

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

Издается 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

Светлана ФИЛИМОНОВА (Москва)

Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

Редакционный совет:

- Лилия АНДРЮЩЕНКО (Москва)
- Марат БАРИЕВ (Казань)
- Ирина БЕРЕЖНАЯ (Воронеж)
- Геннадий БУГАЕВ (Воронеж, ректор ВГИФК)
- Александр БУГАКОВ (Воронеж)
- Михаил ВИЛЕНСКИЙ (Москва)
- Руслан ГОСТЕВ (Москва)
- Сергей ЕВСЕЕВ (С.-Петербург)
- Игорь ЕСАУЛЕНКО (Воронеж)
- Анатолий ЗАЙЦЕВ (Калининград)
- Светлана КАРТЫШЕВА (Воронеж)
- Виктор КАШКАРОВ (Липецк)
- Сергей КРАМСКОЙ (Белгород)
- Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург)
- Сергей КУЗНЕЦОВ (Воронеж)
- Андрей ЛОТОНЕНКО (Липецк)
- Александр МИНАЕВ (Москва)
- Сергей НИКИТИН (С.-Петербург)
- Алексей ОБВИНЦЕВ (С.-Петербург)
- Евгений ОРЕХОВ (Челябинск)
- Александр ПАРШИКОВ (Москва)
- Юрий ПОДЛИПНЯК (Москва)
- Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург)
- Лидия СЕРОВА (С.-Петербург)
- Татьяна СТЕПАНОВА (Ростов-на-Дону)
- Сергей ФИЛОНЕНКО (Воронеж, ректор ВГПУ)
- Татьяна ФОМИЧЕНКО (Москва)
- Валерий ЧЕРНЯЕВ (Липецк)
- Борис ШУСТИН (Москва)
- Виктор КАМЕНКОВ (Минск)
- Владимир ПЛАТОНОВ (Киев)

Корректура

М.В. БОНДАРЕНКО

Компьютерная верстка

О.В. СИТНИКОВА

Ответственный секретарь

Ю.С. МОЛОДЫХ

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

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

(отрасль науки 13.00.00)

- Бариев М.М.* О некоторых аспектах наследия крупных международных спортивных событий..... 3
- Бугаев Г.В.* Проблематика оценки наукометрических критериев вузов на современном этапе..... 6

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Филимонова С.И., Андриященко Л.Б., Филимонова Ю.Б.* Пространство физической культуры и спорта вуза.....13
- Мамонова О.В., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О.* Педагогическое управление физическим самовоспитанием студентов с особыми образовательными потребностями17
- Виленский М.Я., Лотоненко А.А.* Гуманитарно-личностное развитие студента на занятиях физической культурой в вузе21
- Сабирова И.А., Кадурич В.В., Германов Г.Н.* Научный статус высших учебных заведений в научно-образовательном пространстве города Воронежа: к перспективам научного роста Воронежского ГИФК26

ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

- Малев В.В., Малева А.А.* Формирование ИКТ-компетентности и проблемы здоровьесбережения в начальном образовании.....34

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

- Мифтахов М.Р., Крамин Т.В., Бариев М.М.* Социально-экономические аспекты эффективности государственной политики по повышению спортивной активности населения.....37

СПОРТ

- Царев К.А., Носов Н.Ф., Никитин С.Н., Никифоров Н.В.* Классификация приемов борьбы на примере хапсагаая с учетом кинезиологических особенностей технико-тактических действий43
- Квашнина Е.В.* Физическая подготовка мальчиков, занимающихся спортивной гимнастикой46
- Шачкова Т.А.* Зависимость итоговой суммы очков в классическом конькобежном многоборье от результатов выступления на отдельных дистанциях49
- Хайруллина Д.Д., Черникова В.О., Мусина Л.Ю., Исламгулов Р.Р., Уйманова И.П.* Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов...53
- Бумарскова Н.Н., Никишкин В.А., Савкив Т.Г., Гарник В.С.* Боевые виды спорта – испытание болью организма и психической активности студента.....56
- Стеблецов Е.А., Анисимов А.В.* Специальная техническая подготовка в беге на средние дистанции (на примере бегунов на 1500 метров).....59
- Мудрая О.П., Ткачева Н.Н., Лотоненко В.Н.* Особенности организации самостоятельных занятий кроссовым бегом.....63
- Оганджанов А.Л., Ломов А.А., Халютин Е.Н.* Методика оценки технического мастерства прыгунов в длину с использованием электронно-оптической системы.....68
- Корольков А.Н., Германов Г.Н., Сабирова И.А., Донгузов Я.А., Жуманиязова А.С.* Анализ ультрадианных ритмов результативности в пулевой стрельбе стохастическими методами.....71
- Кочергин В.В., Березкин Д.А., Куликов И.П.* Воронежские наставники чемпионов, призеров и участников Олимпийских игр.....76



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Болотников А.А., Мугаттарова Э.Р., Тазиева З.Н., Уханов В.Д. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе	79
Востроилова Е.В. Смысловый аспект духовно-нравственного воспитания студентов-спортсменов в вузе	83
Польщикова О.В., Комарова И.Г., Миронова Т.А., Романькова М.А., Уфимцева Т.А., Брейкина О.А. Актуальные вопросы исследования отношения студентов вуза к занятиям физической культурой.....	86
Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Головина В.А., Акулова Т.Н. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе по новому федеральному стандарту.....	89

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Филиппова Е.В. Определение наиболее значимых качеств, развиваемых спортивно-оздоровительным туризмом, методом парных сравнений.....	92
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Костина И.Б. Культура мышления и ценностное мировосприятие	95
Бортникова С.А., Бугаков А.И., Егорушина Е.А. Личностно ориентированный подход в профессиональной подготовке учителя физической культуры в контексте реализации «Стратегии развития воспитания»	98
Панарин А.И., Сидельников С.И., Коваль В.И. Готовность к профессиональному самоопределению у студентов аграрного вуза	101
Иванова О.А., Степанова Т.А. Современные требования, предъявляемые к модельной характеристике призывника.....	104

СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 14.03.00)

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК

Соколова Н.В., Гончарова И.Г., Капура Т.В. Мониторинг репродуктивного поведения школьников как одно из направлений здоровьесберегающей деятельности учителя.....	109
Мозгунов А.И., Акулова К.Ю., Ступин А.В. Анализ частоты сердечных сокращений и артериального давления у студентов 1–2 курсов при занятии атлетической гимнастикой.....	112
Литвин Ф.Б., Никитина В.С., Быкова И.В., Жигало В.Я. Кондиционная физическая подготовленность юных дзюдоистов с учетом особенностей вегетативной регуляции сердечного ритма	115
Кротова В.Ю. Роль семьи и дошкольного образовательного учреждения в формировании здорового образа жизни дошкольного возраста.....	120
Назарова К.М., Бобкова С.Н., Зверева М.В. Применение тренажера агашина в адаптивной двигательной реабилитации женщин пожилого возраста.....	123
Картышева С.И., Попова О.А., Гончарова И.Г. Особенности репродуктивного поведения студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ	127

РЕЦЕНЗИИ

Гостева С.Р., Гостев Г.Р. Футбольное право	130
---------------------------------------------------------	-----

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

Караулов С.В. Особенности ведения здорового образа жизни первокурсниками московских технических университетов	134
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

**СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 13.00.00)**

УДК 796

**О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ НАСЛЕДИЯ
КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ**



М.М. Бариев

Бариев Марат Мансурович, кандидат политических наук,
депутат Государственной Думы Российской Федерации

Аннотация. Дан анализ подготовки и проведения в России крупных международных событий: XXVII Всемирной летней Универсиады в г. Казани в 2013 году и XXII зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Рассмотрено влияние материального и нематериального наследия турниров на дальнейшее развитие регионов.

Ключевые слова: спорт, международные спортивные соревнования, Универсиада, Олимпийские игры, материальное наследие, нематериальное наследие, спортивные объекты, волонтерское движение, имидж города, имидж региона, туризм.

**SOME OF THE HERITAGE ASPECTS OF MAJOR INTERNATIONAL
SPORTING EVENTS**

Bariev M.M., Cand. Political Sci., Deputy of the State Duma of the Russian Federation

Abstract. The performance analysis is given for the preparation and holding in Russia of major international events: the XXVII world summer Universiade in Kazan in 2013, XXII Olympic winter games in Sochi in 2014. The influence of tangible and intangible heritage of tournaments to further the development of the regions.

Key words: sport, international sports events, the Universiade, Olympic Games, tangible heritage, intangible heritage, sports facilities, volunteering, image of the city, image of the region, tourism.

Каждая страна при подготовке крупных международных событий ставит перед собой две основные задачи. Россия, проводя XXVII Всемирную летнюю Универсиаду в г. Казани в 2013 г. и XXII зимние Олимпийские игры в Сочи в 2014 г., поставила перед собой первую задачу – организовать мероприятия на высоком уровне с максимальным гостеприимством. Вторая задача заключается в том, что при подготовке и проведении формируется наследие игр. Наследие повышает качество жизни населения, способствует мотивации к здоровому образу жизни как одной из стратегических задач государства, продвигает имидж города и страны, дает импульс к устойчивому развитию. Можно вспомнить Пекин: благодаря проведению Олимпийских игр 2008 года, в этом городе было дополнительно создано около 1,36 млн рабочих мест. Другой пример – Барселона: благодаря Играм 1992 года, город превратился из промышленного порта в один из крупнейших туристических центров мира.

Рассматривая наследие крупнейших международных Игр в России, следует выделить два основных крупных направления: материальное и нематериальное.

Материальное – это возможность влиять на экономику, развитие инфраструктуры, привлечение инвестиций, возможность концентрировать все ресурсы. В результате этого создаются объекты транспортной инфраструктуры (аэропорт, желез-

ная дорога, метро, дороги и развязки для них, транспортные средства), объекты медицинского обслуживания, питания, размещения, безопасности, осуществляется реконструирование культурных и исторических объектов, благоустройство и озеленение скверов, парков.

Кроме того, Олимпийские игры, Универсиады дают уникальную возможность повысить экономический уровень с точки зрения значительного увеличения туристического потока в города их проведения и в целом в страну. Также следует отметить в этом плане и Международные игры «Дети Азии» в республике Саха-Якутия – уникальный региональный проект, который вырос до международных масштабов и сегодня является брендом не только отдельно взятой республики, но и страны в целом.

Благодаря наследию, предоставляются значительные возможности для создания современных условий для занятий спортом всего населения. Ставится задача – чтобы все объекты рационально и эффективно использовались, были доступны всем категориям населения и стали центрами формирования здорового образа жизни.

В соответствии с концепцией «Наследие XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани», утвержденной Правительством Российской Федерации, 18 спортивных объектов переданы вузам г. Казани, что позволяет на качественно новом уровне организовать учебный про-

цесс студентов, развивать спортивное студенческое движение. В целом весь комплекс построенных объектов как к Олимпийским играм в г. Сочи, так и к Универсиаде в г. Казани действует в качестве базовых площадок для подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса, развития детско-юношеского, студенческого спорта, массового спорта среди населения.

Таким образом, материальное наследие международных крупных мероприятий дает возможность реформирования и развития всей инфраструктуры городов. Кроме того, благодаря строительству и введению новых объектов, решается проблема занятости населения и привлечения трудовых ресурсов, приближения спортивных объектов к местам учебы, жилым микрорайонам, что способствует высвобождению времени населения для занятий спортом и в конечном итоге улучшению качества жизни населения и его здоровья.

Не менее важно нематериальное наследие, которое дает возможности для повышения имиджа городов-хозяев и страны в целом, их туристической привлекательности. Нематериальное наследие позволяет сделать количественный скачок в увеличении числа занимающихся спортом, повышении уровня выступлений сборных команд и развитии спортивного менеджмента. Характерно, что в период подготовки к престижным международным соревнованиям растет потребность в качественном образовании, изучении языков, истории, культуры стран-участниц Игр, обеспечении подготовки высококвалифицированных специалистов сферы физической культуры и спорта. Наследие влияет и на повышение культуры поведения зрителей на соревнованиях. На общий уровень культуры населения в целом.

Наследие позволяет расширить образовательные возможности молодежи с привлечением специалистов международного уровня. Об этом свидетельствует создание Правительством России совместно с Международным Олимпийским комитетом Российского международного Олимпийского университета в г. Сочи, создание Правительством Республики Татарстан, Министерством спорта Российской Федерации и «Международной организацией студенческого спорта образовательного центра FISU» в г. Казани. Эти образовательные учреждения позволяют готовить высококвалифицированных менеджеров и организаторов крупных спортивных мероприятий регионов России и других стран, распространять олимпийские знания и ценности, способствовать в целом развитию спорта, образования и международного сотрудничества.

Подготовка к Универсиаде в г. Казани, Олимпийским Играм в г. Сочи, Международным играм «Дети Азии» в г. Якутске определила и новый уровень развития волонтерского движения в стране. Об этом свидетельствуют стажировки наших волонтеров в городах Белград, Эрзерум, Ванкувер, на VII Азиатских Играх в г. Астане и т.д. Они показали хорошую подготовку россий-

ских волонтеров, стремление молодежи участвовать в волонтерском движении. Сегодня очевидно, что импульс, который был дан волонтерству в Казани и в Сочи, активно развивается, и подтверждение тому – работа волонтеров на XIX Всемирном фестивале молодежи и студентов в Сочи в октябре 2017 года.

Ценность наследия крупных международных спортивных, культурных, политических событий и в том, что в ходе их подготовки и проведения расширяется круг людей, вовлеченных в эти процессы, значительно повышается интерес к спорту, культуре, политике, науке. К ним привлекается и внимание политиков, общественных и культурных деятелей, журналистов.

Многогранно их влияние на все стороны жизни и с точки зрения экономики, культуры, образования, спорта; кроме того, такие события всегда основываются на принципах гуманизма и консолидации в отношениях между странами и народами.

Список литературы

1. Бариев, М.М. Наследие универсиад и Олимпийских игр – возможность для инвестиций и развития [Текст] / М.М. Бариев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 7–9.
2. Итоги работы Министерства по делам молодежи и спорту Республики Татарстан за 2016 год : материалы коллегии. – Казань, 2017.
3. Материалы международного научно-практического семинара по проблемам студенческого спорта стран СНГ и Восточной Европы : международный семинар по проблемам студенческого спорта. – Казань, 2007.
4. Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва : материалы международной научной конференции, посвященной 20-летию I Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране. – Якутск, 2016.
5. Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона : международная научно-практическая конференция. – Казань, 2013.
6. Опыт спортивного наследия – Универсиаде-2013 : материалы международной научно-практической конференции. – Набережные Челны, 2009.
7. Потребность и мотивация интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни : материалы всероссийской научно-практической конференции. Том I–II. – Казань, 2004.
8. XXVII Всемирная летняя универсиада. Организационный комитет XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани : итоговый отчет. – Казань.

Bibliography

1. Bariev, M. the legacy of the Universiades and the Olympic games – an opportunity for investment and development [Text] / M. M. Bariev // Theory and practice of physical culture. – 2014. – No. 1. – Pp. 7-9.

2. The results of the work of the Ministry of youth Affairs and sports of the Republic of Tatarstan for the year 2016 : the proceedings of the Board. – Kazan, 2017.

3. Materials of international scientific-practical seminar on problems of student sport in CIS and Eastern Europe international seminar on problems of student sport. – Kazan, 2007.

4. International sports games "Children of Asia" factor of promoting the ideas of Olympism and sport reserve training : materials of international scientific conference dedicated to the 20th anniversary of the first International sports games "Children of Asia" and the 120th anniversary of the Olympic movement in the country. – Yakutsk, 2016.

5. The legacy of mega-sports events as a factor of socio-cultural and economic development of the region : the international scientific-practical conference. – Kazan, 2013.

6. Experience sports heritage of the Universiade–2013 : materials of international scientific-practical conference. – Naberezhnye Chelny, 2009.

7. The need and motivation of interest of the population to occupations by physical culture and sports, healthy lifestyle : materials of all-Russian scientific-practical conference. Volume I–II. – Kazan, 2004.

8. XXVII world summer Universiade. The organizing Committee of the XXVII world summer Universiade 2013 in Kazan : final report. – Kazan.

*Информация для связи с авторами:
bariev@duma.gov.ru;
mbariev@yandex.ru
(Бариев Марат Мансурович).*

ПРОБЛЕМАТИКА ОЦЕНКИ НАУКОМЕТРИЧЕСКИХ КРИТЕРИЕВ ВУЗОВ
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Г.В. Бугаев

Бугаев Геннадий Васильевич,

кандидат педагогических наук, профессор, ректор
Воронежского государственного института физической культуры

Аннотация. Рассматриваются вопросы оценки научно-исследовательской деятельности вузов, а также на примере ВГИФК показана научно-исследовательская деятельность спортивного вуза. Изучены наукометрические маркеры институтов физической культуры, доказывающие необъективность оценки научно-исследовательской деятельности вузов только с помощью количественных наукометрических параметров.

Ключевые слова: институты физической культуры, наукометрические показатели, научно-исследовательская деятельность, количественный анализ, отчеты по НИР.

THE PROBLEMATIC OF ESTIMATION OF THE SCIENTIFIC
CRITERIA OF HIGH SCHOOLS AT THE PRESENT STAGEBugaev G.V., Cand. Pedag. Sci., Professor,
Rector Voronezh State Institute of Physical Training

Abstract. In this article, questions of the evaluation of research activities of universities are considered. On the example of the All-Union State All-Russian State Scientific-Research Institute, the research activity of a sports university is considered. Scientometric markers of the institutes of physical culture that prove the bias of the evaluation of the research activity of higher educational institutions only with the help of quantitative scientometric parameters are studied.

Key words: institutes of physical culture, scientometric indicators, research activity, quantitative analysis, reports on research.

Интересы современных ученых в области физической культуры охватывают все больше смежных наук, в их число уже традиционно попадают: педагогика, психология, философия, физиология, биохимия, биомеханика, медицина и др. Однако реалии спортивной науки требуют изучения все более широкого круга вопросов, находящихся в поле зрения менеджмента, социологии, административного права и др. Одним из новых направлений исследований является оценка научной продуктивности высших учебных заведений [1; 2; 3]. Необходимость разработки эффективных критериев для точного анализа такой сложно оцениваемой области, как научная деятельность вузов, неоспорима, потому что она характеризует не только престижность вуза, но и входит в число аттестационных показателей [3; 4]. И все же следует тщательнее отфильтровывать наукометрические маркеры и учитывать максимально возможное количество особенностей.

В самом начале нашего исследования хотелось бы подчеркнуть, что оценивать можно и нужно только современную научную деятельность, так как ранее (более 10–15 лет назад) отсутствовало или было на качественно более низком уровне техническое оборудование, использование которого расширило исследовательские возможности, равно как и позволило углубить существующие и получить совершенно новые знания. Также следует акцентировать внимание на том, что заслуги ученых прошлого века не просто огромны и не-

обходимы в современном мире, но еще и являются научной базой, с учетом положений которой будут строиться нынешние доктрины.

Наиболее простой количественный способ оценки эффективности научно-исследовательской деятельности вузов – по степени публикационной активности [6; 7; 8]. Для наукометрического мониторинга с использованием данного критерия необходимо всего лишь изучить данные научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU, где представлено не только количество публикаций в конкретном вузе, но и их цитируемость. Хотелось бы заметить недостаточную состоятельность данного оценочного инструмента по ряду причин:

1. Количество публикаций в каждом вузе напрямую зависит от профессорско-преподавательского состава.

2. Направленность научных учреждений, таких как университет, академия и институт, отличается по ряду признаков, в частности:

– университет выполняет фундаментальные и прикладные научные исследования по широкому спектру наук, является ведущим научным и методическим центром, на базе университетов создаются научно-исследовательские институты, работающие не менее чем в 4-х научных направлениях;

– академия осуществляет те же изыскания преимущественно в одной из областей наук, является ведущим научным и методическим центром, на базе академии создаются научно-

исследовательские лаборатории, работающие в различных направлениях одной научной области;

– институт может вести научные исследования, соответствующие профилю вуза (согласно уставу), но главная его задача – подготовка специалистов в определенной профессиональной деятельности, а также осуществление последипломного образования, переподготовки и повышения квалификации.

3. Косвенным, но заметным признаком для неправомерности применения исследуемого наукометрического критерия является наличие или отсутствие диссертационных советов в вузе, поскольку аспиранты, докторанты и магистранты обязаны осуществлять публикации в рамках написания своих диссертационных работ в соавторстве и под руководством научного руководителя.

4. Вид вуза (федеральный, национальный и др.) также можно отнести к факторам, влияющим на публикационную активность, поскольку от этого зависит финансирование, выделяемое на научную деятельность, а в современном мире данное обстоятельство имеет важное значение не только для обновления материально-технической базы научного оборудования, но и для роста стимулирующих выплат за научную деятельность.

Безусловно, количественный способ оценки научно-исследовательской деятельности вузов максимально беспристрастен, однако не совершенен. И даже такой критерий, как индекс цитирования статьи, не в полной мере отражает ценность научной работы, так как статьи, опубликованные в издании с высоким или с низким импакт-фактором и процитированные равное количество раз, считаются равнозначными.

Следующий популярный критерий эффективности научно-исследовательской деятельности вузов, считающийся одним из самых адекватных количественных способов, – это индекс Хирша, он также имеет ряд недостатков. К примеру, индекс Хирша не учитывает уровень научного издания (импакт-фактор), а также слабо учитывает значимые работы с наивысшей цитируемостью, не оценивает монографии и число переводов публикаций на иностранные языки. Можно привести простой пример: ученый А часто публикуется в издании с высоким импакт-фактором, но его работы цитируются минимальное количество раз, а ученый Б реже печатается в журнале с низким или нулевым импакт-фактором, однако количество цитирований у его отдельно взятой статьи больше. Исходя из количественного показателя, более успешен ученый А, а по логике и по качественному критерию работу ученого Б можно отнести к основополагающему, значимому труду в конкретной области, так как публикация в популярном издании с высоким тиражом охватывает большее количество читателей, а низкое количество цитирований большого числа работ говорит об их невостребованности, неактуальности.

Безусловно, количественные наукометрические критерии необходимы для квалифицированной и адекватной оценки научно-исследова-

тельской деятельности вузов с целью аккредитации или, напротив, выявления их неэффективности, для оценки научного вклада отдельных ученых, однако необходимо совершенствовать эти оценочные инструменты.

Научно-исследовательская деятельность вуза включает не только публикационную активность, но и непосредственно научно-исследовательскую деятельность, целями которой являются (согласно Федеральному закону «Об образовании» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г. в редакции Федерального закона от 07.05.2013 г. № 99-ФЗ и вступившего в силу с 01.09.2013 г.; в 8 главе статьи 72 «Формы интеграции образовательной и научной (научно-исследовательской) деятельности в высшем образовании»):

– использование новых знаний и достижений науки и техники в образовательной деятельности;

– привлечение обучающихся к проведению научных исследований под руководством научных работников;

– повышение качества подготовки обучающихся по образовательным программам высшего образования.

Вышеописанные цели интеграции научно-исследовательской деятельности в высшем образовании реализуются в форме [5]:

– проведения научных исследований за счет грантов или иных источников финансирования;

– привлечения работников научных или образовательных организаций и организаций, осуществляющих научно-исследовательскую деятельность, для участия в научной деятельности на договорной основе;

– проведения совместных проектов, разработок, исследований образовательными и научными организациями;

– создания научными организациями лабораторий на базе образовательных организаций для осуществления вышеуказанной деятельности;

– создания кафедр в научных и иных организациях образовательными организациями для осуществления образовательной деятельности.

На примере ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» хотелось бы показать реализацию научно-исследовательской деятельности за последние 5 лет.

Одним из структурных подразделений Воронежского института физической культуры является учебная лаборатория №1, созданная с целью обеспечения деятельности преподавателей и студентов ВГИФК, осуществления комплексных исследований и мониторинга инновационных решений задач физической культуры и спорта.

Деятельность лаборатории за последние 5 лет осуществлялась по следующим направлениям:

1) исследование психофизиологических показателей лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках выполнения технического задания по Приказу Министерства спорта России от 17.12.2014 г. №1031 «Совершенствование системы управления и механизмов правового регу-

лирования в АФК и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ОВЗ средствами спортивной подготовки»;

2) исследование окислительных свойств различных жидкостей методом хемилюминесценции (в рамках международного сотрудничества с НИИ антиокислительной терапии (Берлин, Германия);

3) исследование квалифицированных стрелков в процессе выполнения стандартных упражнений с целью коррекции изготровки и дальнейшей целеустановкой на создание идеальной системы «стрелок–оружие–мишень»;

4) исследования спортсменом и студентов ВГИФК в рамках научно-исследовательской деятельности профессорско-преподавательского состава;

5) исследования для выполнения студентами ВГИФК выпускных квалификационных работ;

6) исследования в рамках проведения лабораторных и практических занятий со студентами по предметам: «Спортивно-оздоровительный мониторинг», «Спортивная биохимия», «Лечебная физическая культура», «Диетология» и «Питание в спорте»;

7) совместно с Тамбовским государственным университетом им. Г.Р. Державина велась исследовательская работа по оценке адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе на основе спортивно ориентированного физического воспитания;

8) совместно с ВГМУ им. Н.Н. Бурденко проводился лазерный анализ капиллярного кровотока;

9) исследование электронейромиографических параметров стойки фехтовальщиков и теннисистов с целью коррекции оперативной позы;

10) углубленные комплексные обследования спортсменом различной квалификации (в рамках развития сотрудничества с ШВСМ на договорной основе);

11) проведение узконаправленных демонстрационных исследований с привлечением спортсменом из спортивных школ в рамках проведения практических занятий для курсов повышения квалификации тренеров СДЮСШОР;

12) для пропаганды здорового образа жизни и с целью ознакомления с техническими возможностями лаборатории проводятся демонстрационные обследования желающих в рамках проведения спортивных праздников (например, дней здоровья).

Перспективный план развития научно-исследовательской деятельности ВГИФК предусматривает:

– преобразование существующей учебной лаборатории №1 в научно-исследовательскую с прохождением процедуры лицензирования её деятельности и расширением материально-технической базы и кадрового состава;

– с целью реализации многоуровневой системы образования с 2018 года планируется введение в образовательный процесс магистерской формы обучения;

– дальнейшее расширение сотрудничества с образовательными и спортивными организациями на уровне региона, страны и за рубежом на основе инновационных разработок;

– участие в конкурсах на проведение научно-исследовательских работ для получения грантов и государственных заданий;

– использование интеллектуального потенциала для конкурентоспособного развития научно-исследовательской деятельности на договорной основе.

Таким образом, научно-исследовательская деятельность ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» с 2012 по 2016 год реализовывалась с учетом ФЗ №273 в различных направлениях, соответствующих одной научной области, сопровождала не только выпускные квалификационные работы студентов, инициативные темы НИР преподавателей, но и являлась базой для написания диссертаций, выполнения технического задания от Министерства спорта РФ и разработки конкретных методик и рекомендаций, позволяющих усовершенствовать учебно-тренировочный процесс в рамках сотрудничества с региональными образовательными и спортивными организациями.

Нами был проведен анализ публикационной активности институтов физической культуры России по наукометрическим показателям, представленным на сайте eLIBRARY.RU и исходя из отчетов, размещенных на сайтах вузов. Вначале мы изучили данные сайта eLIBRARY.RU [9].

Анализ данных рис. 1 позволяет сделать вывод, что максимальное количество публикаций в РИНЦ у Воронежского ГИФК, а Чайковский ГИФК и Чурапчинский имеют в два и более раз меньшую публикационную активность. Однако за период 2016–2017 гг. в ЧГИФКИС публикационная активность возросла и приблизилась по своим значениям (283) к показателям ВГИФК (303), количество публикаций в ЧГИФКИС составило 80. В то же время в ядре РИНЦ у ЧГИФК публикаций (63), больше чем у ВГИФК (21) и ЧГИФКИС (13). За исследуемый период у данных вузов количество публикаций было от 5 до 9. Общее количество публикаций в журналах ВАК у ВГИФК – 223, у ЧГИФК – 208, у ЧГИФКИС – 48, а за период 2016–2017 гг. 36, 30 и 18 соответственно. Публикации в журналах, входящих в Web of Science или Scopus, у ЧГИФК – 62, у ЧГИФКИС – 13, у ВГИФК – 12, а за исследуемый период в ЧГИФКИС – 9, ЧГИФК – 5, ВГИФК – 3.

На рисунке 2 наглядно представлен процент прироста количества статей по каждому виду научных публикаций.

Изучение публикационной активности институтов физической культуры России дает возможность утверждать, что за период 2016–2017 гг. в обсуждаемых вузах значительно увеличилось количество статей в РИНЦ, в частности в Чайковском ИФК публикации за исследуемый период составили 24%, в Чурапчинском ИФКИС – 27%,

а в Воронежском ГИФК – 43% от общего числа публикаций. Публикации за этот же период в ядре РИНЦ составили в Чайковском ИФК 8%, в Чурапчинском ИФКиС – 69%, а в Воронежском ГИФК – 38% от общего числа публикаций; публикации в журналах ВАК составили в Чайковском ИФК 14%, в Чурапчинском ИФКиС – 37%, а в Воронежском ГИФК – 16%; и публикации в журналах, входящих в Web of Science или

Scopus, составили в Чайковском ИФК 8%, в Чурапчинском ИФКиС 69%, а в Воронежском ГИФК 25%. Обращает на себя внимание существенный прирост за период 2016–2017 гг. публикаций ЧГИФКиС в ядре РИНЦ и в журналах, входящих в Web of Science или Scopus, на 69% (рис. 2).

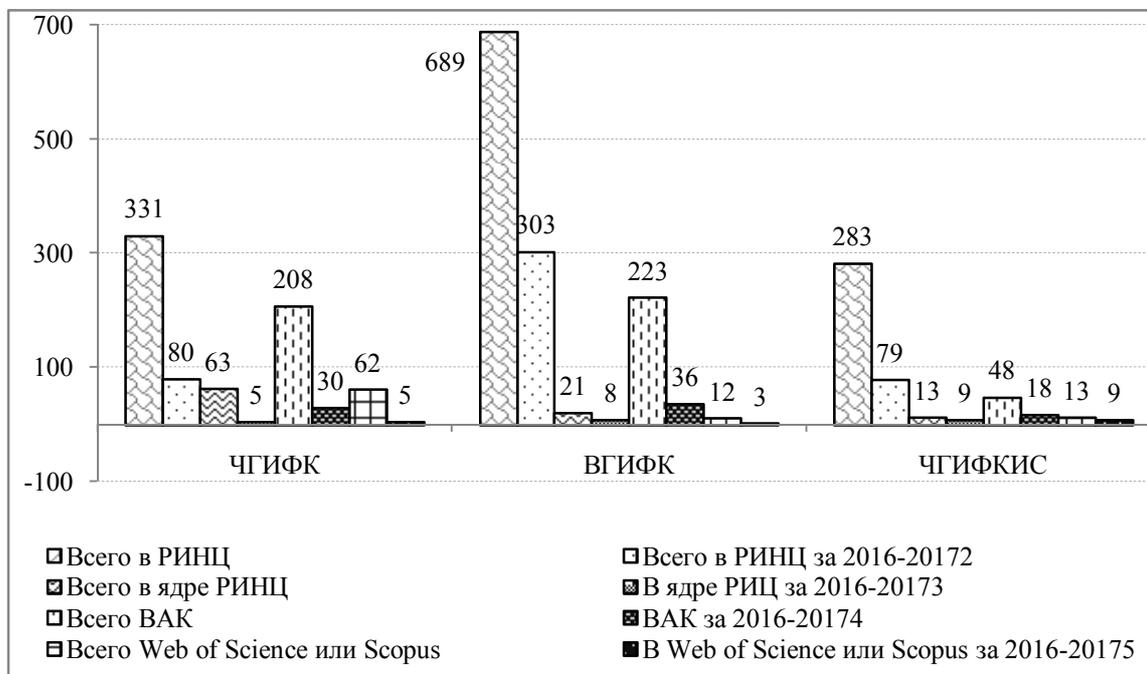


Рис. 1. Количественный анализ публикационной активности институтов физической культуры России

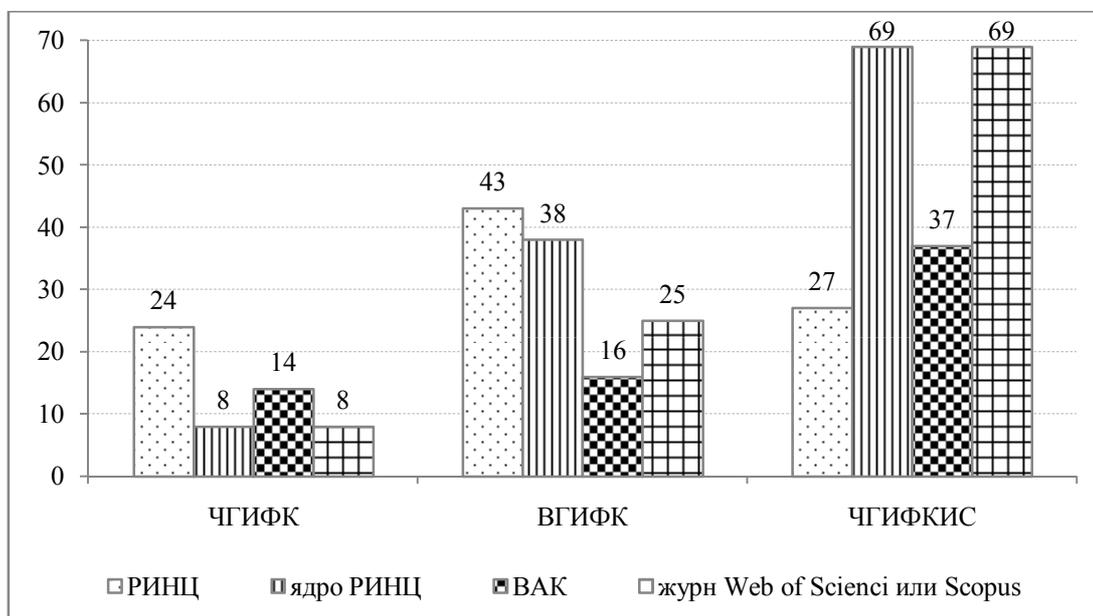


Рис. 2. Процентное соотношение публикаций за 2016–2017 гг. (в зависимости от общего количества публикаций)

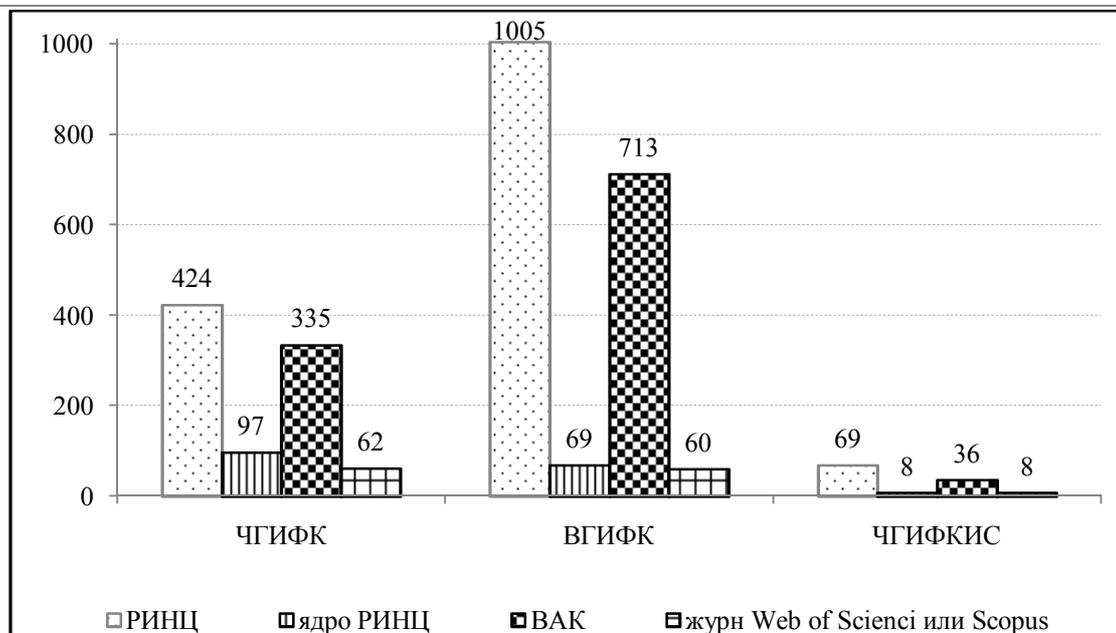


Рис. 3. Количество цитирований по каждому виду публикаций

Количество цитирований по каждому виду публикаций представлено на рисунке 3. На основании данных можно сделать вывод о том, что по большинству показателей ВГИФК лидирует, а ЧГИФКИС находится на последнем месте, однако необходимо принять во внимание ряд фактов: всего зарегистрировано авторов на сайте eLIBRARY.RU в ВГИФК – 80, в ЧГИФК – 42, ЧГИФКИС – 21, соответственно h-индекс (индекс Хирша) составляет в ВГИФК – 18, в ЧГИФК – 10, в ЧГИФКИС – 4. Немаловажным является и то обстоятельство, что тематика научно-

исследовательской деятельности ЧГИФКИС преимущественно уникальна и направлена на изучение национальных видов спорта, в то время как ВГИФК и ЧГИФК работают в общепринятых направлениях. Таким образом, из представленных наукометрических показателей объективно выявить лидера не представляется возможным.

Изучение отчетов по научно-исследовательской работе за 2016 год, представленных на сайтах институтов физической культуры, позволило провести анализ научно-исследовательской деятельности вузов, которая отражена на рисунке 4 [10; 11; 12].

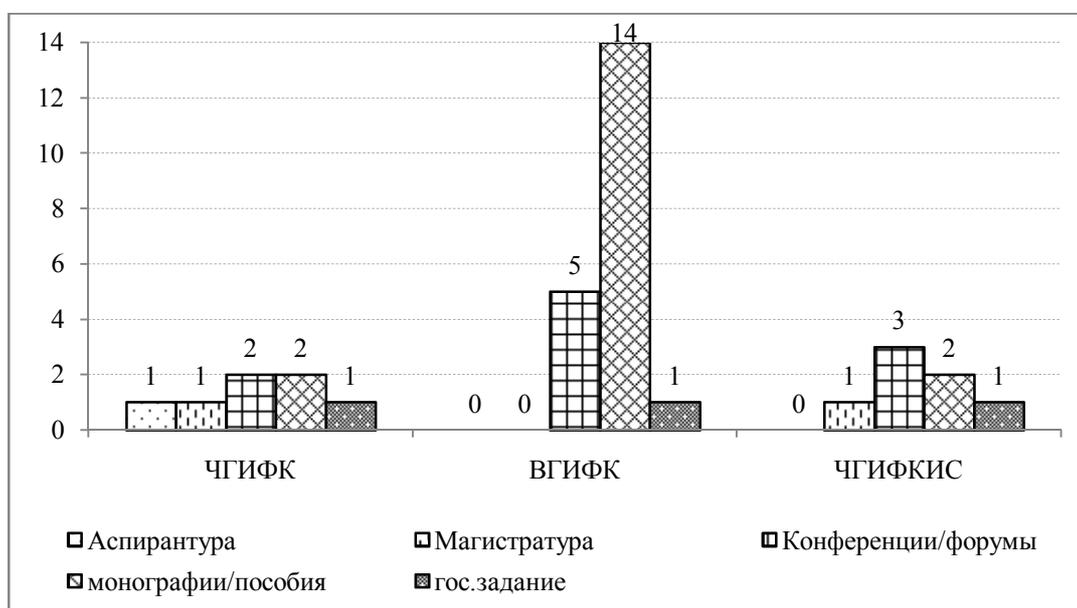


Рис. 4. Направления научной работы, представленные в отчетах НИР в исследуемых институтах

На рис. 4 представлены направления научно-исследовательской работы институтов физиче-

ской культуры, размещенных на сайтах институтов в отчетах по НИР. Сравнительный анализ

показывает наличие одного государственного задания у каждого вуза. Количество проведенных конференций в ВГИФК – 5, в ЧГИФКИС – 3, в ЧГИФК – 2. Число монографий и пособий в ВГИФК – 14, в ЧГИФКИС и ЧГИФК – 2. Однако аспирантура имеется только в Чайковском ГИФК, магистратура – в ЧГИФК и ЧГИФКИС, а во ВГИФК только идет подготовка к открытию магистратуры. В изученных показателях отчетов за 2016 год не выявлено корреляционной зависимости ни с одним наукометрическим показателем. Очевидно, что о результатах научно-исследовательской деятельности нельзя судить по одним количественным наукометрическим показателям.

Исходя из анализа многогранной проблемы эффективности оценочных наукометрических средств, можно сказать, что:

– научно-исследовательская деятельность каждого отдельно взятого вуза уникальна и наукометрические количественные критерии характеризуют ее результативность лишь отчасти;

– в свете современных тенденций развития спортивной науки и расширения материально-технической базы научно-исследовательской деятельности необходимо учитывать статус и задачи образовательной организации при проведении ранжирования вузов по количественным наукометрическим критериям. Для повышения объективности вышеописанных критериев при проведении сравнительного анализа эффективности вузов необходимо введение понижающего коэффициента для высокостатусных образовательных учреждений (на базе которых созданы научно-исследовательские институты, лаборатории, диссертационные советы и пр.);

– реализация научно-исследовательской деятельности вузов (на примере ФГБОУ ВО «ВГИФК») в рамках ФЗ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.12 г. проходила на достаточно высоком уровне, соответствующем статусу образовательной организации, а представляющиеся перспективы развития позволят повысить качественно-количественные показатели, обуславливающие рейтинговую оценку эффективности вуза.

Список литературы

1. Идрисов, А.А. Размышления о современных условиях публикации научных исследований [Текст] / А.А. Идрисов // Alma mater. Вестник высшей школы. – 2011. – № 10 ноябрь. – С. 74–78.
2. Котляров, И.Д. Управление продуктивностью научной работы профессорско-преподавательского состава [Текст] / И.Д. Котляров // Качество. Инновации. Образование. – 2010. – № 3. – С. 27–33.
3. Маркусова, В.А. Цитируемость российских публикаций в мировой научной литературе [Текст] / В.А. Маркусова // Вестник Российской Академии наук. – 2003. – № 4. – С. 291–298.
4. Рощина, Н.В. Российский индекс научного цитирования и проблема корректного цитирования в периодике [Текст] / Н.В. Рощина // Вест-

ник УГТУ-УПИ. Серия «Экономика и управление» (Вестник УРФУ). – 2011. – № 1 январь–февраль.

5. Седоченко, С.В. Перспективы развития научно-исследовательской лаборатории ВГИФК в рамках нового закона об образовании [Текст] / С.В. Седоченко // «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе»: сборник научных статей Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции ВГИФК (25–26/10. – 2013). – Воронеж: ООО ИПЦ «Научная книга», 2014. – С. 561–562.

6. Электронный ресурс. – Режим доступа: http://www.chifkis.ru/science/reports/otchet_nid2016.pdf. Дата обращения 03.11.2017 г.

7. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.chifk.ru/nir-naych-deyatelnost/>. Дата обращения 03.11.2017.

8. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.vgifk.ru/deptdocs/nir-i-nirs>. Дата обращения 03.11.2017.

9. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/orgs.asp>. Дата обращения 03.11.2017.

10. Falagas, M.E., Kouranos, V.D., Arencibia-Jorge, R., Karageorgopoulos, D.E. Comparison of SCImago journal rank indicator with journal impact factor. – FASEB J. 22, 2623–2628 (2008).

11. Henk, F. Moed. Measuring contextual citation impact of scientific journals. – arXiv : 0911.2632.

12. Hirsch, J.E. (15 November 2005). «An index to quantify an individual's scientific research output». – PNAS 102 (46) : 16569–16572.

Bibliography

1. Idrisov, A.A. Reflections on the current conditions for the publication of scientific research / A.A Idrisov // Alma mater. Herald of the Higher School. – 2011. – № 10 November. – P. 74–78.
2. Roshchina, N.V. Russian index of scientific citation and the problem of correct citation in periodicals / N.V. Roshchina // Bulletin of USTU-UPI. Series «Economics and Management» (Bulletin of URFU). – 2011. – № 1 January–February.
3. Kotlyarov, I.D. Managing the productivity of the academic work of the faculty / I.D. Kotlyarov // Quality. Innovation. Education. – 2010. – № 3. – P. 27–33.
4. Markusova, V.A. Citation of Russian publications in the world scientific literature / V.A. Markusova // Bulletin of the Russian Academy of Sciences. – 2003. – No. 4. – P. 291–298.
5. Sedochenko, S.V. Prospects for the development of the research laboratory of the All-Russian State All-Russian State Pedagogical University within the framework of the new law on education // «Physical culture, sport and health in modern society»: a collection of scientific articles All-Russian with the international participation VGIFK Scientific and Practical Conference (25–26 / 10,

2013.). – Voronezh, ed. LLC CPI «Scientific Book», 2014. – P. 561–562.

6. Falagas, M.E., Kouranos, V.D., Arencibia-Jorge, R., Karageorgopoulos, D.E. Comparison of SCImago journal rank indicator with journal impact factor. – FASEB J. 22, 2623–2628 (2008).

7. Henk, F. Moed. Measuring contextual citation impact of scientific journals. – arXiv : 0911.2632.

8. Hirsch, J.E. (15 November 2005). «An index to quantify an individual's scientific research output». – PNAS 102 (46) : 16569–16572.

9. Electronic resource. Access mode: <https://elibrary.ru/orgs.asp>. Date of circulation 03.11.2017.

10. The electronic resource. Access mode: <http://www.vgifk.ru/deptdocs/nir-i-nirs>. Date of circulation 03.11.2017.

11. The electronic resource. Access mode: http://www.chgifkis.ru/en/science/reports/otchet_nid2016.pdf. Date of circulation 03.11.2017.

12. The electronic resource. Access mode: <http://www.chifk.ru/nir-naych-deyatelnost/>. Date of circulation 03.11.2017.

*Информация для связи с авторами:
наука.vgifk@mail.ru
(Бугаев Геннадий Васильевич).*

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 378.1

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВУЗА



С.И. Филимонова



Л.Б. Андриющенко



Ю.Б. Филимонова

Филимонова Светлана Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, председатель НМС по физической культуре Минобрнауки России;
Андриющенко Лилия Борисовна, доктор педагогических наук, профессор;
Филимонова Юлия Борисовна, преподаватель,
 Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова

Аннотация. Рассматриваются теоретические основы создания пространства физической культуры и спорта в вузе для повышения эффективности управления физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Ключевые слова: пространство физической культуры и спорта, вуз, студенты, воспитание, дисциплина «Физическая культура».

THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF THE UNIVERSITY

Filimonova S.I., Dr. Ped. Sci., Professor, the Chairman of the NMS for Physical Culture Ministry of Education and Science;
Andryushenko L.B., Dr. Ped. Sci., Professor,
 of the Russian economic University. G.V. Plekhanov;
Filimonova Y.B., Lecture, GAOU IN of the Russian economic University. G.V. Plekhanov

Abstract. The article examines the theoretical basis for the creation of the physical culture and sports at the University to improve the efficiency of management of sports and recreational activities in it.

Key words: space of physical culture and sport, the University, students, education, discipline "Physical culture".

Пространство физической культуры и спорта рассматривается нами как сложная, целостная, самоорганизующаяся и эволюционирующая система, в которой происходят формирующие процессы специально организованные и институционально неорганизованные. Среда и вся человеческая цивилизация являются специфическим условием существования пространств физической культуры и спорта, определяющим сущность их развития. Структурное содержание пространства физической культуры и спорта состоит из двух подпространств – физического и социогенного. Физическое подпространство, включающее моторное поле, физических агентов и социогенное подпространство в совокупности политического, правового, экономического, культурного, образо-

вательного, информационного, нравственного полей, а также наличие хронотопа, создают целостное пространство физической культуры и спорта. Его характерными признаками выступают: протяженность, структурность, взаимосвязь, взаимозависимость элементов. Если физическая культура и спорт в своей основе есть данность, то пространство физической культуры и спорта выступает результатом созидательной и конструктивной деятельности всех его структурных элементов.

Чем более упорядочены и систематизированы связи между структурными элементами, тем шире формирующие возможности пространств физической культуры и спорта. Социальный опыт личности всегда является результатом активного взаимодействия с окружающим миром, овладеть им

означает научиться тем способам деятельности и общения, результатом которых он является.

Физическими агентами являются все люди, вступающие в физкультурно-спортивные отношения: дошкольники, школьники, студенты, государственные служащие, служащие силовых структур, другие граждане, а также представители особых социальных групп – инвалиды, заключенные, пенсионеры и т.п. Безусловно, спортсмены являются основными и полноправными выразителями и творцами указанных общественных отношений и, соответственно, 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 системообразующим фактором пространства физической культуры и спорта, формирующего оптимальную самореализацию личности. Моторное поле представлено видами физической культуры: физическим воспитанием, физической рекреацией, физической реабилитацией, физической адаптацией и спортом.

Содержание социогенного подпространства пространства физической культуры и спорта – ценности, мысли и взгляды на человека, отраженного в культуре, – обеспечивает формирование у человека логической способности к проектированию собственной деятельности, ее самооценке, самоконтролю и самореализации в ней, что способствует укреплению здоровья. Полноценная реализация пространств физической культуры и спорта возможна лишь при высоком уровне интеграции подпространств и полей в них, подвижном и лабильном содержании, включающем информацию для физических агентов о состоянии пространства и всех его структурных элементов.

Политическое поле представляет собой арену действия различных политических сил, субъектов, движений, процессов, идей, теорий, лозунгов и призывов, а также отношений между студентами и профессорско-преподавательским составом. В пространстве вуза четко определены границы правового поля. В Российской Федерации правовые отношения в вузах регулируются Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Нормы, регулирующие студенческий спорт, также закреплены в региональном законодательстве. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 №2403-р утверждены Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Меры, направленные на совершенствование системы физического воспитания молодежи и развитие студенческого спорта, предусмотрены в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряже-

нием Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 №1101-р, и государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 №302.

Учебная и воспитательная деятельность всех структур вуза подчиняется множеству правил. Правовое пространство включает нормативно-правовые документы всех структурных подразделений. К ним относятся: устав, ФГОСы, образовательные программы, учебные планы, планы воспитательной работы, федеральные учебные программы, правила внутреннего распорядка, расписания учебных занятий, секций и т.п.

Экономическое поле в пространстве физической культуры и спорта обеспечивается администрацией вуза формируется из средств федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления на организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий со студентами в рамках календарных планов; средств бюджетов различных уровней в рамках государственных и муниципальных заданий образовательным организациям на реализацию учебных дисциплин, в том числе физической культуры и спорту; средств федерального бюджета федерального органа исполнительной власти, осуществляющего управление в сфере образования, выделяемых подведомственным образовательным организациям высшего образования на реализацию направления «студенческий спорт и здоровый образ жизни» в рамках программ развития деятельности студенческих объединений; средств учредителей профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования на физкультурную, спортивную и оздоровительную работу со студентами в рамках выполнения государственного задания; средств профессиональных образовательных организаций и организаций высшего образования от дополнительной приносящей доход деятельности (внебюджетные источники); средств негосударственных субъектов системы студенческого спорта: РССС, студенческих спортивных лиг, общероссийских спортивных федераций, АССК России; средств, полученных субъектами системы студенческого спорта за счет грантов государственных и негосударственных организаций.

Для исследования проблем образовательного поля вуза особое значение имеет концепция образования. Содержание образовательного поля вбирает в себя ценности, мысли и взгляды на человека, отраженного в культуре, обеспечивает формирование у него логической способности к проектированию собственной деятельности, ее самооценке и самоконтролю (М.Я. Виленский). Главное в педагогическом процессе – формирование желания учиться, а главная задача вуза и педагогического процесса в целом – задача обучения жизни, иначе говоря, – социализация человека.

Для актуализации образовательного поля и повышения уровня компетентности профессорско-преподавательского состава необходимо обеспечение повышения квалификации преподавателей физической культуры с учетом введения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения, разработка программ для дополнительного образования. Все участники образовательного процесса активно включаются в процесс подготовки научных статей, докладов, монографий. Внедрение и совершенствование практики проектно-исследовательской деятельности в образовании, использование ее как метапредметной технологии позволяет повышать мотивацию студентов к обучению и самостоятельному решению проблемных задач, а следовательно к развитию критического мышления (создание проектов различных уровней – от мини-проекта на занятиях до долгосрочных межвузовских проектов). Активное внедрение технологий обучения в сотрудничестве (развитие командной и групповой работы на занятиях и в системе дополнительного образования), расширение коммуникативных методов образовательной деятельности (участие в конкурсах проектов, семинарских занятиях и т.п.) дает возможность избежать утомления и повышает познавательный интерес студентов и осуществляется освоение технологий дистанционного обучения, идет развитие системы дополнительного образования и др.

Культурное поле выступает в качестве меры реализации и развития человека в процессе его социальной деятельности. Оно охватывает способы адаптации и организации жизнедеятельности людей, являясь важнейшим показателем их отношений друг к другу и природному окружению. Владение культурой составляет содержание процесса социализации индивида. В современной ситуации обостряются противоречия между возрастающим объемом знаний, необходимых человеку, и ограниченными условиями овладения ими. Разрешение этого кризиса лежит в том числе в интеграции общего и дополнительного образования.

Немаловажное значение в структуре пространства вуза имеет культурное поле, обладающее сложной структурой и целостностью.

Для формирования культурного поля в вузовском пространстве проводятся соревнования для воспроизведения тех ценностей и отношений, которые пронизывают духовно-нравственную сферу общества. Студенты принимают участие в многочисленных творческих конкурсах. Культура задает способ действия индивиду, фактически она определяет способ его физического бытия, и на этой основе в дальнейшем, в прямой связи с сущностными, внутренними характеристиками культуры, и вырастает сознательная способность к рефлексии.

Актуальным является рассмотрение нравственного поля, представляющего собой исключительно «тонкую материю», выражающую харак-

теристику одного из наиболее глубинных элементов духовной жизни.

Наиболее сложным и вместе с тем первостепенным по необходимости его разрешения вопросом остается вопрос определения приоритетов в воспитании личности гражданина. Выполнение гражданского долга – центральная задача каждого человека. В российской спортивной и педагогической науке воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность по формированию определенной системы качеств, взглядов, ценностей, убеждений, т.е. мировоззрения. Именно мировоззрение является теоретико-формирующей составляющей воспитания, поскольку вооружает его системой духовно-ценностных ориентаций. Обладая развивающей функцией, мировоззрение способствует активной внутренней работе по осмыслению важнейших проблем действительности и конкретному их решению. Каждый человек должен отдавать себе отчет, что его любое действие – это «моральное действие», что его взаимоотношения со студентами, преподавателями, родителями, коллегами и т.п. – это персонификация определенного принципа межличностных взаимодействий, утверждение (или отрицание) определенной идеи человеческого существования и самоопределения.

Информационное поле пространства вуза актуализировано выпуском в конце каждого триместра газет с подведением итогов и рейтинга успеваемости по классам. Постоянно анонсируются все физкультурно-спортивные, учебные, экскурсионные мероприятия.

В результате активизации информационного поля все участники образовательного процесса широко используют современные информационные и коммуникационные технологии; умение искать необходимые данные, организовывать, обрабатывать, анализировать и оценивать их, а также продуцировать и распространять информацию в соответствии со своими целями. Активизация данного поля повышает готовность выпускников к жизни в современном информационном обществе. Лозунг нашего времени – «не больше знать, а больше уметь, в том числе уметь приобретать знания».

В структуре пространства физической культуры и спорта вуза предусмотрена возможность создания структурных подразделений, направленных на реализацию дисциплин по физической культуре и спорту: подразделений, отвечающих за реализацию федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (институт, факультет, кафедра физического воспитания и т.д.); спортивных клубов; студенческих спортивных клубов; органов студенческого самоуправления физкультурной, спортивной, оздоровительной, туристической, волонтерской направленности; центров тестирования по выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

«Выпадение» любого из полей социального подпространства либо недостаточное акцентиро-

вание внимания на его развитии влечет за собой деформацию всего пространства, негативно влияет на процессы самореализации личности агентов. Субъективно сформированность пространства физической культуры и спорта определяется отношением к нему личности. В целях повышения эффективности системы физического воспитания студентов и организации спортивно-массовой работы в образовательных организациях высшего образования перспективным является создание пространства физической культуры и спорта с последовательной актуализацией всех его структурных компонентов.

Список литературы

1. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство формирующее самореализацию личности : монография [Текст] / С.И. Филимонова. – М. : изд. «Теория и практика физической культуры», 2004.
2. Филимонова, С.И. Управление пространством спорта вуза : монография [Текст] / С.И. Филимонова. – М. : МГСУ, 2007.
3. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту : монография [Текст] / С.И. Филимонова. – М. : МГПУ. 2013. – 278 с.
4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография [Текст] / С.В. Алексеев [и др.]. – М. : на-

учно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

5. Физическая культура : учебник [Текст] / под ред. М.Я. Виленского. – М. : КНОРУС. – 2012. – 520 с.

Bibliography

1. Filimonova, S.I. Physical culture and sports is an area forming the self-realization of personality (monograph)/m.: IZD. "Theory and practice of physical culture, 2004.
2. Filimonova, S.I. Sports University space management (monograph), m.: MGSU, 2007.
3. Filimonova, S.I. Self-realization teacher of physical education and sports (monograph), m.: STATE. 2013. – 278 p.
4. Physical education and sport in the Russian Federation: new challenges. Monograph. /S.V. Alekseev, R.G. Gostev, U.f. Kuramshin, A.V. Lotonenko, L.I. Lubysheva, S.I. Filimonova/M. : Scientific publishing center «Theory and practice of physical education and sport», 2013. – 780 p.
5. Physical culture (tutorial)//M. Vilensky, Vladimir Volkov, L.M. Volkov, Dmitry Davidenko, O.S., MasalovaFilimonova, V. Shcherbakov, ed. M.Y. Vilno/Vulture WPPS them. Herzen M. : KNORUS. – 2012. – with 520.

*Информация для связи с авторами:
filimonovasi@mail.ru
(Филимонова Светлана Ивановна).*

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ САМОВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ
С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**



С.И. Филимонова



Ю.Б. Филимонова

Мамонова Оксана Вячеславовна,
преподаватель;

Филимонова Светлана Ивановна,
доктор педагогических наук, профессор,
Председатель НМС по физической
культуре Минобрнауки РФ;

Филимонова Юлия Борисовна,
преподаватель;

Аверясова Юлия Олеговна,
старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет имени Г.В. Плеханова»

Аннотация. В статье рассмотрены возможности управления физическим самовоспитанием студентов с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова: студенты с особыми образовательными потребностями, физическое самовоспитание, педагогическое управление.

**PHYSICAL SAMOVOSPITANIE EDUCATIONAL MANAGEMENT OF STUDENTS
WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS**

Mamonova O.V., Lecture;

Filimonova S., Dr. Ped. Sci., Professor,

Chairman of the NMS Physical Culture Ministry of Education and Science of the Russian Federation;

Filimonova J.B., Lecture;

Averyasova Y.O., Senior Lecturer,

Russian Economic University G. V. Plekhanov

Abstract. Considered important periods in the development of physical self-education with students with special educational needs in universities.

Key words: students with special educational needs, self-education, pedagogical management.

Ежегодно число студентов с особыми образовательными потребностями возрастает. По последним данным Росстата, в 2016 году число студентов с особыми образовательными потребностями увеличилось почти на 1,5 тыс. человек (с 18 тыс. человек в 2015 году до 19,5 тыс. человек в 2016 году) [8]. По данным исследователей, в этот перечень попадают студенты специальной медицинской группы, освобожденные от практических занятий по физической культуре и инвалиды [1; 2; 3; 4; 5; 6]. Как следствие, эти студенты не удовлетворяют генетически обусловленные потребности в двигательной активности. Исследования показывают, что более 80% современных студентов имеют отклонения в состоянии здоровья и различные заболевания. Из года в год количество студентов с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, психического развития и другими патологиями увеличивается. Все это происходит на фоне ухудшения показателей физической подготовленности и физического развития. Причин этому много. Но главный фактор, определяющий состояние здоровья человека, это образ жизни, в основе которого лежит необходимая и достаточная по интенсивности и объему,

научно обоснованная, рационально организованная двигательная активность.

Важной чертой современных правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность, является учет индивидуальных потребностей студентов. В частности, закрепляется право обучающегося на индивидуальный график и на выбор дисциплин [7]. Это прежде всего касается студентов с особыми образовательными потребностями.

Студент с особыми образовательными потребностями (ООП) – это лицо, имеющее потребности в условиях, необходимых для оптимальной реализации актуальных и потенциальных возможностей (когнитивных, энергетических и эмоционально-волевых, мотивационных), которые он может проявить в процессе образования при наличии недостатков развития.

Исследования подтверждают необходимость двигательной активности не только для полноценного развития, но и в лечебно-профилактических целях для укрепления и сохранения здоровья не только здоровых людей, но и людей с патологиями. Оптимальный объем двигательной активности студенческой молодежи составляет

минимум 10 часов в неделю. Для поддержания и повышения уровня здоровья, физической подготовленности и функциональных возможностей организма надо заниматься не менее трех раз в неделю, то есть занятий физической культурой в вузе недостаточно для его обеспечения. В таких условиях актуализируется физическое самовоспитание. В этом случае необходимо, чтобы занимающийся обладал определенным объемом знаний и умел использовать их в практической деятельности.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность педагогического управления физическим самовоспитанием студентов с особыми образовательными потребностями с использованием игры в бильярд.

Объект исследования: процесс физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями.

Предмет исследования: педагогическое управление физическим самовоспитанием студентов с образовательными потребностями.

В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение данных литературы; педагогическое наблюдение; опрос, анкетирование и интервьюирование; тестирование физического состояния; диагностика на программно-аппаратном диагностическом комплексе ESTECK System Complex (ESC), методы математической статистики.

Методика и организация исследования. Исследование эффективности управления физическим самовоспитанием студентов с особыми образовательными потребностями проводилось на базе ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова» со студентами 1 курса (2016-2017 гг.). Всего в исследовании приняло участие более 200 человек, из них 74 человека с нарушением зрения (миопия). Нами обработаны результаты опроса обучающихся в бильярдном зале и результаты диагностики на программно-аппаратном диагностическом комплексе ESTECK System Complex (ESC) по методикам: биоимпедансометрия, цифровой анализ пульсовой волны, цифровой анализ variability сердечного ритма.

Самовоспитание, самосовершенствование – это процесс осознанного, управляемого самой личностью развития, в котором в субъективных целях и интересах самой личности целенаправленно формируются и развиваются ее качества и спо-

собности. Педагогическая задача управления состоит в том, чтобы помочь личности студента осуществить самовоспитание: осознать происходящие в его психике процессы, научить осознанно управлять ими, вызывать их мотивацию, ставить цели своего совершенствования. Приобретая в процессе деятельности определенный опыт и качества (на основе внутренних потребностей), личность начинает на этой базе свободно и самостоятельно выбирать цели и средства деятельности, управлять ею, одновременно совершенствуя и развивая свои способности к ее осуществлению, изменяя и воспитывая (формируя) себя. Этот факт является важнейшим для педагогического управления и заключается в том, что студент развивается не только по заложенной в нем наследственной программе и под воздействием окружающей среды, но и в зависимости от складывающихся в его психике опыта, качеств, способностей. Такое развитие, которое определяется содержанием и уровнем психического развития личности на данный момент, может быть названо психогенным, "самопсихическим" развитием, или саморазвитием. Самовоспитание есть неотъемлемая и важнейшая часть процесса саморазвития.

Взаимодействие преподавателя со студентом, педагогическое управление, внешняя часть педагогического процесса представляют собой собственно воспитательное воздействие. Внутренняя часть процесса – это уже психическая деятельность студента как субъекта саморазвития, самовоспитания; она осуществляется на внутриличностном уровне и представляет собой восприятие, определенную переработку, присвоение личностью внешних воздействий и превращение их в свои качества; интерпретацию этих воздействий, их оценку, решение об их сохранении, превращении в свои качества и применении их принимает сама личность. Самовоспитание – это высшая стадия, результат воспитания (Л.С. Выготский).

Результаты исследования и их обсуждение. Одной из задач исследования было выявление доминирующих мотивов к занятиям физической культурой у студентов с особыми образовательными потребностями на основе оценивания их по десятибалльной шкале на разных уровнях пирамиды Абрахама Маслоу. Результаты опроса показали положительную динамику совершенствования мотивов от 1-ого к 4-ому модулю (табл. 1).

Таблица 1. Потребности к занятиям физической культурой студентов с особыми образовательными потребностями (нарушение зрения, %)

Уровень потребности по А. Маслоу	Содержание	1-й курс обучения, модули, %			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Физиологические	а) укрепление здоровья; б) поддержание здоровья; в) профилактика заболеваний; г) кардиовыносливость; д) хорошее физическое самочувствие после занятий; е) физически активный здоровый образ жизни;	18,2	27,9	33,4	47,1
Социальные	а) общение; б) приятное времяпровождение;	15,3	21,8	28,6	35,2

Уровень потребности	Содержание	1-й курс обучения, модули, %			
	в) желание познакомиться; г) руководство тренера-преподавателя				
Эмоциональные	а) удовольствие от программы занятий; б) хорошее настроение во время и после занятий; в) уменьшение стресса; г) повышение самооценки;	11,9	14,2	21,1	28,9
Эстетические	а) регулирование веса (желание похудеть); б) поддержание мышечного тонуса; в) стройное привлекательное тело;	54,7	58,4	61,9	68,3
Духовные	а) реализация своих целей; б) развитие собственной личности; в) развитие способностей	7,4	15,5	22,4	32,9

В таблице 1 видно, что у студентов с особыми образовательными потребностями доминируют эстетические потребности (от 54,7% до 68,9%) это объясняется стремлением студентов с нарушением зрения быть стройными и привлекательными. О физиологических потребностях респонденты сначала мало задумывались, однако в результате эффективного управления их физическим самовоспитанием осознание их важности выросло более чем в 2 раза от 18,2% до 47,1%. Социальные потребности находились в диапазоне от 15,3% до 35,2%, но этого было достаточно, чтобы активно включиться в практическую реализацию оптимального объема двигательной активности. Удивительно, но эмоциональные и духовные потребности находятся на самом последнем месте. Это говорит о том, что качество занятий по физической культуре не обеспечивает в полной мере реализацию данных потребностей. В целом наблюдается положительная динамика на всех уровнях потребностной пирамиды к концу учебного года. Это говорит об эффективности педагогического управления физическим самовоспитанием студентов.

Уровень начального функционального состояния организма студентов с особыми образовательными потребностями определялся с помощью программно-аппаратного диагностического комплекса ESC (табл. 2). Исследование показало, что ЧСС у данного контингента студентов учащен и составляет 95,8 уд/мин у девушек и 89,3 уд/мин у юношей. Регуляция ССС (двойное произведение) у девушек выше 100 усл. ед. – низкий уровень, у юношей в норме (81-90 усл. ед.). Индекс пробы Руфье (реакция сердечной мышцы на физическую нагрузку) низкий в пределах 14,06-15,2 усл. ед., что классифицируется как средняя сердечная недостаточность. Значение АД (120/80 мм рт. ст.) и периферическое сосудистое сопротивление (норма 900-1500 мл) соответствуют норме. Показатели ЖЕЛ, у юношей 3450 мл (норма 3500-4800), у девушек 2100 мл, что значительно ниже нормы и свидетельствует о низких функциональных возможностях системы дыхания. Общая оценка/балл 70-90 («удовлетворительный балл») свидетельствует о том, что практически все респонденты имеют низкий уровень функционального состояния.

Таблица 2. Показатели функционального состояния студентов с особыми образовательными потребностями (нарушение зрения, %) $X \pm \sigma$

Пол, период		ЧСС уд/мин	АД, мм рт. ст.	Двойное про- изведение, усл.ед	Проба Руфье, усл.ед	ЖЕЛ, мм	ПСС, мл	Оценка/ балл
М	1 модуль	89,3±19,2	126,3/85,0	90,2±11,0	14,06±3,4	3459±398	1191±191,2	82,0±6,2
М	4 модуль	83,1±17,3	122,1/78,0	84,2±13,2	13,06±2,9	3560±303	1212±144,7	89,0±7,7
Ж	1 модуль	95,8±15,8	118,2/81,2	107,1±9,2	15,2±3,8	2100±252	1367±169,8	81,6±10,4
Ж	4 модуль	89,9±16,1	119,2/80,7	98,2±7,9	14,2±2,8	2228±266	1462±241,8	88,7±9,3

Примечание. X – среднее арифметическое значение; σ – среднее квадратическое отклонение; ПСС – периферические сосудистое сопротивление, СВ – сердечный выброс, двойное произведение – регуляция сердечно-сосудистой системы, двойное произведение (усл. ед.).

Надо подчеркнуть, что на фоне удовлетворительного общего функционального состояния студентов с особыми образовательными потребностями реакция ССС на физическую нагрузку находится на низком уровне.

Повышение потребностей обусловлено тем, что студенты с особыми образовательными потребностями занимались оздоровительными видами гимнастики и бильярдом, где они целенаправленно

обучались самостоятельно идентифицировать себя, выстраивать ценностные ориентиры, осознавать потребности и цели. Это демонстрирует необходимость преобразования процесса воспитания в процесс педагогического управления физическим самовоспитанием.

Исследование выявило эффективность проведенных мероприятий. Определены основные потребности студентов к занятиям физической

культурой, которые в результате управления физическим самовоспитанием стали более значимыми, влияющими на процесс формирования здорового образа жизни. При этом обнаружены определенные ценностные отношения в формировании потребностей и их удовлетворении. Выявлено, что те потребности, которые труднее всего удовлетворить, наиболее ценны для студентов с особыми образовательными потребностями. Выявлено, что самооценка функционального состояния у данного контингента завышена и не соответствует реальному положению дел, так как реакция ССС на физическую нагрузку находится на низком уровне.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Педагогическая категория «здоровье» как ценность воспитания [Текст] / М.Я. Виленский // Научно-методические подходы к формированию образовательных программ подготовки кадров в современных условиях: сборник статей III Региональной межвузовской научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 29-32.
2. Румба, О.Г., Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 [Текст] / О.Г. Румба. – Санкт-Петербург, 2012. – 472 с.
3. Лубовский, В.И. Адаптация детей с особыми образовательными потребностями [Текст] // Социально-психологическая поддержка адаптации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья в образовательной среде города: сб. статей / под ред. Б.М. Когана и С.М. Валявко. – М.: Спутник, 2011. – С. 5-7.
4. Бодакин, А. Физическая подготовка : учебное пособие [Текст] / А. Бодакин, С.И. Филимонова ; под ред. В.Г. Щербакова. – М.: Кнорус, 2012. – 220 с.
7. Филимонова, С.И. Федеральные государственные образовательные стандарты третьего по-

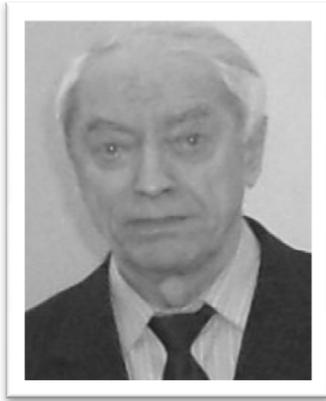
коления [Текст] / С.И. Филимонова, А.Э. Страдзе, И.А.Сабирова, Т.С. Гришина, Ю.И.Савельева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – Т. 121.– № 1. – С. 245-250.

Bibliography

1. Vilenskiy, M. Y. Pedagogical category "health" as a value education [Text] / M. Y. vilenskiy // Scientific-methodical approaches to formation of educational training programs in modern conditions: collection of articles III Regional inter-university scientific-practical conference. 2016. S. 29-32.
2. Rumba, O. G., the System of pedagogical regulation of motor activity of students of special medical groups], dokt. ... doctor of PED. Sciences: 13.00.04 [Text] / O. G. Rumba. – Saint-Petersburg, 2012. – 472 p
3. Lubovsky, V. I. Adaptation of children with CCA-Bumi educational needs [Text] // Socio-psychological support of adaptation of children and adolescents with disabilities in the educational environment of the city: collection of articles / under the editorship of B. M. Kogan and S. M. Valyavko. – M.: Satellite, 2011. – S. 5-7.
4. Bodkin, A. Physical training : a training manual [Text] / A. Bodkin, S. I. Filimonov ; under the editorship of V. G. Shcherbakov. – M.: KnoRus, 2012. 220 p.
7. Filimonova, S. I. Federal state educational standards of the third-generations [Text] / S. I. Filimonov, A. E. Strad-ze, I. A. Sabirova, T. S., Grishina, I. Savel'eva // Uchenye Zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. – 2017. – T. 121.– No. 1. – P. 245-250.

*Информация для связи с авторами:
matonova-o-v@mail.ru
(Мамонова Оксана Вячеславовна)*

ГУМАНИТАРНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ



М.Я. Виленский



А.А. Лотоненко

Виленский Михаил Яковлевич,
доктор педагогических наук, профессор,
Московский государственный областной
университет;

Лотоненко Андрей Андреевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Институт физической культуры и спорта,
Липецкий государственный педагогический
университет имени П.П. Семенова-
Тян-Шанского

Аннотация. Представлено содержание и реализация гуманитарного, лично ориентированного образования по физической культуре в высшей школе, а также обеспечивающие его психолого-педагогические механизмы.

Ключевые слова: физическое «Я», образовательное пространство, активность личности, педагогическая поддержка.

HUMANITARIAN AND PERSONAL DEVELOPMENT OF THE STUDENT IN EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE

Vilensky M.Y., Dr. Pedag. Sci., Professor,
Moscow State Regional University;

Lotonenko A.A., Cand. Pedag. Sci.,
Lipetsk State Pedagogical P.P. Semenov-Tyan-Shansky University

Abstract. The content and implementation of humanitarian, student-oriented education for physical education in higher education, psychological and pedagogical mechanisms to ensure.

Key words: physical self, educational space, activity of personality, pedagogical support.

Одной из ведущих особенностей развития российского образования является стремление обеспечить условия его качественного обновления адекватного социокультурным потребностям и основным направлениям модернизации. Провозглашение новых идей и ценностей образования повлекло за собой ориентацию образовательного процесса на личностный рост его субъектов.

Модернизация образовательного процесса по физической культуре находит отражение в Государственном образовательном стандарте, его целях, придающих ему лично ориентированную направленность. Если ранее оно характеризовалось «функционализмом», позволяющим идентифицировать цель в основном количественными показателями, то ныне требуется обнаружение в действиях педагогов и студентов эффекта в позитивном изменении личностного развития, приведение его внутренних оснований, позволяющих проявлять субъектность, рефлексивность, самоактуализацию в саморазвитии и самосовершенствовании. Целеполагание не замыкается на развитии психического потенциала личности, а охватывает сферу её духовного развития, что позволяет наиболее полно раскрывать существенные силы и деятельные способности, обеспечить расширенное воспроизводство общей, профессиональной и физической культуры, создавать

реальные предпосылки гуманитарно-личностного саморазвития.

Однако реальная востребованность результатов исследований, проводимых педагогами вузов, пока ничтожна. Видимо, это является одной из причин ситуации, при которой процесс физического воспитания в вузах остается достаточно консервативным, стремится сохранить незыблемость своих постулатов, канонизировать освоение содержания образования, его формы и методы реализации. Хранителями этого выступают некоторые преподаватели. Среди них доминирует педагогическая эмпирика, пренебрежение или незнание основ педагогической теории, вне понимания и владения которой невозможно эффективно решать проблемы педагогической деятельности.

Преподаватели физической культуры, как правило, не задумываются о таких составляющих образовательной деятельности, как «образовательная среда» и «образовательное пространство», в котором ее субъекты находятся, организуют и направляют свои действия, взаимодействуют. Это лишает их системного видения целостного поля педагогической деятельности, ее связей с социокультурной средой и образовательными институтами, функционирующими в ней. В силу этого образовательно-воспитательный процесс ли-

шается целостности, связи и отношения, реально существующие в этой системе, становятся усеченными, педагогическое управление нарушается.

Но перестроить свою деятельность для преподавателей означает, прежде всего, изменить свое профессиональное самосознание и мышление. В этом основная трудность реальной модернизации образования по физической культуре, его обусловленность опережающей, прогностической функцией науки по отношению к педагогической практике.

Каков механизм запуска процесса модернизации образования по физической культуре?

Современная система подготовки специалистов предусматривает широкое гуманитарное образование, выступающее интегративной частью профессионального. Гуманитарное образование придает профессиональному человеку значимость, расширяет представление о целостной природе человека в единстве биологического и социального, его самоценности, способствует обретению смысловых мировоззренческих ориентаций, здоровой жизнедеятельности, «возделыванию самого себя», определяет развитие духовно-культурных устремлений, целеполаганий. Гуманитаризация выступает одним из механизмов создания культурно-профессионального пространства в освоении ценностей физической культуры, выявления личностных смыслов в физкультурно-спортивной деятельности. Поэтому педагогический процесс должен предусматривать достаточно широкий спектр формирования гуманитарных знаний, охватывающих здоровье и физическое саморазвитие студента, его соматические и функциональные возможности, рекреацию и реабилитацию, спортивную деятельность, образ жизнедеятельности.

По сути, образование по физической культуре не может быть негуманитарным, поскольку его предмет – человек – вбирает в себя ценности, мысли и взгляды на субъекта, отраженного в культуре, формирует у него способность к проектированию собственной деятельности, ее самооценке и самоконтролю.

Гуманитарная человекообразующая функция проявляется:

- в человековедении – познании человека как существа духовного, в обращении к его внутреннему миру;

- в человекоосозидании, пробуждающем человека в человеке, способствующем созданию у него нравственных ориентиров, стимулированию процессов саморефлексии, саморазвития и др.;

- в культуротворчестве, приобщении человека к достижениям и ценностям духовной и физической культуры; в создании условий для интеграции человека в общество и культуру.

Педагог физической культуры не может выступать только в качестве транслятора ее содержания, т.к. дисциплина, несущая личностные ценности, превращается в посредника и средство общения, начинает существовать в форме самовыражения студента, способов его связи с окру-

жающим миром. Ошибочно рассматривать процесс физического воспитания лишь как обучение движениям и формирование физических возможностей студентов. При таком подходе «физика» тела превращается в самоцель, а педагогический процесс – в средство ее достижения. В действительности этот процесс предстает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов.

Гуманитарное содержание дисциплины не исключает в ней естественно-научной составляющей, а обуславливает ее во имя претворения этого знания в культуру физическую.

Весьма значимым в гуманитаризации образования является процесс преобразования личности в индивидуальность. Как интегративное новообразование, раскрывающее три стороны человека: индивидуальную (его природные свойства), субъектную (его свойства как субъекта деятельности в физической культуре) и личностную (его свойства как личности – мировоззрение, опыт, чувства, интересы, статус в социуме и др.). Ведущей в этой триаде является личностная сторона. Это указывает на необходимость учета педагогами того, что любой образец знаний, двигательных действий, предлагаемых к освоению студентам на занятиях, постоянно «обрабатывается» личностью: личностно окрашенными знаниями; личностными образами двигательных действий; личностными свойствами, приобретаемыми в образовании и воспитании; личностно маркированными развиваемыми способностями. Поэтому образование по физической культуре направлено и на преобразование студента как субъекта культуры.

Полноценная реализация гуманитаризации дисциплины «физическая культура» требует опоры на антропологический подход, при котором устраняется противоречие между потребностями студента, желающего познать себя, и возможностями образовательного процесса, между огромным пластом человекознания и тем, как оно реализуется. Признавая культуру внутреннего мира и телесности студента важнейшими критериями его качественного развития, во всей полноте могут быть поставленные цели и задачи по освоению и воспроизводству процессов самопознания, самообразования, самовоспитания, саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры. Это обеспечивает замещение житейского мышления студента – антропологическим, помогает ему «возделывать самого себя» на основе самопознания.

При его реализации используются: принцип целеполагания, учитывающий ценности и смыслы молодого человека и его жизни; принцип интегрированности, опирающийся на понимание человека как целостного образования; принцип индивидуализации, определяющий уникальный неповторимый опыт студента, его достижения и уровень развития в сфере физической культуры; принцип самореализации, отраженный в самовыражении и самоутверждении при первичности развития процессов «самости». При таком подхо-

де обеспечивается формирование компетентности студентов в области человекознания и самопознания, повышения уровня общей, профессиональной и физической культуры личности.

Одна из составляющих необходимого знания о себе – знание о своем физическом, телесном «Я», которое для большинства педагогов остается на периферии профессионального сознания. Вместе с тем оно обладает особой значимостью в работе со студентами. Во взаимосвязи с социально-ролевым и психологическим «Я» оно влияет на изменение ценностей, мотивов, потребностей личности, составляя основу Я-концепции. Ее физической составляющей выступает образ тела, включающий особенности индивидуального самовоспитания: совокупность знаний, представлений, телесного опыта личности. Существует реальный и идеальный образ тела, включающий его осознанную и неосознанную части. Он может быть принимаемым или отвергнутым личностью, фрагментарным или целостным, интегрированным или дезинтегрированным с ее «Я».

Позитивный образ физического «Я» коррелирует с такими качествами личности, как уверенность в себе, самостоятельность, активность, коммуникабельность. У девушек он зависит в основном от мнения окружающих; значимость отдельных частей образа тела, его мелких деталей у них выше, чем у юношей. Они более чувствительны к информации о своей внешности. У юношей он зависит не столько от внешней оценки, сколько от чувственной составляющей образа тела.

На формирование образа тела значительное влияние оказывают ценности социума, образовательного пространства, культурные стереотипы, подчас не в лучшую сторону. В силу этого происходит отчуждение своей телесности, возникает желание меньше внимания обращать на чувственные проявления своего тела, а больше – на социальные нормы, что ведет к подмене его биологических составляющих ценностями социума. Корректная оценка педагогом образа тела студента оказывает влияние на формирование адекватных и перспективных представлений о нем, повышает качество педагогического взаимодействия. В работе со студентами можно выделить три основных направления, влияющих на развитие образа тела: качественные изменения самосознания и Я-концепции; развитие и изменение организма и тела (естественное и под влиянием использования средств физической культуры); развитие и изменение сексуальности.

В целом феномен телесности справедливо рассматривают как уникальный потенциал физического и духовного саморазвития студента, закладывающего основы здорового жизнеобеспечения личности, смыслы ее культурного становления, ценностные конструкты образования. Процесс его преобразования, самопреодоления, самоосуществления требует значительных волевых, физических, нравственных усилий индивида, активизирующих его саморазвитие, закрепляющих позиции авторства как деятельного механизма ста-

новления, культурного возвышения, духовной зрелости. Позитивное отношение к жизни определяет доверие к себе телесному, активизирует способность преодолевать препятствия в достижении жизненных целей.

Обеспечение гуманитарной направленности физической культуры предусматривает создание комфортной гуманитарно-развивающей среды для студентов, охватывающей образовательный процесс и многие другие формы организации жизнедеятельности, придающие ей сбалансированное оптимистическое жизнепроявление. Если образовательная среда в своей основе есть данность, то единство образовательного процесса, культуры и социума создает целостное социокультурное образовательно-развивающее пространство. Это пространственно-временной континуум функционирования отношений в содержании организации образования по физической культуре, вариативное сочетание траектории развития личности, ее самоопределения в социокультурной и физкультурно-спортивной деятельности. Здесь формируется проекция физической культуры субъектов образовательного процесса, строится «диалог культур», систематизируются связи между образовательными институтами, макросредой и личностью. В рамках образовательно-развивающего пространства проявляется высокий уровень интеграции, возникает подвижное лабильное содержание, включающее необходимую информацию о значимых для личности элементах культуры, что позволяет вносить в состав образования детализированные конструкты, значимые для отдельных субъектов. Это в свою очередь определяет внутренне формируемое индивидуальное субъектно-развивающее пространство, становление которого происходит в опыте каждого студента. То, что воспринимается одним студентом как пространство, служит ценностью, имеет определенные границы, для другого таким может не являться. Такое пространство ориентировано на самореализацию личности, оно позволяет ей удовлетворять свои образовательные потребности, раскрывает ее жизненные силы, формирующие волю, убеждения, ее внутренний мир, является результатом работы над собой и постоянных усилий по сохранению своей позитивной идентичности.

Создание духовно-нравственного климата приводит к иницированию деятельности субъектов образования, повышению мотивации, развитию способности доверительного диалога и сотрудничества, традиций активной, здоровой жизнедеятельности, в которых личность может развиваться, выходить за пределы регламентированного образовательного процесса, самостоятельно определять направления, содержание и формы самосовершенствования. Любая образовательная стратегия будет обречена на провал, если она не войдет в систему личностных смыслов, ценностей и потребностей студентов.

Потенциальный спектр социокультурного образовательно-развивающего пространства может быть приведен в действие, если он ориентирован

на формирование студента как субъекта собственной физической культуры, становление и развитие которого выступает целью и результатом образовательного процесса. Субъект выступает как самоутверждающаяся индивидуальность. Если личность и индивидуальность – два способа бытия, то субъектность выражает их единство. Нельзя утверждать свою «самость», не вычленив себя из среды. Восхождение к субъектности осуществляется студентом посредством самоопределения в ценностях физической культуры, выражающихся, прежде всего, смыслом ее деятельностной составляющей, что помогает выстроить внутреннее смысловое пространство, реализовать индивидуальные и социальные процессы со смыслоосновной. В субъективности студент реализует свободу выбора, своеобразие траектории своего образовательного пути, приобретает культурную идентичность, подчиняет образование цели личностного роста.

Становление субъектности личности проявляется через активность как ее фундаментальное свойство, отражающее меру и способ ее взаимосвязи с культурной и природной средой, соотношение объективного и субъективного, внешнего и внутреннего, биологического и социального. Наличие этого свойства позволяет осуществлять свободное целеполагание, обусловленное самоуправляемой мотивацией, целесообразно оперировать способами деятельности, совершать их конструктивную коррекцию в изменяющихся условиях, инициативно и критически относиться к выдвиганию новых задач, рефлексировать и прогнозировать результаты деятельности и отношений.

Важнейшим механизмом функционирования образовательно-развивающего пространства физической культуры выступает общение, которому наши коллеги не придают должного значения. Так, опрос 268 студентов выявил у 83% респондентов негативную оценку авторитарного стиля деятельности педагогов, у 69% из них преобладают формально-ролевые отношения, у 55% – полное отсутствие доверительного взаимодействия. 50% педагогов из 84 опрошенных убеждены в невозможности установить со студентами гуманистические отношения. Очевидно, что возникновение у студентов подобного отрицательного опыта ролевого общения напрочь разрушает другие положительные стороны образовательного процесса. Ведь образование по своей сути коммуникативно, и от его характера зависят результаты образовательной деятельности. Поэтому общение должно принимать форму, когда его субъекты вступают в личностный контакт, ибо предмет общения лично значим для них, поведение мотивировано, возникает рациональное и эмоциональное взаимодействие, определяющее их отношения, сопереживания, эмпатию, смысловой контакт, выявляющее общность и расхождение взглядов, создающее сплоченность и солидарность, формирующее индивидуальный стиль жизни. Только в этих условиях общение может полноценно выполнять свои функции: канала по

которому осуществляется процесс познания; средства развития индивидуальности; инструмента воспитания, способа передачи опыта.

Смысловой контекст культуры как открытой системы определяет сущность физического саморазвития как средства сознательной, смыслоорганизуемой, самомотивированной деятельности становления студента. Ни одно состояние профессиональной среды не способно удовлетворить его, оно постоянно дополняет, обогащает, изменяет не только данное природой, но и созданное им самим, требующее проявления своих способностей, усилий воли, характера. Но это усилия личности, а не насилие по отношению к ней. Активизация личности связана с влиянием таких феноменов, как субъектность, рефлексия, активность, взаимодействие, понимание, доверие, диалог, в совокупности обеспечивающих гуманистический контекст образовательного процесса. Процесс образования определяет формирование личности не по «заданным образцам», а выстраивает педагогическое взаимодействие на основе ценностей, возможностей, интересов, субъектного опыта студентов. Имея деятельную основу, образовательный процесс удовлетворяет потребность в самоукреплении, самоосвобождении, самовыражении путем овладения разнообразными моделями деятельности, духовным целостным потенциалом.

Педагогическое обеспечение физического саморазвития опирается на совокупность следующих принципов: авторства, создающего основания для ценностно-личностного взаимодействия педагога и студента, расширения их контактов, идентификации телесного преобразования, мотивирования своей деятельности возрастающим опытом самоанализа, самооценки, самоконтроля; ценностно-личностной приоритетности, определяющей смыслы здоровой жизнедеятельности, саморазвития телесности как ценностных приобретений, опыта духовно-нравственных отношений, закрепляющих авторскую позицию студента; безусловного и безоценочного принятия студента как самоценности с переходом от внешнего оценивания к самопознанию, саморегуляции, самооценке, самоконтролю как стимулам внутренней активности, самостоятельности, ответственности; эмпатийного понимания и доверия, раскрывающего функции педагогического обеспечения здоровой жизнедеятельности, партнерского статуса субъектов образования, расширения форм их сотрудничества; духовно-нравственных отношений, информационного общения; принципа сознательной активности субъекта образования, раскрывающего комплекс мер педагогического обеспечения – акты, действия, поступки, осуществляемые на основе осознанных смыслов телесного самоизменения, целей самообразования, способов самооценки и самоконтроля; принципа авансируемого поощрения педагогом самостоятельных решений и самостоятельности студентов в преодолении затруднений, что усиливает механизм внутренней и межличностной рефлексии,

развивает доверительные контакты, реализует ценностный потенциал телесности.

Обеспечение стимулирующей адресной педагогической поддержки самостоятельности студентов позволяет ликвидировать эмоциональный и коммуникативный дискомфорт, возникающий в результате стереотипного восприятия педагогических ситуаций, монолога, внешнего «навязывания», и перейти к совместной проективной стратегии деятельности.

Педагогическое обеспечение физического саморазвития становится продуктивным, если субъекту обеспечивается возможность свободного выбора и реализации лично значимой деятельности; создаются условия ценностно-личностного взаимодействия участников, влияющие на уровень самомотивации, самореализации, самоорганизации, самоанализа, самоконтроля; образовательное пространство имеет открытый характер, способствующий укреплению сферы сотрудничества и партнерства субъектов образования.

Обращение к внутренним личностным основаниям студентов, действующим и взаимодействующим в образовательно-развивающем пространстве физической культуры – это надежный путь повышения качества их гуманитарного развития. Полноценно осуществить его может лишь тот педагог, который владеет методологическим мышлением, обладает психолого-педагогической культурой, ее технологическим оснащением, готовностью к творческой, преобразовательной деятельности. Такую определяющую, современную подготовку педагогических кадров должны обеспечить образовательные структуры университетов, академий, институтов, деятельность которых еще отстает от развития педагогического процесса по физической культуре в высшей школе. Требуется своего решения и возрождение системы непрерывной переподготовки и повышения квалификации преподавателей вузов.

Список литературы

1. Александрова, Е.Я. Культурологические опыты [Текст] / Е.Я. Александрова, И.М. Быховская. – М. : Наука, 1996. – 268 с.

2. Бабетов, А.А. Пути гуманитаризации образования: в поисках «регионального варианта» [Текст] / А.А. Бабетов, М.В. Калужская // Регион: политика – культура – образование. – Екатеринбург, 1994. – С. 135–145.

3. Беляева, А.П. Формирование гуманистических ценностей на основе культурологических концепций [Текст] / А.П. Беляева // День науки в Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов : материалы конференций 23–24 мая 1996 г. – СПб. : СПбГУП, 1996. – С. 183–184.

4. Бондаревская, Е.В. Воспитание как возрождение гражданина, человека культуры и нравственности [Текст] / Е.В. Бондаревская // Сборник научных трудов «Деятельностный подход в психологии : проблемы и перспективы». – Ростов-на-Дону : Ростовский гос. пед. ун-т, 1995. – С. 8–9.

Bibliography

1. Alexandrov, Y. Y. Cultural experiences [Text] / E. Y. Alexandrov, I. M. Bykhov sky. – M. : Nauka, 1996. – 268 p

2. Babetov, A. A. Way of humanitarization of education: the quest for a "regional variant" [Text] / A. A. Bebutov, M. V. Kaluga // a Region: politics – culture – education. – Ekaterinburg, 1994. – S. 135-145.

3. Belyaeva, A. P. Formation humanistica-ing values based on the cultural concepts [Text] / A. P. Belyaeva // science Day at the St. Petersburg humanitarian University of trade unions : conference proceedings 23-24 may 1996 – SPb. : Spbgup, 1996. – P. 183-184.

4. Bondarevskaya, E. V. Education as the revival of a citizen, a man of culture and morality [Text] / E. V. Bondarevskaya // Collection of scientific works "the Activity approach in psychology : problems and prospects". – Rostov-na-Donu : Rostov GOS. PED. Univ, 1995. – S. 8-9.

Информация для связи с авторами:
ag_gorshkov@mail.ru
(Виленский Михаил Яковлевич).

**НАУЧНЫЙ СТАТУС ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
В НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ГОРОДА ВОРОНЕЖА:
К ПЕРСПЕКТИВАМ НАУЧНОГО РОСТА ВОРОНЕЖСКОГО ГИФК**



И.А. Сабирова



В.В. Кадури



Г.Н. Германов

Сабирова Ирина Александровна, доктор педагогических наук, доцент;
Кадури Владимир Викторович, кандидат педагогических наук, доцент,
Воронежский государственный институт физической культуры;
Германов Геннадий Николаевич, доктор педагогических наук, профессор,
Педагогический институт физической культуры и спорта
Московского городского педагогического университета

Аннотация. Оценивается научная продуктивность воронежских вузов. Источником библиометрической информации стала база данных РИНЦ. Научный профиль высших образовательных учреждений и эффективность их научно-исследовательской деятельности оценивались в сравнительном сопоставлении по ряду совокупных показателей, в первую очередь по степени публикационной активности и цитируемости, индексу Хирша, а также по другим наукометрическим показателям, которые приведены в eLIBRARY.RU. Данное исследование позволит критически осмыслить период научного развития высших учебных заведений города Воронежа за прошедшие годы и наметить пути повышения эффективности научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ на перспективу.

Ключевые слова: Воронежский ГИФК, НИР, научная деятельность, научная продуктивность, научный профиль, вузы Воронежа, наукометрия, индексы цитирования, индекс Хирша, РИНЦ, eLIBRARY.RU.

TITLE OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS
IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL SPACE
VORONEZH: TO THE PROSPECTS OF SCIENTIFIC GROWTH
VORONEZH STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE

Sabirova I., Dr. Pedag. Sci., Docent,
Kadurin V., Cand. Pedag. Sci., Docent Voronezh State Institute of Physical Culture;
Germanov G., Dr. Pedag. Sci., Professor, Pedagogical Institute of Physical Culture and Sports of
Moscow city pedagogical University

Abstract. In the performed work the scientific efficiency Voronezh VU-call was estimated. The RINTs database became source of bibliometric information. The scientific profile of the highest educational institutions and efficiency of their research activity were estimated in comparative comparison on number of cumulative indicators, first of all, on degree of printing activity and quoting, the Hirsha index and also on other scientometric indicators which are given in e-Library. This research will allow to comprehend critically the period of scientific development of higher educational institutions of the city of Voronezh for last years and to plan ways of increase in efficiency of research and development for prospect.

Key words: Voronezh GIFK, NIR, scientific activity, scientific efficiency, scientific profile, higher education institutions of Voronezh, naukometriya, indexes of citing, Hirsha index, RINTs, e-Library.

Введение

В 2019 году Воронежскому государственному институту физической культуры исполняется 40 лет. Свой юбилей институт встречает достаточно высокими показателями научно-исследовательской деятельности. В институте работает 5 докторов наук (7,6% от общего количества штатных сотруд-

ников), 34 кандидата наук (51,5%), 5 преподавателей учатся в аспирантуре, выполняют диссертационные исследования. За последние 5 лет в период 2013-2017 гг. в институте защищены: 1 докторская диссертация (И.А. Сабирова «Метапредметный подход к подготовке стрелков-пистолетчиков в системе многолетней тренировки» – 2015 год, на-

учный консультант – д.п.н., профессор Г.Н. Германов), 3 кандидатские диссертации (Вареников Н.А. «Формирование нравственно-волевых качеств подростка в процессе занятий спортивной борьбой» – 2015 год, научный руководитель – д.п.н., профессор И.Ф. Бережная; С.В. Седоченко «Педагогическая коррекция асимметричной нагрузки у юных спортсменов на основе применения средств срочной информации: на примере фехтования и тенниса» – 2015 год, научный руководитель – д.п.н., профессор Г.Н. Германов; Т.С. Гришина «Компетентностный подход к занятиям по физической культуре с детьми-сиротами на основе игровой методики» – 2015 год, научный руководитель – д.п.н., профессор С.И. Филимонова).

В прошедшие годы научно-исследовательской и опытно-конструкторской деятельностью в институте руководили д.п.н., профессор В.У. Аванесов (2001–2013 гг.), к.п.н., доцент О.Н. Савинкова (2013–н/в), выполняя функции проректора по НИР. Многолетние теоретические и практические исследования позволили профессору В.У. Аванесову успешно защитить диссертационную работу на соискание ученой степени доктора педагогических наук на тему «Педагогическая система применения физических средств восстановления в спорте» (2007 г.).

Традиционно проводятся всероссийские с международным участием научно-практические конференции: «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе», Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Актуальные проблемы и современные технологии преподавания иностранных языков в неспециальных вузах», Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни». На базе вуза по решению Олимпийского комитета России проводится уже вторая очно-заочная Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физкультура, спорт, здоровье».

Сегодня в оценке научной продуктивности сотрудников образовательных учреждений приняты критерии оценки результатов в виде подсчета количества опубликованных статей, их цитируемости, а вместе с тем и различных индексов публикационной активности.

Наиболее распространенным среди всех показателей является индекс Хирша, при расчете которого учитываются два параметра, характеризующие публикационную активность авторов – общее количество публикаций и их востребованность в научном сообществе, т.е. цитируемость [7]. В соответствии с Хиршем, исследователь «имеет индекс h , если h из его N статей цитируются как минимум h раз каждая, в то время как оставшиеся ($N-h$) статей цитируются не более, чем h раз каждая». Так, к примеру, Хирш считает, что в физике (и в реалиях США) h -индекс, равный 10–12, может служить одним из определяющих факторов для решения о предоставлении исследователю постоянного места работы в крупном исследовательском университете; уровень исследователя с h -индексом, равным 15–20, соответствует членству в Амери-

канском физическом обществе; индекс 45 и выше может означать членство в Национальной академии наук США [7]. Однако такая классификация научных работников по величинам h -индекса не должна стать догмой. Например, Эд Льюис, получивший в 1995 г. Нобелевскую премию по физиологии и медицине, опубликовал мало статей и имел низкий h -индекс.

Не признав абсолютизацию указанного индекса для сравнения продуктивности ученых и научных коллективов, работающих в разных областях науки, многие исследователи разрабатывают альтернативные инструменты контроля и оценки, основанные на третьей группе результатов, получаемых при сочетании количества публикаций и количества цитирований. Доказательством тому могут служить существующие на данный момент подходы к расчетам: g -индекс [Egghe, 2006] – это наибольшее число g самых цитируемых статей, которые получили (суммарно) не менее g^2 цитирований; hg -индекс [Alonso et al., 2010] – комбинируется на основе h -индекса и g -индекса; e -индекс [Zhang, 2009] – попытка учитывать работы автора, отбрасываемые при расчетах h -индекса; ЛЯ-индекс [Jin, 2007] – включает в расчеты упущенный в h -индекс возраст публикации; i -индекс [Космульский, Пратхап, 2006] – индекс рассчитывается на основе распределения индекса Хирша учеными из данной научной организации, при этом научная организация имеет индекс i , если не менее i ученых из этой организации имеют h -индекс не менее i .

Установлено, что многие наукометрические показатели учитываются при установлении рейтинга университетов, входят в число аттестационных критериев, характеризуют престижность вуза, коррелируют с их качественно-количественными показателями в образовательно-научной деятельности [1; 4; 5; 6]. Более того, многие вузы стали учитывать при принятии на работу и в продвижении на должность эти наукометрические показатели и в деятельности преподавателей.

Результаты и их обсуждение

По данным научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU на май 2017 г., [2; 3] наукометрические показатели Воронежского государственного института физической культуры (ВГИФК) за весь период сорокалетнего существования составили (в единицах):

- число публикаций организации в РИНЦ – 506;
- число цитирований организации в РИНЦ – 809;
- число авторов в организации, имеющих публикации в РИНЦ – 71;
- число авторов в организации, зарегистрированных в Science Index – 54;
- h -индекс (индекс Хирша) – 15;
- g -индекс – 18;
- i -индекс – 5.

Ушедший 2016 г. стал периодом роста научной продуктивности сотрудников Воронежского института физической культуры. Публикационная активность образовательной организации значительно возросла. Это произошло в первую очередь в силу личной научной ответственности и научного

усердия отдельных преподавателей института. Некоторые ученые из числа профессорско-преподавательского состава института (ППС) заняли лидирующие позиции в тех или иных научных рейтингах ВГИФК. Так, если анализировать публикационные данные, представленные в eLIBRARY.RU по некоторым наукометрическим показателям, то можно отметить успешную научную деятельность профессоров: Ф.П. Федорова, И.О. Надточия, Н.Н. Поповой; доцентов: И.А. Сабировой, М.В. Леньшиной, Т.П. Бегидовой и других.

В этой связи представляется интересным провести сравнительный анализ научной продуктивности Воронежского ГИФК и других воронежских вузов, установить рейтинг институтов, академий и университетов, критически осмыслить период научного развития института за прошедшие годы и наметить пути повышения эффективности научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ на перспективу. Результаты квалиметрии научной деятельности Воронежского ГИФК представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели научно-исследовательской деятельности ВГИФК за 2007–2016 гг.

AA	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
А	21	14	23	21	22	21	33	46	128	102
Б	19	13	23	20	21	21	33	44	126	100
В	5	1	0	0	0	1	0	1	6	5
Г	3	1	0	0	0	0	0	0	2	1
Д	0	0	0	0	0	1	0	1	3	4
Е	13	9	16	14	20	17	17	31	35	20
Ж	0	1	0	0	0	0	0	1	3	0
З	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
И	1	0	0	0	0	0	0	2	0	1
К	41	20	43	30	80	51	103	99	174	226
Л	35	18	33	29	41	48	83	96	129	209
М	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Н	0	0	0	3	0	3	4	2	5	6
О	3	4	9	9	6	9	27	26	59	43
П	0,329	0,381	0,250	0,261	0,435	0,365	0,297	0,399	0,525	0,382
Р	12	13	16	19	17	14	25	31	56	56
С	11	12	16	18	15	14	25	28	56	56
Т	2	1	0	0	0	1	0	2	10	5
У	2	1	0	0	0	0	0	0	4	2
Ф	0	0	0	0	0	1	0	2	4	3
Х	9	9	14	15	15	14	17	21	28	14
Ц	0	2	0	0	0	0	0	1	3	0
Ч	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1
Ш	0	0	0	0	2	4	7	11	14	50
Э	4	11	23	37	52	88	103	145	264	464
Ю	5	18	298	565	330	431	786	1081	1297	4721
Я	0	0	43	140	105	246	354	630	682	801

Условные обозначения (приводятся в табл. 1): AA – название параметра сравнения; А – общее кол-во публикаций на портале eLIBRARY.RU; Б – кол-во публикаций в РИНЦ; В – кол-во публикаций, входящих в ядро РИНЦ; Г – кол-во статей в журналах, входящих в Web of Science и Scopus; Д – кол-во статей в журналах, входящих в RSCI; Е – кол-во статей в журналах, входящих в Перечень ВАК; Ж – кол-во монографий; З – кол-во патентов/результатов интеллектуальной деятельности РИД; И – кол-во публикаций с участием зарубежных авторов; К – кол-во цитирований всех публикаций на eLIBRARY.RU; Л – кол-во цитирований в РИНЦ; М – кол-во цитирований в ядре РИНЦ; Н – кол-во цитирований из ядра РИНЦ; О – кол-во цитирований статей за последние 5 лет; П – средневзвешенный импакт-фактор журналов, в которых были опубликованы статьи; Р – число авторов публикаций на портале eLIBRARY.RU; С – число авторов публикаций в РИНЦ; Т – число авторов публикаций, входящих в

ядро РИНЦ; У – число авторов статей в журналах, входящих в Web of Science и Scopus; Ф – число авторов статей в RSCI; Х – число авторов статей в журналах, входящих в Перечень ВАК; Ц – число авторов монографий; Ч – число авторов публикаций с участием зарубежных организаций; Ш – число авторов, зарегистрированных в Science Index; Э – кол-во публикаций, загруженных в РИНЦ; Ю – число просмотров публикаций за год; Я – число загрузок публикаций за год.

Ниже приведены условные обозначения (табл. 2–4): ВГИФК – Воронежский государственный институт физической культуры; ВГУ – Воронежский государственный университет; ВГТУ – Воронежский государственный технический университет; ВГАУ – Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I; ВГУИТ – Воронежский государственный университет инженерных технологий; ВГЛТУ – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова; ВГМУ – Воронеж-

ский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко; ВГПУ – Воронежский государственный педагогический университет; ВИ МВД – Воронежский институт МВД РФ; ВУНЦ ВВС «ВВА» – Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»; ВИ ГПС МЧС – Воронежский институт Государственной противопожарной службы Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий; ВИ ФСИН – Воронежский институт ФСИН России; ВЭПИ – Воронежский экономико-правовой институт; ВИБТ – Воронежский институт высоких технологий.

Условные обозначения в статье (приводятся в табл. 2–4): АА – название параметра сравнения; В – кол-во публикаций на eLIBRARY.RU; С – кол-во публикаций в РИНЦ; D – кол-во публикаций, входящих в ядро РИНЦ; E – кол-во статей, входящих в RSCI; F – кол-во статей в журналах, входящих в Web of Science и Scopus; G – кол-во статей в российских журналах из Перечня ВАК; H – кол-во статей в зарубежных журналах; I – кол-во статей в российских журналах; J – кол-во статей в российских переводных журналах; K – кол-во статей в журналах с ненулевым импакт-фактором; L – число публикаций, процитированных хотя бы один раз; M – число публикаций, выполненных в сотрудничестве с другими организациями; N – число публикаций с участием зарубежных авторов; O – кол-во монографий; P – кол-во патентов; Q – кол-во цитирований на eLIBRARY.RU; R – кол-во цитирований в РИНЦ; S – кол-во цитирований в ядре РИНЦ; T – кол-во цитирований из ядра РИНЦ; U – кол-во цитирований в журналах РИНЦ; V – кол-во самоцитирований; W – средневзвешенный импакт-фактор журналов, в которых были опубликованы статьи; X – среднее число публикаций в расчете на одного автора; Y – среднее число цитирований в расчете на одну публикацию; Z – среднее число цитирований в расчете на одного автора; h – h-индекс, Хирша; g – g-индекс; i – i-индекс; Σ мест – сумма мест; $X_{PM} \pm m$ – средний рейтинг мест, ошибка среднего арифметического; $\approx N_{PM}$ – порядковый счет мест.

Выводы

1. Сравнительный анализ состояния научно-исследовательской деятельности в воронежских вузах (период 2012–2016 гг., по состоянию на 17.05.2017 г.) по ряду наукометрических показателей, зафиксированных на портале научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU, опирающийся на исследовательские методы квалиметрии и ранжирования, а вместе с тем установленный рейтинг мест, присвоенных организациям по итогам пятилетней научной работы, позволил все высшие учебные заведения г. Воронежа разбить на пять ярко выраженных групп, дать количественно-качественную характеристику научной деятельности этим подразделениям: I. «лидеры», $X_{\text{РейтингМест}} = 3,9-4,1$ ед., и $\approx \bar{N}$ квалифицируется как 1–2 место среди образовательных учреждений г. Воронежа – ФГБОУ ВО «Воронежский государственный техни-

ческий университет (ВГТУ)», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет» (ВГУ)»; II. «активисты», их $\bar{X}_{\text{РейтингМест}} = 5,4-5,9$ ед. по индикаторам научной деятельности, а $\approx \bar{N}$ квалифицируется как 3–4 место среди учебных заведений высшего образования г. Воронежа: АНОО ВО «Воронежский институт высоких технологий (ВИБТ)», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий (ВГУИТ)»; III. «среднячки», их $\bar{X}_{\text{РейтингМест}} = 6,4-7,5$ ед., а $\approx \bar{N}$ устанавливается как 5–8 место среди рассматриваемых подразделений: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко (ВГМУ)», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова (ВГЛТУ)», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет (ВГПУ)», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I (ВГАУ)»; IV. «статисты», их $\bar{X}_{\text{РейтингМест}} = 8,7-9,3$ ед., а $\approx \bar{N}$ определяется как 9–11 место: ФГБОУ ВО «Воронежский институт МВД России», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК)», ФГКБОУ ВО «Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» Минобороны РФ (ВУНЦ ВВС «ВВА»); V. «аутсайдеры», их $\bar{X}_{PM} = 9,6-10,6$ ед. по индикаторам научной деятельности, а $\approx \bar{N}$ квалифицируется как 12–14 место среди высших образовательных организаций г. Воронежа: АНОО ВО «Воронежский экономико-правовой институт (ВЭПИ)», ФГБОУ ВПО «Воронежский институт Государственной противопожарной службы Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (ВИ ГПС МЧС)», ФКОУ ВО «Воронежский институт Федеральной службы исполнения наказаний (ВИ ФСИН)».

2. Дальнейшее развитие науки во ВГИФКе следует рассматривать в рамках новой организационной структуры – ФГБОУ ВО «Центрально-черноземная научно-исследовательская академия физической культуры, спорта и рекреации», как научного и учебного центра подготовки педагогических кадров, что потребует научно-организационного совершенствования структуры организации и научного сетевого взаимодействия с Управлением по физической культуре и спорту правительства Воронежской области, центром подготовки сборных команд по различным видам спорта, спортивными школами олимпийского резерва (СШОР), через систему участия ППС в комплексных научных группах (КНГ).

3. Очень важно интенсифицировать подготовку научно-педагогических кадров в традиционных научных формах – обучение в аспирантуре и докторантуре ведущих российских спортивных и педагогических вузов, подготовка диссертационных работ в форме соискательства, перевод ППС (профессоров, доцентов) на должность старшего научного сотрудника для завершения научных исследований по диссертации. Необходимо открытие аспирантуры, создание на базе научно-учебного производственного комплекса диссертационного совета

по педагогическим наукам. Получение грантов на проведение научно-исследовательской деятельности и опытно-конструкторских работ поможет сотрудникам института выйти на качественно новый уровень научных исследований, что результативно отразится в их публикационной активности и научном нормотворчестве.

4. Расширить финансирование научной работы в организации за счет бюджетных и привлеченных средств путем организации научных конкурсов и роста стимулирующих выплат за научную деятельность. Индивидуальную и коллективную научную деятельность следует ориентировать на выполнение научных заданий и опытно-конструкторских работ в соответствии с принятыми инициативными и государственными планами НИОКР, утвержденными государственными заданиями Минспорта, полученными грантами. Ее следует направить:

– на издание монографий, научных трудов, разработанных научными коллективами или отдельными учеными;

– на расширение материально-технической базы научных исследований путем конструирования научной аппаратуры, через оформление патентов;

– на организацию научных мероприятий (международных и всероссийских конгрессов и конференций, выставок научного и технического творчества и т.п.);

– на участие ученых в научных мероприятиях за рубежом.

Список литературы

1. Абалян, А.Г. Сравнительная оценка публикационной активности образовательных организаций высшего образования Российской Федерации в области физической культуры и спорта [Текст] / Е.Г. Абалян, Г.Н. Германов, Т.Г. Фомиченко // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 5.

2. Никитушкин, В.Г. Индекс Хирша преподавателей московского вуза в сравнительной оценке научной продуктивности спортивных вузов России [Текст] / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, А.Н. Корольков // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 94–97.

3. Никитушкин, В.Г. Рейтинг институтов МГПУ по данным публикационной активности сотрудников [Текст] / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, А.Н. Корольков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 124. – № 6. – С. 148–155.

4. Сравнительная оценка научной продуктивности в исследовательской деятельности структурных подразделений Московского городского педагогического университета [Текст] / А.Э. Страдзе [и др.] // Вестник Московского городского педагогического университета. – 2017. – № 4. – т. 28.

5. Электронный ресурс: eLIBRARY.RU. Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж. Анализ публикационной активности организации. – Режим доступа: https://elibrary.ru/org_profile.asp?id=4109. Дата обращения: 08.08.2017.

6. Электронный ресурс: eLIBRARY.RU. Сравнение показателей организаций. Воронежская область (27). – Режим доступа:

https://elibrary.ru/org_compare.asp. Дата обращения: 08.08.2017 г.

7. Hirsch, J.E. (15 November 2005). An index to quantify an individual's scientific research output. (PNAS 102 (46): 16569–16572). Режим доступа: <http://arxiv.org/abs/physics/0508025>.

Bibliography

1. Abalyan, A. G. Comparative evaluation of the publication activity of educational institutions of higher education of the Russian Federation in the field of physical culture and sports [Text] / E. G. Abalyan, G. N. Herman,

T. G. Fomichenko // sports science Bulletin. – 2017. – No. 5.

2. Nikitushkin, V. G. Hirsch Index of the faculty of Moscow University in the comparative evaluation of scientific productivity of the sports universities of Russia [Text] / V. G. Nikitushkin, N. Germanov, A. N. Korolkov // Theory and practice of physical culture. – 2015. – No. 2. – P. 94-97.

3. Nikitushkin, V. G. Rating institutions, Moscow state pedagogical University according to the publication activity of employees [Text] / V. G. Nikitushkin, G. N. Germanov, A. N. Korolkov // scientific notes University. P. F. Lesgaft. – 2015. – T. 124. – No. 6. – S. 148-155.

4. Comparative evaluation of the scientific products of activity in the research activities of structural divisions of the Moscow city-sky pedagogical University [Text] / A. E. Stradze [and other] // Bulletin of Moscow city pedagogical University. – 2017. – No. 4. – T. 28.

5. Electronic resource: eLIBRARY.RU. Voronezh state Institute of physical culture. Voronezh. Analysis of publication activity of the organization. – Mode of access: https://elibrary.ru/org_profile.asp?id=4109. Date of access: 08.08.2017.

6. Electronic resource: eLIBRARY.RU. A comparison of the performance of organizations. Voronezh oblast (27). – Mode of access: https://elibrary.ru/org_compare.asp. Date of access: 08.08.2017 G.

7. Hirsch, J. E. (15 November 2005). An index to quantify an individual's scientific research output. (PNAS 102 (46): 16569-16572). Mode of access: <http://arxiv.org/abs/physics/0508025>.

Информация для связи с авторами:
sabirova27.02@mail.ru

(Сабирова Ирина Александровна)

Таблица 2 – Абсолютные значения наукометрических показателей в оценке научной продуктивности воронежских вузов (единицы)

AA	Государственные и коммерческие образовательные учреждения г. Воронежа, период 2012–2016 гг.													
	ВГУ	ВГУ	ВИВТ	ВГУИТ	ВГМУ	ВГЛУ	ВГУ	ВГАУ	ВИ МВД	ВГИФК	ВУИЦ ВВС ВВА	ВЭПИ	ВИ ГПС МЧС	ВИ ФСИН
B	12375	25121	1299	9850	5404	8170	2957	11135	3590	324	3499	1766	1510	1200
C	295	712	42	135	71	103	71	73	26	3	19	7	10	0
D	2,4	2,8	3,2	1,4	1,3	1,3	2,4	0,7	0,7	0,9	0,5	0,4	0,7	0
E	1171	1826	70	294	154	163	111	121	67	7	159	9	32	5
F	9,5	7,3	5,4	3,0	2,8	2,0	3,8	1,1	1,9	2,2	45	0,5	2,1	0,4
G	4845	8854	336	2690	2790	1642	1402	2241	951	120	1156	148	287	424
H	39,2	35,2	25,9	27,3	51,6	20,1	47,4	20,1	26,5	37,0	33,0	8,4	19,0	35,3
I	433	1377	3	193	416	60	106	53	24	3	45	4	10	1
J	3,5	5,5	0,2	2,0	7,7	0,7	3,6	0,5	0,7	0,9	1,3	0,2	0,7	0,1
K	933	2857	8	489	573	519	183	412	54	13	256	6	41	16
L	7,5	11,4	0,6	5,0	10,6	6,4	6,2	3,7	1,5	4,0	7,3	0,3	2,7	1,3
M	7271	10308	1060	3960	3796	2455	1626	2722	1128	141	1486	864	427	460
N	58,8	41,0	81,6	40,2	70,2	30,0	55,0	24,4	31,4	43,5	42,5	48,9	28,3	38,3
O	3766	5725	577	2089	1431	2110	513	3078	770	87	506	849	255	178
P	30,4	22,8	44,4	21,2	26,5	25,8	17,3	27,6	21,4	26,9	14,5	48,1	16,9	14,8
Q	116	400	20	123	51	39	48	46	10	3	18	4	5	0
R	0,9	1,6	1,5	1,2	0,9	0,5	1,6	0,4	0,3	0,9	0,5	0,2	0,3	0
S	3912	4167	299	1623	1170	1087	596	2132	659	126	1016	191	442	243
T	31,6	16,6	23,0	16,5	21,7	13,3	20,2	19,1	18,4	38,9	29,0	10,8	29,3	20,3
U	17,0	27,0	4,9	20,4	29,7	9,2	13,4	4,6	3,8	8,5	4,8	1,0	4,5	0,8
V	29,0	41,4	10,8	35,4	36,1	48,4	20,0	26,2	8,6	15,5	25,5	1,0	15,8	12,9
W	21621	20938	5682	7265	5939	7554	1734	11910	3300	256	1368	4517	968	436
X	743	3270	0	253	349	166	290	223	22	2	70	4	28	2
Y	3,4	15,6	0	3,5	5,9	2,2	16,7	1,9	0,7	0,8	5,1	0,1	2,9	0,5
Z	0,396	0,385	0,821	0,444	0,365	0,256	0,220	0,284	0,269	0,421	0,245	0,214	0,138	0,246
BB	7,69	9,70	12,74	11,08	5,18	12,16	6,10	10,86	9,07	4,56	5,55	9,25	7,48	9,68
BC	1,75	0,83	4,37	0,74	1,10	0,92	0,59	1,07	0,92	0,79	0,39	2,56	0,64	0,36
BD	13,43	8,09	55,71	8,17	5,69	11,24	3,58	11,62	8,33	3,61	2,17	23,65	4,79	3,52
BE	8956	10484	1468	2583	2648	2356	1000	4492	1869	183	878	1939	541	207
BF	41,4	50,1	25,8	35,6	44,6	31,2	57,7	37,7	56,6	71,5	64,2	42,9	55,9	47,5
h	70	105	57	39	43	46	29	60	44	15	17	29	14	10
g	96	179	79	72	66	69	50	94	71	18	23	32	18	12
i	17	19	6	12	11	13	10	18	8	5	7	9	6	7
GG	1610	2589	102	889	1044	672	485	1025	396	71	631	191	202	124

Таблица 3 – Относительные (в расчете на 1 автора) значения наукометрических показателей в оценке научной продуктивности воронежских вузов (единицы)

AA	Государственные и коммерческие образовательные учреждения г. Воронежа, период 2012–2016 гг.													
	ВГТУ	ВГУ	ВИВТ	ВГУИТ	ВГМУ	ВГЛТУ	ВГПУ	ВГАУ	ВИ МВД	ВГИФК	ВУНЦ ВВС ВВА	ВЭПИ	ВИ ГПС МЧС	ВИ ФСИН
B	7,69	9,70	12,74	11,08	5,18	12,16	6,10	10,86	9,07	4,56	5,55	9,25	7,48	9,68
C	0,18	0,28	0,41	0,15	0,07	0,15	0,15	0,07	0,07	0,04	0,03	0,04	0,05	0
E	0,73	0,71	0,69	0,33	0,15	0,24	0,23	0,12	0,17	0,10	0,25	0,05	0,16	0,04
G	3,01	3,42	3,29	3,03	2,67	2,44	2,89	2,19	2,40	1,69	1,83	0,77	1,42	3,42
I	0,27	0,53	0,03	0,22	0,40	0,09	0,22	0,05	0,06	0,04	0,07	0,02	0,05	0,01
K	0,58	1,10	0,08	0,55	0,55	0,77	0,38	0,40	0,14	0,18	0,41	0,03	0,20	0,13
M	4,52	3,98	10,39	4,45	3,64	3,65	3,35	2,66	2,85	1,99	2,35	4,52	2,11	3,71
O	2,34	2,21	5,66	2,35	1,37	3,14	1,06	3,00	1,94	1,23	0,80	4,45	1,26	1,44
Q	0,07	0,15	0,20	0,14	0,05	0,06	0,10	0,04	0,03	0,04	0,03	0,02	0,02	0
S	2,43	1,61	2,93	1,83	1,12	1,62	1,23	2,08	1,66	1,77	1,61	1,00	2,19	1,96
W	13,43	8,09	55,71	8,17	5,69	11,24	3,58	11,62	8,33	3,61	2,17	23,65	4,79	3,52
X	0,46	1,26	0	0,28	0,33	0,25	0,60	0,22	0,06	0,03	0,11	0,02	0,14	0,02
BB	7,69	9,70	12,74	11,08	5,18	12,16	6,10	10,86	9,07	4,56	5,55	9,25	7,48	9,68
BC	1,75	0,83	4,37	0,74	1,10	0,92	0,59	1,07	0,92	0,79	0,39	2,56	0,64	0,36
BE	5,56	4,04	14,39	2,91	2,54	3,51	2,06	4,38	4,72	2,58	1,39	10,15	2,68	1,67

Таблица 4 – Рейтинг мест в оценке научной продуктивности воронежских ВУЗов по индикаторным показателям наукометрии

AA	Государственные и коммерческие образовательные учреждения г. Воронежа, период 2012–2016 гг.													
	ВГТУ	ВГУ	ВИВТ	ВГУИТ	ВГМУ	ВГЛТУ	ВГПУ	ВГАУ	ВИ МВД	ВГИФК	ВУНЦ ВВС ВВА	ВЭПИ	ВИ ГПС МЧС	ВИ ФСИН
B	9	5	1	3	13	2	11	4	8	14	12	7	10	6
C	3	2	1	5	8	5	5	8	8	12	12	12	10	14
D	3,5	2	1	5	6,5	6,5	3,5	10	10	8	12	13	10	14
E	1	2	3	4	10	6	7	11	8	12	5	13	9	14
F	1	2	3	6	7	10	5	12	11	8	4	13	9	14
G	5	1,5	3	4	7	8	6	10	9	12	11	14	13	1,5
H	3	6	10	8	1	11,5	2	11,5	9	4	7	14	13	5
I	3	1	12	4,5	2	6	4,5	9,5	8	11	7	13	9,5	14
J	4	2	12,5	5	1	9	3	11	9	7	6	12,5	9	14
K	3	1	12	4,5	2	6	4,5	9,5	8	11	7	13	9,5	14
L	3	1	13	7	2	6	5	9	11	8	4	14	10	12
M	2,5	5	1	4	8	7	9	11	10	14	12	2,5	13	6
N	3	8	1	9	2	12	4	14	11	6	7	5	13	10
O	6	7	1	5	10	3	13	4	8	12	14	2	11	9
P	3	8	2	10	6	7	11	4	9	5	14	1	12	13
Q	6	7	1	5	10	3	13	4	8	12	14	2	11	9
R	6	1,5	3	4	6	8,5	1,5	10	11,5	6	8,5	13	11,5	14
S	2	10,5	1	6	13	9	12	4	8	7	10,5	14	3	5
T	2	11	5	12	6	13	8	9	10	1	4	14	3	7

AA	Государственные и коммерческие образовательные учреждения г. Воронежа, период 2012–2016 гг.													
	ВГТУ	ВГУ	ВИВТ	ВГУИТ	ВГМУ	ВГЛТУ	ВГПУ	ВГАУ	ВИ МВД	ВГИФК	ВУНЦ ВВС ВВА	ВЭПИ	ВИ ГПС МЧС	ВИ ФСИН
U	4	2	8	3	1	6	5	10	12	7	9	13	11	14
V	5	2	11	4	3	1	8	6	13	10	7	14	9	12
W	3	8	1	7	9	5	12	4	6	11	14	2	10	13
X	3	1	14	5	4	6	2	7	10	11	9	12,5	8	12,5
Y	6	2	14	5	3	8	1	9	11	10	4	13	7	12
Z	4	5	1	2	6	9	12	7	8	3	11	13	14	10
BB	9	5	1	3	13	2	11	4	8	14	12	7	10	6
BC	3	8	1	10	4	6,5	12	5	6,5	9	13	2	11	14
BE	3	6	1	8	11	7	12	5	4	10	14	2	9	13
BF	10	6	14	12	8	13	3	11	4	1	2	9	5	7
h	2	1	4	8	7	5	9,5	3	6	12	11	9,5	13	14
g	2	1	4	5	8	7	9	3	6	12,5	11	10	12,5	14
i	3	1	12,5	5	6	4	7	2	9	14	10,5	8	12,5	10,5
Σ мест	126	131,5	173	188	203,5	218	231,5	241,5	278	294,5	298,5	307	321,5	347,5
$\bar{X}_{PM} \pm m$	3,9±0,4	4,1±0,5	5,4±0,9	5,9±0,5	6,4±0,6	6,8±0,5	7,2±0,7	7,5±0,6	8,7±0,4	9,2±0,7	9,3±0,6	9,6±0,8	10,0±0,5	10,6±0,6
$\approx N_{PM}$	лидеры		активисты		среднячки				статисты			аутсайдеры		

ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

УДК 372.4

**ФОРМИРОВАНИЕ ИКТ-КОМПЕТЕНТНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
В НАЧАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**



В.В. Малев



А.А. Малева

Малев Василий Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Малева Алла Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы негативного воздействия средств информационных технологий на здоровье обучающихся и меры по предотвращению или снижению такого воздействия.

Ключевые слова: здоровьесбережение младших школьников, компьютерная зависимость, Интернет-зависимость, требования к информационной образовательной среде.

THE FORMATION OF ICT-COMPETENCE AND PROBLEMS
OF HEALTH IN PRIMARY EDUCATION

Malev V.V., Cand. Pedagog. Sci., Docent;
Maleva A.A., Cand. Pedagog. Sci., Docent,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article deals with the negative problems impact of information technology tools on the health of students and measures to prevent or reduce such impacts.

Key words: health care of primary school children, computer addiction, Internet addiction, requirements for information educational environment.

По итогам XVIII Конгресса педиатров России (2015 г.) опубликованы следующие данные о заболеваниях детей, связанных с получением образования: у 85% старшеклассников, уже имеющих хронические болезни, выявляются признаки социальной и психологической дезадаптации; 65,9% детей старшего подросткового возраста по состоянию здоровья имеют ограничения в выборе профессии и трудоустройстве; до 30% юношей в возрасте 16-17 лет по состоянию здоровья ежегодно признаются негодными к военной службе. При этом с требованиями школьных образовательных программ в полном объеме справляются не более 10% детей [2, с. 44].

В условиях современного развития и доступности средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) их широкое внедрение в учебный процесс и быт учащихся младших классов может также приводить к негативным последствиям.

Условно можно выделить четыре вида факторов негативного воздействия (рис. 1, 2):

- воздействие на физическое состояние;
- воздействие на психику;
- воздействие на мораль и нравственность;
- интеллектуальное воздействие.

Влияние этих факторов происходит не автоматически, а в случае бесконтрольного и бессистемного использования средств ИКТ.

Последствия воздействия негативных факторов на физическое, психическое и морально-нравственное состояние обучающихся изложено в многочисленных публикациях (Н.А. Бокарева, Е.А. Гельтицева, А.Л. Димова, И.Ш. Мухаметзянов, Л.М. Текшева и др.).

Мы считаем необходимым особо отметить возможное негативное *интеллектуальное воздействие* компьютера и других средств ИКТ на учащихся младшего школьного возраста.

В силу недостаточной сформированности критического мышления и опыта познавательной деятельности, высокой интенсивности учебного труда и загруженности, учащиеся используют сеть Интернет не как средство аналитического поиска учебной информации, а как источник готовых решений и ответов.

По запросу «готовые домашние задания» поисковая система Яндекс выдает миллионы соответствующих ресурсов. Примечательны названия некоторых из них: Ботанам.нет, Домашке.нет, Зубрилка, Спиши, СпишиГДЗ, Уроку.нет и т.д. (отметим здесь, что названия таких сайтов, демонстрирующие пренебрежение к учебной дея-

тельности, имеют выраженную антипедагогическую, аморальную направленность, формируют негативное отношение к учебе и добросовестным ученикам).

В результате использования таких ресурсов, где представлены все имеющиеся УМК для начальной школы, учащиеся получают свободный и

неограниченный доступ к готовым решениям заданий из учебников, задачников и рабочих тетрадей, а также готовые решения самостоятельных и контрольных работ. Происходит снижение интеллектуальной активности, соответствующие навыки (компетенции) не формируются.



Рис. 1. Виды негативного воздействия средств ИКТ

	<p>Воздействие на физическое состояние</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ухудшение зрения • Гиподинамия и ее последствия • Утомляемость
	<p>Воздействие на психику</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зависимость • Психические деформации • Девиантное поведение
	<p>Воздействие на мораль и нравственность</p> <ul style="list-style-type: none"> • Доступ к нежелательному контенту • Правовой нигилизм • Проблемы социализации
	<p>Интеллектуальное воздействие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Некритическое отношение к информации • Снижение интеллектуальной активности • Копимизм

Рис. 2. Факторы негативного воздействия средств ИКТ

Другой аспект избытия информации в сети Интернет – некритическое отношение к информации и копимизм.

Чрезмерное доверие «Интернету» выражается в том, что учащиеся не рассматривают критиче-

ски результаты поиска, не сравнивают документы и не анализируют информацию на основные свойства – достоверность, актуальность, полноте, объективность и т.д.

Под термином «копимизм» в настоящей статье мы понимаем бездумное копирование любой информации. Зачастую работы, призванные развивать мышление, исследовательские навыки, умение отбирать и анализировать информацию – рефераты, доклады, проекты и т.п. – превращаются в бесполезные тексты, которые не только не поняты, но и не прочитаны учащимися.

Таким образом, необходима система мер для предотвращения возможных негативных последствий, обусловленных использованием ИКТ, для физического и психического здоровья обучающихся, их личностных морально-нравственных качеств и интеллектуального развития.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО метапредметные результаты освоения ООП начального общего образования «должны отражать... активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач» [1]. Информационно-образовательная среда школы должна включать в себя совокупность технологических средств (компьютеры, базы данных, коммуникационные каналы, программные продукты и др.), формы информационного взаимодействия, компетентность участников образовательных отношений в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). На основании требований ФГОС НОО школы должны разрабатывать программы формирования ИКТ-компетентности учащихся, что заведомо предполагает активное использование средств информационных технологий.

В этой связи необходима правильная организация деятельности учащихся с использованием средств ИКТ в учебное и внеучебное время, навыки которой и будут в значительной мере свидетельствовать о сформированности ИКТ-компетентностей учащихся. Для этого могут быть использованы различные виды мероприятий:

- организационно-правовые (соблюдение норм в области информационного и авторского права; соблюдение норм техники безопасности; защита

информации и учащихся от нежелательной информации, в том числе фильтрация интернет-контента);

- педагогические (создание благоприятного эмоционально-психологического климата; соответствие социально-правовым и этическим нормам; учет индивидуальных особенностей учащихся; организация групповых и коллективных форм работы учащихся; убеждение личным примером);

- грамотное формирование информационной среды (эргономичность мебели и оборудования, программного обеспечения, дизайна; экологичность, в том числе выполнение норм СанПиН).

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (в ред. 31.12.2015).

2. Димова, А.Л. К вопросу об определении сущности понятия «предотвращение возможных негативных последствий, обусловленных использованием информационных и коммуникационных технологий, для здоровья обучающихся» [Текст] / А.Л. Димова // Управление образованием: теория и практика. – 2017. – №1(25). – С. 43-56.

Bibliography

1. Federal state educational standard of primary education. Approved by order of the Ministry of education and science of the Russian Federation from October 6, 2009 № 373 (as amended by 31.12.2015).

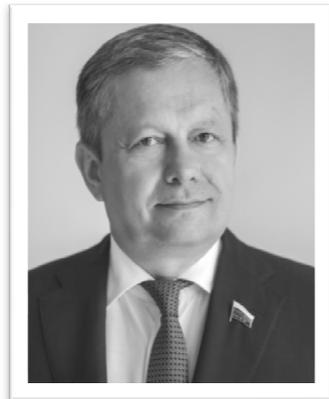
2. Dimova, A. L. To the question of definition of essence of concept "prevention of negative consequences due to the use of information and communication technologies for health students" [Text] / A. L. Dimova // Managing education: theory and practice. – 2017. – №1(25). – P. 43-56.

Информация для связи с авторами:
 mvv-mpi@mail.ru

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

УДК 338.001.36

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ ПО ПОВЫШЕНИЮ СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

*М.Р. Мифтахов**М.М. Бариев*

Мифтахов Марсель Ринадович,
начальник отдела международной
деятельности и информационно-
аналитического обеспечения,
Министерство по делам молодежи
и спорта Республики Татарстан;
Крамин Тимур Владимирович,
доктор экономических наук, профессор,
научный руководитель,
Казанский инновационный университет
им. В.Г. Тимирязева;
Бариев Марат Мансурович,
депутат Государственной Думы Российской
Федерации седьмого созыва

Аннотация. Мировая практика показывает, что спорт имеет немаловажное значение для развития экономики и общества. Индустрия физической культуры и спорта способствует эффективному продвижению услуг, появлению рабочих мест, повышению инвестиционной привлекательности, строительству разнообразной инфраструктуры. Спортивная сфера оказывает влияние на такие фундаментальные социальные и экономические вопросы, как развитие человеческого капитала, повышение потребительской и деловой активности, рост производительности и внедрение инноваций в производство.

К примеру, одна из важных задач Республики Татарстан – реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта. В этой связи на уровне республики приняты региональные программы развития физической культуры и спорта, благодаря которым выстроена работа по привлечению как средств из федерального бюджета, так и собственных средств и внебюджетных источников в рамках региональных планов и проектов.

В настоящем исследовании доказано, что спортивная активность населения вносит вклад в экономическое развитие республики. Кроме того, сравнительный анализ муниципальных образований Республики Татарстан по уровню первичной заболеваемости и количеству правонарушений в период с 2010 по 2015 годы показал, что работа по повышению спортивной активности населения на муниципальном уровне еще более значима в современных условиях.

Ключевые слова: спорт, экономика, развитие, инвестиции, спортивный объект, эффективность, спортивная активность, Казань, социальный эффект, экономический эффект, уровень правонарушений, уровень заболеваемости, регрессионная модель, человеческий капитал.

SOCIO-ECONOMIC ASPECTS OF EFFICIENCY OF THE STATE
POLICIES TO IMPROVE THE SPORTS ACTIVITY OF THE POPULATION

Miftakhov M.R., Head of international activities, and information and analytical support,
The Ministry of Youth Affairs and Sport of the Republic of Tatarstan;

Kramin T.V., Dr. Econom. Sci., Professor, Scientific Supervisor,
Kazan Innovative University V. G. Timirjazeva;

Bariev M.M., Deputy of the State Duma of the Seventh Convocation

Abstract. World practice shows that sport has an important value for development of economy and society. The industry of physical culture and sports contributes to the effective promotion of services, occurrence of workplaces, improvement of investment attractiveness, the construction of various infrastructure. The sports field has an impact on such fundamental social and economic issues like human capital development, increased consumer and business activity, productivity growth and innovation in manufacturing.

For example, one of the important tasks of the Republic of Tatarstan implementation of the state policy in the sphere of physical culture and sports.

In this regard, at the level of the Republic adopted the regional program of development of physical culture and sports, through which built the work on attracting funds of the Federal budget, and equity and non-budgetary sources in the framework of regional plans and projects.

In the present study proved that the sports activity of the population contributes to the economic development of the Republic. In addition, a comparative analysis of municipalities in the Republic of Tatarstan on the level of the primary disease and the number of offenses in the period from 2010 to 2015 showed that work to improve the sports activity of the population at the municipal level is even more meaningful in the modern world.

Key words: sports, economy, development, investment, sports facility, performance, sports activity, Kazan, social effect, economic effect, level of crime, level of morbidity, regression model, human capital.

Введение

Анализ хода реализации республиканской целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2006–2015 годы» показывает, что принятые меры по совершенствованию спортивной инфраструктуры способствовали созданию в республике базовых условий для активного использования инструментов физической культуры и спорта в её социально-экономическом развитии.

Комплексный эффект выполнения программных мероприятий выражается в том числе в профилактике таких асоциальных явлений, как пре-

ступность, наркомания, алкоголизм, табакокурение. Для этого применяется соотношение показателей различных видов заболеваемости и преступности и показателей развития физической культуры и спорта [8; 9; 10].

За 2008–2015 годы число систематически занимающихся физической культурой и спортом граждан муниципальных образований Республики Татарстан увеличилось на 702 тыс. человек и в настоящее время составляет 1484 тыс. человек (таблица 1).

Таблица 1. Численность занимающихся физкультурой и спортом на 1000 человек населения в Республике Татарстан в 2008–2015 гг. (источник: отчеты Министерства по делам молодежи и спорту РТ)

Показатель	Годы							
	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Численность занимающихся ФКС на 1000 чел. населения в г. Казани	155	170,5	185	250,3	280	329,9	385,1	396,5
Численность занимающихся ФКС на 1000 чел. населения в г. Набережные Челны	188	202,9	239	255	278,6	300,5	363,3	384,8
Остальные 43 муниципальных образования Республики Татарстан
В целом по Республике Татарстан	190,4	205,5	231,3	265,2	289,5	322,5	374,3	398,3

Первичная заболеваемость среди всего населения Республики Татарстан по всем классам заболеваний снизилась с 820,3 в 2008 году до 805,6 в 2015 году в расчете на 1000 человек населения (таблица 2).

В указанный период зафиксировано сокращение числа преступлений, совершенных в общественных местах, с 337,8 тыс. в 2008 году до 109,5 в 2015 году (по данным Министерства внутренних дел Российской Федерации) (таблица 3).

Таблица 2. Первичная заболеваемость среди всего населения Республики Татарстан по всем классам заболеваний на 1 000 человек населения соответствующего возраста (источник: отчеты Министерства здравоохранения РТ)

Наименование	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
г. Казань	878,4	894,5	922,8	915,8	927,1	961,0	965,4	905,2
г. Набережные Челны	957,5	1055,4	1003,5	1009,1	1012,9	963,9	998,0	948,0
Остальные 43 муниципальных образования Республики Татарстан
В целом по Республике Татарстан	820,3	866,6	846,8	849,8	845,2	831,6	841,1	805,6

Таблица 3. Количество правонарушений, совершенных в общественных местах (источник: отчет Министерства внутренних дел РТ)

Наименование	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
г. Казань	87724	65962	26504	18003	20627	26512	27258	29127
г. Набережные Челны	51262	52711	44742	35733	20032	23553	13660	5965
Остальные 43 муниципальных образования Республики Татарстан
В целом по Республике Татарстан	337871	310273	241884	202786	154354	150394	121571	109599

Число дней временной нетрудоспособности граждан в 2007 году составляло 9,837 млн дней. По итогам 2015 года показатель снизился до 6,551 млн дней.

В Республике Татарстан по данным 2016 года доход от оказания платных услуг составил 183 млн руб (90,6 млн руб за 2011 год). Общая численность штатных специалистов составляет 9137 чел., включая 2840 тренеров-преподавателей. Количество вновь устроившихся составляет 393 человека, свободных вакансий – 63. Отмечается, что уровень среднемесячной заработной платы специалистов физической культуры и спорта ниже (16617 руб.), чем в целом по Республике Татарстан (30067 руб.).

Таким образом, можно отметить, что в настоящее время увеличение спортивной активности населения страны имеет не только социальный характер, но и ярко выраженный экономический потенциал.

Вместе с тем актуальными остаются вопросы повышения эффективности эксплуатации спортивных объектов и территориальной доступности для населения объектов спорта, невысокая конкурентоспособность российского спортивного инвентаря и оборудования, уступающего зарубежным аналогам, недостаточная инвестиционная привлекательность физической культуры и спорта и ее высокая зависимость от бюджетного финансирования.

Негативное влияние на эффективность проводимых преобразований способны также оказать макроэкономические, финансовые и операционные риски.

Для оценки социально-экономической эффективности реализации программы используются

показатели: «число дней временной нетрудоспособности по всем причинам» и «расходы на физическую культуру и спорт (в расчете на душу населения)».

Повышение заинтересованности граждан в ведении здорового образа жизни влечет увеличение расходов на физическую культуру и спорт как за счет роста объема расходов бюджетов всех уровней и частных инвестиций, так и за счет увеличения расходов граждан на физическую культуру и спорт (приобретение абонементов в спортивные клубы и секции, приобретение спортивной одежды и инвентаря).

Одновременно вследствие уменьшения заболеваемости и среднего числа дней временной нетрудоспособности по всем причинам (на 15% к 2017 году) произойдет сокращение государственных расходов на оказание медицинской помощи и выплату пособий, а также минимизация экономического ущерба из-за недопроизводства валового внутреннего продукта.

Методы и организация исследования

Для проведения исследования было применено эконометрическое моделирование с использованием корреляционно-регрессионного анализа.

Ранее в работах научного коллектива, включающего профессора Казанского инновационного университета имени В.Г. Тимирязова Т.В. Крамина, министра по делам молодежи и спорту РТ В.А. Леонова, в 2012–2013 гг. доказана связь значения физической активности и уровня заболеваемости населения на данных по временным рядам в целом по Республике Татарстан. (таблица 4) [3; 4; 6].

Таблица 4. Регрессионная модель оценки влияния спортивной активности населения на уровень заболеваемости трудоспособного населения в Республике Татарстан (Модель Крамина-Леонова 2006–2012)

Включено наблюдений: 7. Выборка 2006–2012 гг.		Зависимая переменная ILLNESS		
Переменная	Коэффициент	Стандартная ошибка	t-статистика	Вероятность H0 – гипотезы
C	860,6757	45,97463	18,72067	0,0000
SPORT(-2)	-1,188807	0,274130	-4,336651	0,0123
ILLNESS(-1)	0,069702	0,032263	2,160422	0,0968
R ²	0,826773	F-статистика		9.545522
Дарбин-Уотсон статистика	1,936681	Вероятность нулевой гипотезы по F-статистике		0,030008

В исследовании определена взаимосвязь уровня заболеваемости населения Республики Татарстан от уровня его спортивной активности. В качестве анализируемых показателей рассмотрены: численность занимающихся физкультурой и спортом на 1000 человек населения в целом по Республике Татарстан (обозначим его SPORT) и число дней временной нетрудоспособности работоспособного населения Республики Татарстан по болезни (в расчете на 100 работающих, обозначено ILLNESS).

В исследовании, проведенном нами в 2016 году, построена модель, аналогичная модели В.А. Леонова, Т.В. Крамина (см. таблицу 4). В результате построения аналогичной модели были улучшены все ее параметры: повысилась значимость всех регрессоров модели (более 99% по t-статистике), увеличен R² (с 82% до 89%), значение F-статистики увеличилось с 9,5 до 47,6. Количество наблюдений увеличилось до 315, что имело дополнительный положительный эффект для повышения уровня спецификации модели.

Кроме того, при сохранении характера взаимосвязи изучаемых показателей чувствительность зависимой переменной от показателя SPORT(-2) в результате уточнения и расширения модели на основе муниципальных панельных данных РТ за 2009–2015 гг. возросла в 2 раза, это доказывает,

что позитивное влияние спортивной активности населения на его заболеваемость (снижение заболеваемости) возрастает. В частности, следует отметить, что предыдущая выборка была составлена на период 2006–2012 гг. (таблица 5).

Таблица 5. Регрессионная модель оценки влияния спортивной активности населения на уровень заболеваемости трудоспособного населения в Республике Татарстан (исследование 2016 года)

Включено наблюдений: 315. Выборка 2009–2015 гг.		Зависимая переменная ILLNESS		
Переменная	Коэффициент	Стандартная ошибка	t-статистика	Вероятность Н0 – гипотезы
С	442,2743	37,27087	11,86649	0,0000
SPORT(-2)	-2,240632	0,623163	-3,595577	0,0004
ILLNESS(-1)	0,434690	0,050305	8,641026	0,0000
R ²	0,890912	F-статистика		47,58095
Дарбин-Уотсон статистика	1,863268	Вероятность нулевой гипотезы по F-статистике		0,000000

Данная работа была отмечена победой в конкурсе научно-исследовательских и научно-практических работ на соискание именных стипендий мэра Казани среди студентов и аспирантов 2016 года.

В настоящей модели исследуем зависимость правонарушений (PRAV_NAR(-1)) от показателя спортивной активности в муниципальных образованиях Республики Татарстан (SPORT(-2)) (таблица 6).

Рабочей гипотезой является наличие прямой связи между численностью систематически занимающихся физической культурой и спортом в расчете на 1000 человек и числа преступлений, совершенных в общественных местах в разрезе муниципальных образований Республики Татарстан. Данные представлены в отчетах Территориального органа федеральной службы государственной статистики по Республике Татарстан, Министерства по делам молодежи и спорту РТ, Министерства внутренних дел РТ (таблицы 1, 2).

Результат модели соответствует здравому смыслу и данным других исследований: модель

доказывает, что повышение спортивной активности снижает число правонарушений. Подтверждение этого факта следует из отрицательного знака коэффициента перед независимой переменной SPORT(-2). В модели, представленной в табл. 6, имеют место переменные с лагом. Значение лага указано в скобках после имени переменной.

Регрессионная модель хорошо специфицирована: коэффициенты при независимых переменных статистически значимы; значение статистики Дарбина-Уотсона модели близко к двум (что актуально для регрессионных моделей, построенных по временным рядам); показатель R² превышает 91%, что подчеркивает факт объяснения более 91% колебаний зависимой переменной в результате построения модели; значение F-статистики достаточно велико, а вероятность подтверждения ее нулевой гипотезы составляет 0%, что характеризует общую высокую спецификацию регрессионной модели.

Таблица 6. Регрессионная модель оценки влияния спортивной активности населения на уровень числа преступлений, совершенных в общественных местах в Республике Татарстан (исследование 2017 года)

Включено наблюдений: 270. Выборка 2010–2015 гг.		Зависимая переменная PRAV_NAR		
Переменная	Коэффициент	Стандартная ошибка	t-статистика	Вероятность Н0 – гипотезы
С	3988,994	754,6603	5,285814	0,0000
SPORT(-2)	-62,69395	21,02464	-2,981927	0,0032
PRAV_NAR(-1)	0,422485	0,035044	12,05569	0,0000
PRAV_NAR(-1) PRAV_NAR(-2)	0,269816	0,040627	0,040627	0,0000
R ²	0,918307	F-статистика		53,09587
Дарбин-Уотсон статистика	2,178577	Вероятность нулевой гипотезы по F-статистике		0,000000

Результаты и их обсуждение

В результате формирования модели математической доказана взаимосвязь роста спортивной активности населения, включая занятия физкультурой, на снижение количества правонарушений, совершенных в общественных местах, как в целом по Республике Татарстан, так и в отдельном муниципальном образовании. Указанное влияние происходит с двухгодичным лагом, т.е. повышение спортивной активности населения через 2 года окажет понижающее влияние на уровень заболеваемости. Степень этого влияния количественно определяется по параметрам построенной модели.

Посредством регрессионного моделирования определена количественная взаимосвязь спортивной активности и правонарушений, совершенных в общественных местах:

$$PRAV_NAR = 3988.994 - 62.69 * SPORT(-2) + 0.42 * PRAV_NAR(-1) + \epsilon,$$

где ϵ – ошибка регрессионного уравнения.

Согласно данному уравнению для прогнозирования уровня правонарушений в будущем году необходимо знать уровень правонарушений в текущем году и спортивной активности в прошлом году.

Согласно республиканской программе «Развитие физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 20016–2020 годы к 2020 году запланировано достижение показателя систематически занимающихся физкультурой и спортом до 45%. Исходя из уравнения, определим влияние спортивной активности населения на уровень правонарушений в прогнозируемый период (2022 год). Уровень снизится на 24238 правонарушений в год, т.е. станет на 17,5% ниже, чем в 2015 году.

Для оценки социально-экономической эффективности государственной политики по повышению спортивной активности населения планируется использовать качественный показатель – экономический эффект от привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом, выражающийся в предотвращении ущерба для экономики вследствие сокращения числа дней временной нетрудоспособности граждан, занятых в экономике (по сравнению с гражданами, не занимающимися физической культурой и спортом).

Ранее, в прошлой работе мы определили экономический эффект. В том случае, если спортивная активность повысится к 2020 году на 450 чел. на каждые 1000 чел. населения РТ, заболеваемость к 2022 году снизится на 1 330 560 человека/дней в год. При умножении на среднюю заработную плату по Казани в 29 тыс. руб. экономический эффект, т.е. дополнительно возможность произвести работы составит 1 837 млн руб. в месяц или 22 млрд руб. в год. При значении ВРП республики в 1,8 трлн руб. (по состоянию на начало 2016 года) эффект составит 1,2% от его уровня.

Кроме того, следует подчеркнуть, что увеличение численности занимающихся физкультурой и спортом на 1% снижает при прочих равных условиях временную нетрудоспособность работоспособного населения Республики Татарстан на два с половиной дня в год, в расчете на каждые

100 работающих. Нужно отметить, что статистика показывает положительную динамику снижения данного индикатора в Республике Татарстан за последние 2 года (табл. 2).

Таким образом, на основе данного исследования, большой выборки данных было сформулировано три важных вывода:

1. Спортивная активность на уровне муниципалитетов оказывает важное влияние на уровень заболеваемости населения, и это значит, что даже на уровне городов и районов нужно активно работать с целью достижения значимого экономического эффекта.

2. В работе строго математически доказано, что средства, вкладываемые государством в создание комфортных условий для занятий спортом, косвенно возвращаются за счет снижения заболеваемости и, как следствие, повышения экономической активности населения.

3. Благодаря построенной модели, занятия физической культурой и спортом имеют значимое влияние на уровень правонарушений в муниципальных образованиях Республики Татарстан и, как следствие, оказывают положительный профилактический эффект.

Нужно отметить, что для исследования также были взяты панельные данные по уголовным преступлениям, совершенным в общественных местах, в т.ч. и на улицах. Аналогичного результата для уголовных преступлений обнаружить не удалось. То есть работа осуществляется в массовом сегменте правонарушений, что является профилактикой преступлений, но сам уровень зафиксированных преступлений сложно изменить на основе роста спортивной активности.

Список литературы

1. Бариев, М.М. Наследие универсиады и Олимпийских игр – возможность для инвестиций и развития [Текст] / М.М. Бариев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 7–9.
2. Крамин, Т.В. Учет влияния институциональной среды институциональных преобразований на процесс формирования современной модели корпоративного управления в России [Текст] / Т.В. Крамин [и др.] // Актуальные проблемы экономики и права. – 2010. – № 3. – С. 43–52.
3. Крамин, Т.В. Определение приоритетов управления инвестиционной привлекательностью региона и их учет в рамках реализации крупных спортивных мероприятий [Текст] / Т.В. Крамин, В.А. Леонов // Актуальные проблемы экономики и права. – 2012. – № 1. – С. 39–45.
4. Леонов, В.А. Повышение инвестиционной привлекательности региона в результате подготовки и проведения крупных спортивных мероприятий [Текст] / В.А. Леонов // Актуальные проблемы экономики и права. – 2012. – № 1 (21). – С. 11–20.
5. Леонов, В.А. Формирование механизма реализации региональных инвестиционных проектов (на примере подготовки крупных спортивных мероприятий) : автореф. дис. ... кандидата экономических наук [Текст] / В.А. Леонов; Чуваш. гос. ун-т им. И.Н. Ульянова. – Чебоксары, 2012. – 24 с.

6. Мифтахов, М.Р. Современные подходы к эффективному использованию новых спортивных сооружений в Республике Татарстан [Текст] / М.Р. Мифтахов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 25–27.

7. Мифтахов, М.Р. Анализ эффективности использования спортивных сооружений в Республике Татарстан [Текст] / М.Р. Мифтахов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – № 2. – Т. 11. – С. 57.

8. Официальный портал министерства по делам молодежи и спорту Республики Татарстан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mdms.tatar.ru>.

9. Официальный портал министерства здравоохранения Республики Татарстан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minzdrav.tatarstan.ru/>.

10. Официальный портал территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Республике Татарстан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tatstat.gks.ru/>.

Bibliography

1. Bariev, M. the legacy of the Universiades and the Olympic games – an opportunity for investment and development [Text] / M. M. Bariev // Theory and practice of physical culture. – 2014. – No. 1. – Pp. 7-9.

2. Kramin, T. V. an account of the influence of the institutional environment institutional change on the process of formation of modern model of corporate governance in Russia [Text] / T. V. Kramin [et al.] // Actual problems of Economics and law. – 2010. – No. 3. – S. 43-52.

3. Kramin, T. V. Determination of priorities of management of investment attractiveness of the region and their consideration in the framework of implementing large sports events [Text] /

T. V. Kramin, V. Leonov // Actual problems of Economics and law. – 2012. – No. 1. – Pp. 39-45.

4. Leonov, V. A. Improving the investment attractiveness of the region as a result of preparation and holding of major sporting events [Text] / V. Leonov // Actual problems of Economics and law. – 2012. – № 1 (21). – S. 11-20.

5. Leonov, V. A. formation of the mechanism of realization of regional investment projects (on the example of the preparation for major sporting events) : abstract. dis. ... of candidate of economic Sciences [Text] / V. A. Leonov; Chuvashia. GOS. Univ. im. I. N. Ulyanov. – Cheboksary, 2012. – 24 p.

6. Miftakhov, M. R. Contemporary approaches to the effective use of new sports facilities in the Republic of Tatarstan [Text] / R. Miftakhov, M. // Theory and practice of physical culture. – 2014. – No. 1. – Pp. 25-27.

7. Miftakhov, M. R. Analysis of efficiency of use of sports facilities in the Republic of Tatarstan [Text] / M. R. Miftakhov // Science and sport: modern tendencies. – 2016. – No. 2. – Т. 11. – P. 57.

8. Official portal of the Ministry of youth Affairs and sports of the Republic of Tatarstan [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.mdms.tatar.ru>.

9. Official portal of the Ministry of health of the Republic of Tatarstan [Electronic resource]. – Mode of access: <http://minzdrav.tatarstan.ru/>.

10. Official site of territorial body of Federal state statistics service in the Republic of Tatarstan [Electronic resource] Mode of access: <http://tatstat.gks.ru/>.

*Информация для связи с авторами:
Marsel.Miftahov@tatar.ru,
(Мифтахов Марсель Ринадович)*

СПОРТ

УДК 796.8

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ НА ПРИМЕРЕ ХАПСАГАЯ С УЧЕТОМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ



С.Н. Никитин



Н.В. Никифоров

Царев Кирилл Александрович,
старший преподаватель;
Носов Николай Федорович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Никитин Сергей Николаевич,
доктор педагогических наук, профессор,
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта;
Никифоров Никита Васильевич,
кандидат педагогических наук,
зав. кафедрой, Северо-Восточный
федеральный университет
им. М.К. Аммосова

Аннотация. Рассматривается создание модельных кинограмм, раскрывающих технику выполнения приемов борьбы «хапсагай» на различных этапах технико-тактической подготовки борцов-хапсагаистов. Представлена классификация приемов якутской национальной борьбы «хапсагай».

Ключевые слова: национальная борьба «хапсагай», тренер, модельные кинограммы, классификация приемов.

CLASSIFICATION OF RECEPTIONS OF STRUGGLE, FOR EXAMPLE THE «HAPSAGAY» WITH THE ACCOUNT KINESIOLOGY OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS

Tsarjov K.Ai., Senior Lecturer;
Nosov N.F., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Nikitin S.N., Dr. Pedag.Sci., Professor,
National State University of Physical Training, Sport and Health named after P.F. Lesgaft;
Nikiforov N.V. Cand. Pedag. Sci., Head Chair,
North-Eastern Federal University. M.K. Ammosov

Abstract. Creation of model movies revealing the technique of performing methods of fighting «hapsagay» at various stages of technical and tactical training of Hapsagist fighters. Development of the classification of methods of the Yakut national struggle «hapsagay».

Key words: national struggle «hapsagay», coach, model movies, classification of receptions.

Правила якутской национальной борьбы «хапсагай» регламентируют победу в схватке одним приемом, что позволяет использовать эти правила как исходные для других видов борьбы при разработке классификации приемов в стойке. В ходе поединка каждый из его участников стремится с помощью различных приёмов вывести соперника из состояния равновесия и принудить его к касанию какой-либо частью тела земли. Схватка заканчивается тогда, когда один из борцов касается какой-либо частью тела (за исключением ступней ног) земли. В ней отсутствуют болевые и удушающие приёмы, длительные силовые удержания в партере и положении лёжа [1].

Еще с незапамятных времен человек искал, находил, накапливал и передавал своим детям различные техники единоборства, которые обеспечивали ему превосходство над противником.

Случайно найденные движения превращались в прикладные приёмы, они, в свою очередь, усиливались всевозможными тактическими особенностями выполнения, которые совершенствовались во времени, создавая зачатки видов борьбы.

Изначально процесс подготовки борцов к проведению поединка находился на природном уровне, проходил эволюционный процесс приспособления техники приёмов обрастающими тактическими особенностями. Эти технико-тактические приемы составляли своеобразный арсенал борцов, который не имел широкого распространения. В советский период приёмы борьбы получили широкое распространение и из кланового использования переводились в национальное достояние [2].

В 70-е годы XX века заслуженный тренер СССР – Дмитрий Петрович Куркин – сделал первые шаги в описании общих характеристик дви-

гательных действий и базовых групп приёмов борьбы «хапсагай» [3].

Нами была поставлена цель – распределить приемы по группам на основе установления кинезиологического сходства и различия [4].

Для разработки классификации приемов борьбы «хапсагай» были созданы модельные кинограммы, раскрывающие технику выполнения на различных этапах технико-тактической подготовки борцов-хапсагаистов.

Приемы борьбы «хапсагай» были систематизированы по шести групповым уровням с учетом

пространственных, временных и силовых характеристик управления двигательными действиями в парах.

В разработанной нами классификации якутской национальной борьбы «хапсагай» приемы изначально были разделены на два класса (рис. 1), что актуально для всех национальных и международных видов борьбы:

- 1) приемы на выведение из равновесия;
- 2) броски.

Прием	Выведение из равновесия																Броски															
	Заваливания								Сбивания								Через руки и туловище (через спину и грудь)								Комбинированные и через ноги (зацепы, подбивы, подножки, подхваты, подсеки, отхваты)							
Манера	Силовой								Скоростной								Силовой								Скоростной							
Векторные направления	Заваливания с захватом рук, шеи и туловища								Сбивания захватом рук, ног, шеи, туловища и комбинированные								Захват рук, шеи, туловища - спереди, сбоку и сзади								С захватом рук, ног, туловища и шеи							
Направление	Лицом друг к другу				Лицом в одном направлении				Лицом друг к другу				Лицом в одном направлении				Лицом друг к другу				Лицом в одном направлении											
	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД								
расположение борцов	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое	Фронтальное	Фланговое								
на посылу	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1								
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24								
№	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48								
№	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72								
№	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96								
№	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120								
№	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144								
№	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168								
№	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192								
№	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216								
№	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240								
№	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264								
№	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288								
№	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312								
№	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336								
№	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360								
№	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384								
№	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408								
№	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432								
№	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456								
№	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480								
№	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504								
№	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528								
№	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552								
№	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576								
№	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600								
№	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624								
№	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648								
№	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672								
№	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696								
№	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720								
№	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744								
№	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768								
№	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792								
№	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816								
№	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840								
№	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864								
№	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888								
№	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912								
№	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936								
№	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960								
№	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984								
№	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008								
№	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032								
№	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056								
№	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080								
№	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104								
№	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128								
№	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152								
№	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176								
№	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200								
№	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224								
№	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234																						

полнения; расположение борцов в вертикальной плоскости лицом к друг другу; направление выпадения в горизонтальной плоскости от себя; расположение борцов в сагиттальной плоскости – фланговое расположение; две опоры во время проведения приема. Все это стало основой для разработки методики обучения борьбе для студентов-первокурсников.

Выводы

Апробация в эксперименте предлагаемой методики позволяет более эффективно повысить уровень подготовленности борцов, что нашло отражение в тактико-технических показателях и подтверждается причинно-следственной связью соревновательной деятельности с учебно-тренировочным процессом. Эффективная вариативность борцов выросла до $0,30 \pm 0,02$ у.е. с $0,22 \pm 0,03$ у.е., при достоверном 95% уровне различий ($t=2,41$; $p<0,05$). Это подтверждает правильность пути изучения приемов с учетом разработанных рекомендаций по повышению уровня сложности выполнения.

Экспериментальная проверка методики технико-тактической подготовки борцов-хапсагаистов на начальном этапе с учетом обоснованной последовательности обучения приемам на основе систематизации техники приемов дали достоверный положительный эффект. Следовательно, можно отметить, что результаты проведенного педагогического эксперимента полностью подтвердили гипотезу исследования. Данное исследование проведено в рамках выполнения государственного задания ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург» на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка современной системы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта на примере вольной борьбы». (Приказ Минспорта России от 07 апреля 2015 года №318).

Список литературы

1. Андросов, Г.Г. Хапсадайданан тустуу [Текст] / Г.Г. Андросов. – Якутск : Якутское книжное издательство, 1963. – 59 с.

2. Истоки и становление якутской национальной борьбы «хапсагай» в отечественной системе спортивных единоборств [Текст] / А.А. Горелов [и др.] // Теория и практика физической культуры, 2015 – № 3. – С. 53–56.

3. Коркин, Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай [Текст] / Д.П. Коркин. – М. : Спортивная борьба (ежегодник), 1972. – С. 29–30.

4. Никитин, С.Н. Проблемы повышения уровня управления двигательными действиями или технико-тактическая подготовка борцов [Текст] / С.Н. Никитин // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры : материалы всероссийской научной конференции. – М. : РГУФКСИТ, 2004. – С. 71–74.

Bibliography

1. Androsov, G. G. Hapsetidae, wrestling [Text] / G. G. Androsov. – Yakutsk : Yakut publishing house, 1963. – 59 S.

2. Origins and formation of the Yakut national wrestling Noah khapsagay in domestic system of combat sports [Text] / A. A. Gorelov [and others] // Theory and practice of physical culture, 2015 – № 3. – P. 53-56.

3. Korkin, D. P. Yakut national wrestling hap-sagay [Text] / D. Korkin. – M. : wrestling (Year-book), 1972. – P. 29-30.

4. Nikitin, S. N. The problem of increasing level of motor control performance or technical-tactical training of wrestlers [Text] / S. N. Nikitin // Improve the system of training of highly skilled fighters in the state educational institutions of physical culture : materials of all-Russian scientific conference. – M. : Rgufksit, 2004. – P. 71-74.

Информация для связи с авторами:

nsn1956@yandex.ru

(Никитин Сергей Николаевич).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МАЛЬЧИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ



Е.В. Квашнина

Квашнина Елена Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент,

Уральский государственный университет физической культуры

Аннотация. Представлена экспериментальная методика применения средств йоги Айенгара, направленная на повышение уровня развития физических качеств гимнастов 7–8 лет. Методика разработана на основе изучения содержания средств и методов, направленных на развитие физических качеств, традиционно применяющихся в спортивных школах, особенностей тренировочного процесса гимнастов, выявления возрастных и гендерных особенностей мальчиков, уровня их физической подготовленности. Данная методика внедрена в процесс подготовки гимнастов. Эффективность экспериментальной методики оценивалась на основе динамики показателей, характеризующих уровень развития физических качеств мальчиков 7–8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

После проведения эксперимента выявлены достоверные различия по всем показателям, характеризующим уровень развития гибкости, силы и вестибулярной устойчивости. Таким образом, использование средств и методов йоги Айенгара в тренировочном процессе гимнастов 7–8 лет обеспечивает положительную динамику развития физических качеств, что заключается в достоверном улучшении результатов во всех контрольных упражнениях.

Ключевые слова: этап начальной подготовки, физические качества, средства йоги Айенгара.

PHYSICAL TRAINING OF THE BOYS INVOLVED IN GYMNASTICS

Kvashnina E.V. Cand. Pedag. Sci., Docent,
Ural State University of Physical Culture

Abstract. The article presents the experimental method of application of Ayengar yoga, aimed at raising the level of development of physical qualities of the gymnasts 7–8 years. The methodology was developed based on the study of media contents and methods aimed at the development of physical qualities, traditionally used in sports schools in gymnastics, peculiarities of training process of gymnasts, identifying age and gender characteristics of boys, their physical fitness level and implemented in the training of gymnasts. The efficacy of experimental techniques was estimated based on dynamics of indicators characterizing the level of development of physical qualities of boys of 7–8 years involved in gymnastics. After the experiment revealed significant differences in all indicators, characterizing the level of development of flexibility, strength, and vestibular stability. Thus, the use of means and methods of yoga Ayengar in the training process of gymnasts 7-8 years has provided a positive dynamics of development of physical qualities, which is a significant improvement in results in all test exercises.

Key words: initial training, physical abilities, funds Ayengar yoga.

Введение

Современная спортивная гимнастика молодеет, время спортивной жизни практически сократилось до одного олимпийского цикла. В связи с этим необходимо искать новые пути улучшения процесса тренировки, более качественный подход к подготовке гимнастов. Большинство специалистов сложно-координационных видов спорта [2; 3; 5] утверждают, что технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов обеспечивает оптимальный уровень развития конкретных двигательных качеств гимнастов (гибкость, сила, вестибулярная устойчивость).

На этапе начальной подготовки гимнастов общая физическая подготовка играть весомую роль. Расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта являются основными задачами общей физической подготовки [6; 7; 8]. В современной практике спортивной гимнастики

все чаще применяется комплексное развитие физических качеств в специальных режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений [2; 5; 6].

С этой целью мы предлагаем включить в тренировочный процесс гимнастов средства йоги Айенгара. Йога Айенгара – это статичная практика асан с углубленным изучением правильной техники выполнения, детальной отстройкой поз. В йоге Айенгара особое внимание уделяется точности выполнения всех элементов упражнения и абсолютной безопасности [1], традиционно используют большое количество вспомогательных материалов, которые позволяют избежать травм и принимать правильное положение в асане не зависимо от текущих физических возможностей гимнастов. Кроме этого, асаны развивают такие физические качества, как гибкость, сила и статическая выносливость, так необходимые для

успешного освоения техники гимнастических упражнений.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе СШОР №4 по спортивной гимнастике г. Челябинска в период с августа 2016 по июль 2017 года. В нем принимали участие 20 мальчиков в возрасте 7–8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. В процессе исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение научной литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На основе изучения содержания средств и методов, направленных на развитие физических качеств, необходимых спортивным гимнастам, особенностей тренировочного процесса, выявления возрастных и гендерных особенностей мальчиков, их уровня физической подготовленности разработана и внедрена в процесс подготовки экспериментальная методика применения средств йоги Айенгара, направленная на повышение уровня развития физических качеств гимнастов 7–8 лет.

В экспериментальной группе 2 раза в неделю проводились тренировки, содержание которых соответствовало стандартной программе по спортивной гимнастике, 3 раза в неделю – комплексные занятия, включающие в себя: тренировочное занятие, направленное на совершенствование техники специальных упражнений – 60' и асаны по методу Айенгара – 60'. Все асаны были разделены на категории, чтобы гимнасты, независимо от уровня подготовленности, двигались вперед от основных простых поз к более сложным, не подвергая себя опасности получить травму. Последовательность поз – важный аспект йоги Айенгара. Кумулятивный эффект достигается тем, что асаны следуют одна за другой в определенном порядке [1].

В течение месяца каждую неделю выполнялись асаны разной направленности.

В первую неделю месяца спортсмены выполняли позы из положения стоя. Они направлены

на развитие силы, выносливости и целеустремленности, укрепляют крупные группы мышц. Позы в положении стоя являются основой для выполнения всех остальных поз, и через них спортсмен начинает осмысленно относиться к различным частям своего тела, к мышцам и суставам.

Вторую неделю гимнасты выполняли наклоны из разных исходных положений и скручивания. Позы в положении сидя улучшают подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, снимают напряжение диафрагмы, «освобождают» дыхание, укрепляют позвоночник, успокаивают мозг и растягивают мышцы сердца. Позы с поворотом (скручивания) увеличивают подвижность позвоночника, плечевых суставов, снимают боли в спине и тазобедренных суставах, улучшают приток крови к нервным окончаниям, что повышает уровень энергии.

Третья неделя была посвящена выполнению прогибов. Эти позы укрепляют мышцы спины, рук и ног, увеличивают подвижность позвоночника и тазобедренных суставов, удлиняют мышцы живота.

На четвертой неделе спортсмены выполняли позы на баланс, развивающие вестибулярную устойчивость и укрепляющие мышцы ног, рук и плечевого пояса [4].

В конце каждой тренировки применялись перевернутые позы, позволяющие снимать напряжение в ногах, активизирующие работу мозга, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Результаты и их обсуждение

Исследования в тренировочном процессе проводились в течение подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Эффективность экспериментальной методики оценивалась на основе динамики показателей, характеризующих уровень развития физических качеств мальчиков 7–8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой (таблица 1).

Таблица 1. Уровень развития физических качеств в процессе эксперимента у мальчиков 7–8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты эксперимента		t	P
	До (M±m)	После (M±m)		
Наклон вперед из положения сед ноги вместе (баллы)	2,1±0,18	4,65±0,11	11,98	< 0,05
Мост (см)	30,15±0,98	10,85±0,67	16,16	< 0,05
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	3,3±0,32	5,5±0,28	5,17	< 0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (раз)	6,45±0,25	9,5±0,35	7,09	< 0,05
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек.)	4,4±0,47	8,8±0,76	5,04	< 0,05
Равновесие, носок к колену на правой ноге (баллы)	3,5±0,24	4,95±0,05	5,91	< 0,05
на левой ноге (баллы)	3,45±0,22	4,9±0,07	6,28	< 0,05
Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка средней арифметической; t – критерий Стьюдента; P – достоверность результатов				

Анализ результатов, полученных после проведенного эксперимента, показал, что уровень развития гибкости повысился. Так, в упражнении «мост» расстояние между руками и ногами сократилось на 36%. Выполняя прогибы из йоги Айенгара, мальчики научились правильной постановке рук, приподнимать грудную клетку для большей подвижности грудного отдела, распределять вес тела на все конечности, «удлинять» позвоночник и выпрямлять колени. Результаты упражнения «наклон вперед из положения сед ноги вместе» улучшились на 45%. Это объясняется тем, что гимнасты научились выпрямлять колени и удерживать их в этом положении, «удлинять» переднюю поверхность туловища вдоль передней поверхности бедер, хорошо «втягивать» лопатки для большего раскрытия грудной клетки.

Определяя уровень развития силы, мы также получили улучшенные результаты. При выполнении упражнения «подтягивание из виса на перекладине» результат изменился на 40%, «сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках» – на 32%, «удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке» – на 50%. Выполняя Чатурангу Дандасану, планку, планку на предплечьях, гимнасты научились распределять все тело на четыре точки опоры, сохранять спину прямой и мышцы живота в тонусе, что способствует лучшему исполнению специальных упражнений спортивной гимнастике.

Анализ результатов после эксперимента показал прирост в упражнении «равновесие носок к колену на правой» на 29,3% и «равновесие, носок к колену на левой» – на 29,6%. Этому способствовало выполнение упражнений на баланс (Врикшасана, Вирабхадрасана III, Гарундасана, Ардха Чандрасана) и перевернутых асан (Ширшасана, Сарвангасана, стойка на руках углом у стены).

Заключение

Таким образом, использование средств и методов йоги Айенгара в тренировочном процессе мальчиков 7–8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, обеспечивает положительный рост показателей гибкости, силы и вестибулярной устойчивости, что выражается в достоверном улучшении результатов во всех контрольных упражнениях.

Список литературы

1. Айенгар, Б.К.С. Йога Дипика: прояснение в йоге [Текст] / Б.К.С. Айенгар. – М. : Альпина нон-фикшн, 2017. – 496 с.

2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов [Текст] / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : 1 том [Текст] / Ю.К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – 599 с.

4. Ильинская, О.В. Детская йога [Текст] / О.В. Ильинская, О.Б. Казак. – М. : Эксмо, 2011. – 208 с.

5. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике [Текст] / Ю.В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

6. Программа подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. – Челябинск, 2015. – 82 с.

7. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2005. – 420 с.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL : <http://www.consultant.ru>.

Bibliography

1. Ayengar, B.K.S. Yoga Deepika: clarification in yoga, Moscow : Alpina non-fikshn, 2017. – 496 p.

2. Arkaev, L.Ya., Suchilin, N.G. How to prepare champions, Moscow : Physical training and sports, 2004. – 328 p.

3. Gaverdovsky, Yu.K. The Theory and methodology of sports gymnastics : volume 1, Moscow : Soviet Sport, 2014. – 599 p.

4. Ilyinskaya, O.V., Cazak, O.V. Children's yoga, Moscow : Eksmo, 2011. – 208 p.

5. Menchin, Yu.V. Physical training in the gym, Moscow : Physical culture and sport, 1989. – 224 p.

6. Training in sport gymnastics, Chelyabinsk, 2015. – 82 p.

7. Gymnastics (men and women) : approximate program of sports training for youth sports schools, specialized children-youth schools of Olympic reserve and schools of the highest sports skill, Moscow : Soviet sport, 2005. – 420 p.

8. The Federal standard of sports training in sport gymnastics, ConsultantPlus : the Russian distribution network of legal information. URL : <http://www.consultant.ru>.

*Информация для связи с авторами:
Alenakvashnina@gmail.com
(Квашнина Елена Владимировна).*

ЗАВИСИМОСТЬ ИТОГОВОЙ СУММЫ ОЧКОВ В КЛАССИЧЕСКОМ КОНЬКОБЕЖНОМ МНОГОБОРЬЕ ОТ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ОТДЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЯХ



Т.А. Шачкова

Шачкова Татьяна Анатольевна,

мастер спорта России международного класса, доцент кафедры
теории и методики физической культуры,
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал УралГУФК)

Аннотация. Достижение высоких спортивных результатов в классическом конькобежном многоборье предполагает выступление на высоком уровне на всех дистанциях, что обеспечивается хорошей физической и функциональной подготовкой, техническим мастерством и тактической грамотностью спортсменов. В связи с этим важно выявить зависимость между спортивными результатами на отдельных дистанциях и итоговой суммой очков в конькобежном многоборье. Корреляционному анализу были подвергнуты результаты чемпионата мира (ЧМ) и чемпионата Европы (ЧЕ) по классическому конькобежному многоборью, которые прошли в 2017 году. Рассматривается взаимосвязь между результатами в

беге на отдельных дистанциях и суммой набранных очков в классическом конькобежном многоборье.

Ключевые слова: конькобежный спорт, классическое многоборье, дистанция, сумма очков, результат.

DEPENDENCY OF TOTAL SCORE IN ALLROUND SPEED SKATING FROM RESULTS AT SEPARATE DISTANCES

Shachkova T.A., Master of Sports of the International Class, Docent of the Department of Theory and
Methodology of Physical Culture,
Ekaterinburg Institute of Physical Education (branch) of Ural State University of Physical Education

Abstract. Achieving high athletic performance in allround speed skating implies competing on the highest level at all distances. The latter is provided by possessing high level physical and functional capabilities as well as technical expertise and tactical knowledge. The objective of this research is to establish a relation between athletic performance on separate distances and total score in all-round speed skating. Correlation analysis was applied to the results of the 2017 world all-round speed skating championships and 2017 Europe all-round speed skating championships. The relation between athletic performance on separate distances in allround speed skating and total score was established.

Key words: speed skating, allround speed skating, distance, total score, result.

Актуальность

Скоростной бег на коньках занимает одно из ведущих мест в зимних видах спорта по количеству разыгрываемых медалей на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Несмотря на все нововведения Международного союза конькобежцев (ISU), касающиеся изменений календаря соревнований и их программы, чемпионат мира в классическом многоборье остаётся одним из наиболее значимых и престижных турниров среди элитных конькобежцев. Переход высококлассных спортсменов в скоростной бег на коньках из таких видов спорта, как шорт-трек и роликбежный спорт, привел к возросшей конкуренции на крупнейших международных соревнованиях.

В программе классического многоборья представлены дистанции 500, 1500, 5000, 10000 метров у мужчин и 500, 1500, 3000, 5000 метров у женщин. Победитель в многоборье определяется по наименьшей сумме очков, полученных по итогам забегов на 4-х дистанциях. Очевидно, чтобы быть на ведущих ролях в многоборье и бороться за призовые места по сумме четырех дистанций, спортсменам необходимо обладать определенным универсализмом.

Анализ современных научных исследований, касающихся вопросов подготовки конькобежцев-многоборцев, показывает недостаточное количество разработок, рассматривающих процесс формирования и совершенствования сложносочетаемых физических качеств и способностей, таких как выносливость и скоростно-силовые, которые в различной степени проявляются в соревновательной деятельности на дистанциях конькобежного многоборья. Таким образом, очевидна необходимость рассмотрения вопросов, связанных с методикой подготовки конькобежцев с учётом участия их в соревнованиях по классическому многоборью.

Цели исследования:

- выявить зависимость соревновательной скорости на дистанциях конькобежного многоборья от длины дистанции;
- определить взаимосвязь между результатом в соревнованиях на отдельных дистанциях конькобежного многоборья и итоговой суммой набранных очков.

Результаты исследования и их обсуждение

В календаре соревнований конькобежцев классическое многоборье представлено трижды. Проводятся национальные чемпионаты, чемпионаты

Европы и мира. Для уточнения представления о влиянии результатов на отдельных дистанциях классического многоборья на итоговую сумму очков нами был проведен анализ данных спортивно-технических результатов конькобежцев в соревновательном 2016–2017 на крупнейших международных соревнованиях. В связи с тем, что на заключительную дистанцию 5000 м у женщин

и 10000 м у мужчин отбираются лишь 8 спортсменов, которые и имеют итоговую сумму четырех дистанций в многоборье, статистической обработке были подвергнуты результаты первых восьми участников чемпионатов Европы и мира.

На рисунке 1 представлены данные о скорости бега конькобежцев (мужчин и женщин) на отдельных дистанциях классического многоборья.

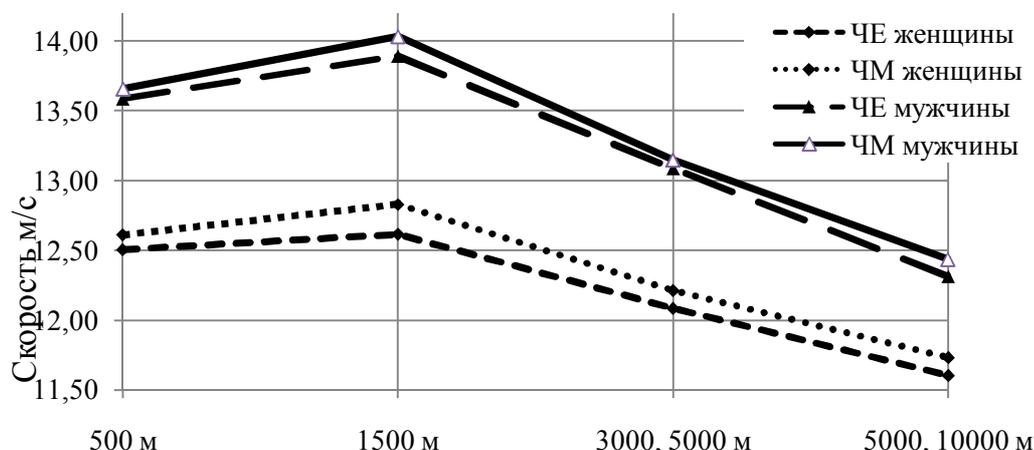


Рис. 1. Зависимость средней скорости бега на коньках от длины дистанции в классическом многоборье

Скорость передвижения по дистанции – комплексное внешнее проявление всех систем энергообеспечения мышечной деятельности, которая отражает уровень физической и функциональной подготовленности, а также эффективность техники бега конькобежцев [2]. Как известно, в скоростном беге на коньках, как и во многих циклических видах спорта, в основном преобладает линейная зависимость падения средней соревновательной скорости при увеличении длины дистанции.

Исключение составляет дистанция 1500 метров в классическом многоборье. У мужчин средняя скорость бега на этой дистанции была выше на 2,2% на чемпионате Европы и на 2,8% – на чемпионате мира, чем в беге на спринтерской дистанции 500 м. У женщин данные показатели несколько ниже. Скорость на дистанции 1500 метров была выше на 0,9% на европейском чемпионате, и на 1,7% – на мировом форуме.

Традиционно соревнования многоборцев начинаются с забегов на самой короткой спринтерской дистанции – 500 метров. Вторая дистанция в программе многоборья (у женщин – 3000 м, у мужчин – 5000 м) становится одной из ключевых, так как она вносит большой вклад в сумму двух дистанций. С учётом этого результата определяется лидирующая группа и проводится жеребьевка на одну из самых сложных дистанций в конькобежном спорте – 1500 м, которая предъявляет высокие требования к скоростно-силовой выносливости. Скоростно-силовая выносливость определяется одновременным протеканием аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения движений. Сложность заключается в их взаимно отрицающих (реципрокных) отношениях [2]. Кроме того, в практике конькобежного спорта существуют различные варианты тактики бега на данной дистанции. Но для ведущих

конькобежцев-многоборцев, успешно выступающих на длинных дистанциях, характерен бег с относительно ровным графиком прохождения трех кругов после разгона, когда скорость пробегания каждого последующего круга падает не более чем на 1 секунду. На Чемпионате мира 2017 года в г. Хамаре (Норвегия) уникальный бег с этой точки зрения продемонстрировал многократный чемпион мира в классическом многоборье – голландец Свен Крамер, показав график бега по кругам: 26,8 – 26,9 – 27,6 с. Такой ровный график под силу только спортсмену с уникальными физическими и функциональными способностями. У женщин в схожей манере дистанцию 1500 метров бегают пятикратная олимпийская чемпионка из Чехии – Мартина Сабликова, которая показала на европейском чемпионате график бега по кругам: 29,9 – 30,5 – 31,3, где падение скорости составило 0,6 и 0,8 с.

На заключительную дистанцию многоборья 5000 и 10000 метров отбираются 8 конькобежцев, имеющих лучшую сумму очков после 3-х дистанций. В этих дисциплинах на ведущие роли выходят конькобежцы с ярко выраженным стайерским уклоном.

Конькобежное многоборье относится к числу тех дисциплин, в которых наряду с техническим мастерством спортсменов исход соревнований решают максимальная мощность и эффективность энергообеспечения мышечной деятельности. Многочисленные исследования, связанные с энергообеспечением двигательной деятельности в конькобежном спорте, показывают, что на четырех дистанциях классического многоборья суммарный расход энергии составляет 705–710 тыс. ккал., из которых около 85% приходится на долю аэробных процессов и 15% – на долю анаэробного обеспечения [1]. В связи с этим для успешной соревновательной деятельности многоборцам необходимо добиваться оптимального соотношения нагрузок аэробной и

анаэробной направленности как в отдельном тренировочном занятии, так и в целом в тренировочных микро- и мезоциклах.

Между результатами спортсменов на каждой из четырех дистанций классического конькобежного многоборья, отражающих в первую очередь

техническую и функциональную подготовленность конькобежца, существует определенная зависимость. Значение коэффициента корреляции (r) между результатами мужчин на отдельных дистанциях и итоговой суммой в классическом многоборье приводятся в таблице 1.

Таблица 1. Корреляционная взаимосвязь между результатом в беге на отдельных дистанциях и суммой набранных очков в классическом многоборье у мужчин

Дистанция	Средняя сумма очков ($n = 8$)		Коэффициент корреляции между суммой очков в многоборье и результатом на отдельных дистанциях	
	Чемпионат Европы 2017	Чемпионат мира 2017	Чемпионат Европы 2017	Чемпионат мира 2017
500 м	36,803	36,621	-0,07	0,27
1500 м	35,992	35,636	0,34	0,39
5000 м	38,211	38,041	0,88	0,88
10000 м	40,624	40,219	0,42	0,77

Из представленных данных выступления мужчин в многоборье на чемпионатах Европы и мира в сезоне 2017 видно, что наиболее существенная корреляционная связь наблюдается между результатами, показанными конькобежцами на дистанции 5000 м, и итоговой суммой очков. Интересно, что скорость бега и показанный результат на самой короткой 500-метровой дистанции слабо коррелирует с конечным результатом по сравнению с показателями на более длинных дистанциях.

Результаты, показанные в беге на 1500 метров, свидетельствуют, что, с одной стороны, на этой дистанции конькобежцы развивают самую высокую скорость передвижения (13,9–14,0 м/с), а с другой – очки, набранные на «полutorке», относительно слабее коррелируют с итоговой суммой по сравнению с результатами на длинных дистанциях. Это позволяет сделать вывод о том, что скорость бега и достигнутый результат на длинных дистанциях в 5000 и 10000 метров больше влияет на итоговую сумму очков в мужском многоборье. Очевидно, что для достижения максимального результата в классическом многоборье мужчинам конькобежцам в своей подготовке необходимо делать акцент на выступлении именно в беге на длинные дистанции.

В конькобежном спорте в зоне смешанного аэробно-анаэробного энергообеспечения находится большинство соревновательных дистанций и тренировочных воздействий длительностью до 15 минут. Доля анаэробных механизмов энергообразования с увеличением продолжительности бега уменьшается и, соответственно, увеличивается доля аэробного энергообразования. В условиях соревновательной деятельности наблюдается максимальное усиление всех систем, обеспечивающих специальную работоспособность, поэтому при построении тренировки конькобежцев-многоборцев необходимо развивать производительность каждой энергетической системы.

В женском классическом многоборье наблюдается иная корреляционная взаимосвязь (r) между ре-

зультатами в беге на отдельных дистанциях и итоговой суммой очков, набранных спортсменками на четырех дистанциях (таблица 2).

Исходя из представленных данных выступления восьми сильнейших спортсменок на Чемпионате Европы по многоборью в сезоне 2017, можно констатировать, что наиболее существенная корреляционная связь наблюдается между полученными очками в беге на 1500 и 3000 метров и итоговой суммой. Очки, набранные спортсменками на спринтерской 500-метровой дистанции, относительно слабее коррелируют с итоговой суммой очков, так же как и результаты в беге на стайерской пятикилометровой дистанции. Данное обстоятельство можно объяснить тем, что из восьми финалисток лишь две спортсменки являются специалистами в беге на дистанции 5000 м (многократные олимпийские чемпионки Мартина Сабликова и Клаудиа Пехштайн). Шесть остальных спортсменок в большей степени специализируются в беге на средние дистанции. В современном конькобежном спорте многие специалисты и тренеры бег на 3000 метров классифицируют именно как относящийся к средней дистанции, ведь лидеры бегут её за 4.00 мин \pm 3 с.

На женском чемпионате мира по многоборью наиболее существенная корреляционная связь прослеживается между результатами, показанными спортсменками на дистанции 3000 и 5000 метров, и итоговой суммой очков. Высокий уровень результатов в беге на ключевой дистанции многоборья, а именно на 3000 м, свидетельствует о том, что от уровня функциональной подготовленности, специальной скоростно-силовой выносливости и технического мастерства зависит отбор и попадание спортсменок в восьмёрку сильнейших на заключительную дистанцию 5000 м. На мировом форуме уровень результатов, показанный спортсменками в беге на 3000 м, был на 2,5–3 секунды выше, чем на европейском чемпионате. В итоге право выступать на заключительной

дистанции в классическом многоборье получило больше специалистов в беге на длинные дистанции. Этим и объясняется более существенная корреляционная зависимость между результата-

ми на самой длинной дистанции многоборья и итоговой суммой очков, набранных на Чемпионате мира 2017 года.

Таблица 2. Корреляционная взаимосвязь между результатом в беге на отдельных дистанциях и суммой набранных очков в классическом многоборье у женщин

Дис-танция	Средняя сумма очков (n = 8)		Коэффициент корреляции между суммой очков в многоборье и результатом на отдельных дистанциях	
	Чемпионат Европы 2017	Чемпионат мира 2017	Чемпионат Европы 2017	Чемпионат мира 2017
500 м	39,995	39,665	0,63	0,66
1500 м	39,642	38,976	0,83	0,71
3000 м	41,390	40,948	0,73	0,95
5000 м	43,116	42,632	0,60	0,87

Выводы

1. В соревнованиях конькобежцев в классическом многоборье наибольшую скорость бега спортсмены демонстрируют на дистанции 1500 метров. Успешность соревновательной деятельности в этой дисциплине зависит от умения спортсменов удерживать высокую скорость бега, при её снижении по кругу не более 0,8 с.

2. Выявлена высокая степень взаимосвязи ($r = 0,88$) между результатами мужчин на дистанции 5000 метров и итоговой суммой очков в многоборье, как на Чемпионате Европы, так и на Чемпионате мира 2017 года. Поэтому на лидирующих позициях в многоборье находятся конькобежцы, специализирующиеся в беге на длинные дистанции. Установлено, что в женском классическом многоборье наиболее существенная зависимость ($r = 0,8-0,9$) наблюдается между бегом на дистанции 3000 метров и итоговой суммой очков, набранных на четырех дистанциях.

3. На современном этапе развития скоростного бега на коньках практически невозможно добиться успеха в многоборье спортсменам с явно выраженным спринтерским уклоном, то есть тем, кто специализируется в беге на 500 и 1500 м. Но и конькобежцы-стайеры должны обладать определенными скоростными возможностями, так как значительное отставание на самой короткой 500-метровой дистанции может создать существенные проблемы с отбором для выступления в заключительной дисциплине – 5000 м у женщин и 10000 м у мужчин.

Список литературы

1. Васильковский, Б.М. Просто о сложном. Диалоги [Текст] / Б.М. Васильковский. – Алматы, 2009. – 136 с.

2. Вашляев, Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов. – Екатеринбург : издатель Г.П. Калинина, 2006. – 166 с.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации [Текст] / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

Bibliography

1. Vasilkovsky, B.M. Just about the complex. Dialogues / B.M. Vasilkovsky. – Almaty, 2009. – 136 p.

2. Vashlyayev, B.F. Designing Training Impacts : Proc. allowance for stud. supreme. training. Institutions / B.F. Vashlyayev, I.R. Vashlyayeva, M.G. Farafontov. – Ekaterinburg : Publisher G.P. Kalinin, 2006. – 166 p.

3. Platonov, V.N. The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications: the textbook of the trainer of the highest qualification / V.N. Platonov. – M. : Soviet Sport, 2005. – 820 p.

Информация для связи с авторами:
shachkova73@mail.ru
(Шачкова Татьяна Анатольевна).

КРОССФИТ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ



Д.Д. Хайруллина



Р.Р. Исламгулов



И.П. Уйманова

**Хайруллина Динара Дамировна, студентка;
Черникова Вероника Олеговна, студентка;
Мусина Лия Юлаевна, студентка;
Исламгулов Руслан Рустемович, студент;
Уйманова Ирина Петровна, преподаватель,
Уфимский государственный нефтяной технический университет**

Аннотация. Рассматриваются основы кроссфита и его методы, которые способны повысить эффективность учебной программы студентов в высших учебных заведениях. Даются рекомендации по применению этой системы для правильного построения тренировок. Цель данной статьи: дать необходимую информацию для начального обучения кроссфиту и привлечь студентов к этому виду спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, кроссфит, высокоинтенсивные тренировки, тренировки на каждый день.

CROSSFIT AS A METHOD OF INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

**Khayrullina D.D., Student;
Chernikova V.Ol., Student;
Musina L.Yu., Student;
Islulgulov R.R., Student;
Uimanova I.P. Lecturer,
Ufa State Oil Technical University**

Abstract. The article discusses the basics of the crossfit and its methods, which can improve the effectiveness of the curriculum of students in higher educational institutions. Recommendations are given on the application of this system for the correct construction of training. The purpose of this article is to provide the necessary information for the initial training of the crossfit, and to attract students to this sport.

Key words: physical education, students, crossfit, high-intensity training, training for every day.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях играет большую роль в формировании нравственных и волевых качеств, укрепляет здоровье и является одним из методов внедрения спорта в жизнь студентов.

В настоящее время, в связи с сильной информационной нагрузкой, студенты для снятия умственного напряжения и повышения интеллектуальной продуктивности, как никогда, нуждаются в активном отдыхе и получении оптимальной физической нагрузки.

Включение кроссфит-тренировок в учебную программу за счет большого разнообразия тренировок на каждый день повысит эффективность занятий, улучшит работоспособность студента и подготовит его к выполнению задач различной степени сложности. Кроссфит – это система общей физической подготовки (ОФП), которая помогает развить физические качества и функциональные свойства организма. Кроссфит-программа построена на принципах высокоинтенсивных круговых тренировок. Упражнения используются многосуставные, функциональные, осно-

ванные на движениях из повседневной жизни, такие как приседания, становая тяга, толчки, рывки, подтягивания, отжимания. Они помогают вовлечь в работу все группы мышц. Тренировка строится таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма.

Целью кроссфита является развитие следующих функций и качеств:

- гибкости;
- мощности;
- скорости;
- координации.

Система кроссфит-тренировок комбинирует упражнения тяжелой атлетики, классической гимнастики и метаболической тренировки (кардио).

Метаболическая тренировка – это комбинация анаэробного силового тренинга и аэробных кардио-упражнений. Она улучшает работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, помогает избавиться от лишнего веса и способствует росту показателей силы, мощности, выносливости и скорости. К метаболическим тренировкам можно отнести езду на велосипеде, бег, плавание, греблю, катание на коньках, лыжный кросс.

В кроссфите метаболическая тренировка проходит в виде «интервальной тренировки». При интервальных тренировках промежутки интенсивной работы чередуются с фазами восстановления, таким образом можно контролировать метаболический процесс.

Самым популярным и эффективным является интервал «Табаты». Он состоит из 20 секунд работы и 10 секунд отдыха, цикл этот повторяется 8 раз.

Гимнастика в кроссфите отвечает за развитие контроля над своим телом. Гимнастические упражнения направлены на развитие силы, гибкости, координации, баланса, ловкости и точности. В кроссфите для таких тренировок используются брусья, маты, кольца, турники и канат. Из гимнастики кроссфит заимствовал движения калитеники: подтягивания, отжимания от пола и на кольцах, подъем по канату. Эти упражнения помогут развить силу верхней части тела [3].

Тяжелая атлетика – силовой вид спорта. Кроссфит из тяжелой атлетики заимствовал становую тягу, взятие на грудь, жим, приседания, толчок, рывок, тренировки с медицинским мячом и его броски, махи гирей. Эти упражнения помогут развить не только силу и мощность, но также и координацию, ловкость, точность и баланс. Плановая тренировка всех мышц и сухожилий в тяжелой атлетике помогает избежать бытовых травм и исправляет сутулость, которая распространена у подростков.

Кроссфит-тренировки у студентов необходимо проводить 3 раза в неделю. Тренировочный процесс на день включает в себя разминку, упражнения на изучение и отработку техники (10–15 минут) и высокоинтенсивную тренировку WOD (workoutoftheday – задание на день) (15–20 минут) [2]. Растяжку рекомендуется делать на раз-

минке, чтобы подготовить организм к нагрузке, и в конце тренировки – для повышения гибкости.

Типы нагрузок в кроссфите делятся на 3 вида:

- тяжелая атлетика – Т;
- гимнастика – Г;
- циклические тренировки (метаболическая тренировка) – Ц.

Комплекс может иметь как один, так и все три вида нагрузок.

При построении учебно-тренировочных занятий следует придерживаться следующих правил: кроссфит-тренировка должна быть построена так, чтобы в работу были включены все группы мышц; необходимо выполнять все упражнения технически правильно; важна вариативность тренировок; следует чередовать силовые тренировки с кардио-тренировками.

В кроссфите существует три типа комплексов: комплекс круговой тренировки; интервальный комплекс; повторный комплекс.

Круговая тренировка состоит из упражнений и раундов, которые необходимо выполнить за минимальное время. Упражнения выполняются одно за другим по кругу без отдыха. Пример – комплекс (ТГ), в котором два упражнения: приседания со штангой и подтягивания. Задача: выполнить данные упражнения на уменьшение повторений с каждым раундом (20–16–10) как можно быстрее.

Цель интервальной тренировки – сделать максимальное количество кругов за отведенное время. Тренировка имеет соревновательный характер.

Например, комплекс (Г) состоит из трёх упражнений: 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний, и за 20 минут нужно сделать максимальное количество кругов.

Повторный комплекс заключается в том, чтобы в начале каждой новой минуты выполнять определенное количество повторений, а оставшееся до окончания минуты время – отдыхать. Задание повторяется с каждой новой минутой. Отношение времени работы и отдыха должно быть не больше 1:1. Это позволяет выполнять комплекс более 8 минут.

Пример

Продолжительность комплекса 10 минут. Каждую минуту нужно сделать 10 фронтальных приседаний (приседания со штангой на груди.) И таких 10 раундов.

Программа кроссфит учитывает возможности человека при совершении повторов. Женщинам можно делать повторы по 10 раз с минимальным временным интервалом, а мужчинам – по 12–15 раз [1].

Пример тренировочной программы на день

Тренировка состоит из разминки, повторного и кругового комплекса и растяжки. Разминка (Г) состоит из трех упражнений: 5 шагаиваний на стену (исходное положение упор на руках с ногами на стене, далее начинаем медленно подходить к стене руками, а ноги, соответственно, поднимаются вверх в стойку на руках), 10 отжиманий и 12 выпадов с блином над головой. Всего нужно сделать три таких круга. Разминка должна про-

ходить в среднем темпе, большое внимание уделяется технике выполнения.

Следующий этап тренировки – это повторный комплекс. Необходимо в начале каждой минуты сделать 10–14 тяг штанги в наклоне к груди. Оставшееся время до конца минуты – отдых. Продолжительность 10 минут.

Заключительный этап – это высокоинтенсивная круговая тренировка (ТЦ) с увеличением повторений с каждым раундом (2–4–8–10–12–14) в течение 15 минут. Упражнения из тяжёлой атлетики и циклической тренировки: высокая тяга сумо с гирей, «ситапы» с мячом (поднятие тела из положения сидя с отягощением в руках) и прыжки через штангу на одной ноге. В конце тренировки обязательно провести 5 минутную растяжку на все группы мышц.

Список литературы

1. Уйманова, И.П. Профессионально-прикладные навыки в спорте [Текст] / И.П. Уйманова // Материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. – Петрозаводск : ФГБОУ ВПО Петрозаводский государственный университет, 2015. – С.189–191.

2. Уйманова, И.П. Статистика спортивных достижений и факторы их определяющие. Физическая культура и спорт-основа здоровья нации [Текст] / И.П. Уйманова // Материалы IV Международной студ. заочной научной конференции / под ред. М.М. Колокольцева. – Иркутск : ФГБОУ ВПО Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2015. – С. 320–323.

3. Уйманова, И.П. Спорт и молодое поколение. Физическая культура и спорт – основа здоровья нации [Текст] / И.П. Уйманова, К.М. Смакова // Материалы IV Международной студ. заочной научной конференции / под ред. М.М. Колокольцева. – Иркутск : ФГБОУ ВПО Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2015. – С. 171–173.

Bibliography

1. Uimanova, P. I. Professionally-butt-wide skills in sport [Text] / I. P. Uimanov // conference proceedings of the Institute of physical culture, sports and tourism of Petrozavodsk state University. – Petrozavodsk : FSBEI HPO Petrozavodsk state University, 2015. – P. 189–191.

2. Uimanova, I. P. Statistics in sport and the factors determining them. Physical culture and sport is the basis of the health of the nation [Text] / I. P. Uimanov // proceedings of the IV International stud. correspondence scientific conference / under the editorship of M. M. Kolokoltseva. – Irkutsk : FGBOU VPO national research Irkutsk state technical University, 2015. – P. 320–323.

3. Uimanova, I. P. Sport and the younger generation. Physical culture and sport is the basis of the health of the nation [Text] / I. P. Uimanova, K. M. Smakova // proceedings of the IV International stud. correspondence scientific conference / under the editorship of M. M. Kolokoltseva. – Irkutsk : FGBOU VPO national research Irkutsk state technical University, 2015. – S. 171–173.

*Информация для связи с авторами:
uimanova_ira@mail.ru
(Уйманова Ирина Петровна).*

БОЕВЫЕ ВИДЫ СПОРТА – ИСПЫТАНИЕ БОЛЬЮ ОРГАНИЗМА И ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА



Н.Н. Бумарскова



В.А. Никишкин



Т.Г. Савкив



В.С. Гарник

Бумарскова Наталья Николаевна, кандидат биологических наук, доцент;
Никишкин Василий Александрович, профессор;
Савкив Тарас Григорьевич, кандидат биологических наук, профессор;
Гарник Владимир Сергеевич, старший преподаватель,
Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет

Аннотация. В статье рассматривается влияние болевого опыта на чувствительность бойца по боевому самбо (болевого порог) под воздействием ежедневных тренировок и боев с накоплением физической и моральной усталости. Определено время, когда человек прекращает испытывать боль.

Ключевые слова: боевое самбо, боль, болевой порог.

FIGHTING SPORTS – ENDURING THE PAIN OF THE BODY AND MENTAL ACTIVITY OF THE STUDENT

Bumarskova N.N., Cand. Biolog. Sci., Docent;
Nikishkin V.A., Professor;
Savkiv T.G., Cand. Biolog. Sci., Professor Docent;
Garnik V.S., Senior Lecturer,

National Research Moscow state University of Ministry of Education and SCIENCE of the Russian
Federation

Abstract. The article describes the effect of pain experience on the sensitivity of the fighter in combat Sambo (threshold of pain) under the influence of daily training and fighting with the accumulation of physical and mental fatigue, defined time of the termination of the test pain.

Key words: combat Sambo, pain, pain threshold.

Цели исследования:

- изучение болевого порога под влиянием ежедневных изнурительных тренировок и боев с накоплением физической и моральной усталости;
- определение времени, когда боец перестает испытывать боль;
- определение влияния болевого опыта на чувствительность бойца по боевому самбо.

Материалы и методы

Влияние тренировочного процесса боевого самбо на организм и психическую активность студента третьего курса, который ведет здоровый образ жизни, два раза в неделю занимается физической активностью, но ранее никогда не практиковал боевые искусства.

Чувствительность – это способность организма человека воспринимать внешние и внутренние раздражители, поэтому на первом этапе обследования перед началом тренировок мы измерили болевые пороги испытуемого – 17,4 миллиампера.

В первые дни тренировок испытуемому были показаны упражнения для развития общей физической подготовленности: укрепление мышц рук, ног, спины, живота. Постепенно была введена болезненная процедура, так называемая набивка – основное действие приходится на бедра, голень и корпус, т.е. те места, на которые больше идет акцент удара. Данная процедура необходима для того, чтобы повысить болевой порог: мышцы доводятся до такого состояния, что они становятся «железными». Нервные окончания в местах уда-

ра теряют чувствительность или вообще отмирают. В той зоне, которая подвержена механическому воздействию, организм защищается, увеличивая количество слоев ороговевшего эпителия до образования мозоли, ткани грубеют не только снаружи, но и внутри. За счет регулярного механического воздействия, сосуды травмируются, сначала образуются микрогематомы, затем рубцы. В этих местах болевые рецепторы теряют чувствительность, а кожа – волосистой покров.

На такие тренировки испытуемый дает комментарий: «Боль такая, как будто иголки под ногти загоняют, будто вкалывают отвертку».

Каждый удар – это многочисленные микротравмы. За одно занятие тело получает около пятидесяти ударов. Мембраны клеток разрушаются, в этот момент из них выделяются так называемые аллогены – медиаторы боли. Попадая в межтканевое пространство, эти вещества связываются с болевыми рецепторами, которые в свою очередь передают информацию о месте повреждения в мозг. Скорость движения импульса от 4 до 30 м/с. Это означает, что боль от сильных ударов по ноге наш испытуемый ощутит через треть секунды.

Профессионалы, выходя на поединок, сразу смотрят на голень: если на ней есть волосистой покров, то соперник лоу-киком не занимался, и наоборот, если волосистой покрова на голени нет, значит, боец занимается лоу-киком.

В программу тренировки была включена медитативная техника-внушение в качестве обезболивающего болевого импульса.

Профессиональный гипнотерапевт пытается ввести испытуемого в состояние транса, после чего он опускает руку сначала в ледяную воду, потом – в воду комнатной температуры, при этом гипнотизер говорит, что первая жидкость теплая, а вторая – наоборот, холодная. Для чистоты эксперимента на обследуемом мы закрепили два электрода, которые считывают малейшие изменения пульса, и если человек чувствует боль или холод воды, сердцебиение должно ускоряться.

Наш испытуемый считает, что осознавал происходящее, по его мнению, вторая вода была стандартной, комнатной температуры, но показания датчиков, закрепленных на данном испытуемом во время сеанса гипноза, и в первом и во втором случае не менялись, то есть организм на температуру не реагировал.

Соответственно, обследуемый осознавал, где какая вода, а его тело и сердце никак на раздражители не реагировали. Возможно, если бы вместо воздействия холодной воды участник эксперимента получал болевые удары, его тело этого бы не чувствовало.

Чтобы болевому импульсу дойти до мозга, необходимо пройти три станции: сначала боль движется по проводящим волокнам в первый задний рог спинного мозга, далее при помощи передаточных нейронов сигнал направляется вверх по позвоночному столбу, а затем в таламус – структуру мозга, которая обрабатывает сигналы, там и принимается решение, силен ли этот импульс и как необходимо действовать. На каждом из пере-

даточных пунктов болевой импульс может «потеряться». Почему это происходит и что помогает задержать болевой импульс на пути к коре головного мозга?

Преградой для боли могут стать природные наркотические вещества – морфины, вырабатываемые мозгом во время стресса, в это время включается механизм обезболивания, таким образом организм отвечает на сильный стресс. Эти вещества обладают очень высокой анальгетической активностью, они действуют примерно в 300 раз сильнее чем синтетический морфин.

Выброс морфина – не единственный ответ организма действием на боль, так как боль вызывает в теле ту же реакцию, что и физическая нагрузка. Все системы начинают работать в экстренном режиме. Надпочечники выбрасывают в кровь долю адреналина, это сигнал к тому, что нужно расходовать запасы гликогена в печени. Все эти реакции организма направлены на получение дополнительной энергии.

После двух месяцев тренировок с каждым днем ударов становилось все больше, а чувство боли ощущалось все меньше, появлялись синяки только в неподготовленных местах.

На УЗИ у испытуемого обнаружили многочисленные рубцы и мозоли в областях, которые подверглись набивке, т.е. фиброз – замещение мышечного волокна соединительной тканью, практически без нервных окончаний, его тело всего за два месяца интенсивных тренировок нарастило естественную броню.

В нейрофизиологии есть такое понятие – доминирующая мотивация (к голоду, к жажде, к самообороне), которая существенно снижает болевую чувствительность и работает, как мощное обезболивающее.

Почему так происходит, мы решили выяснить опытным путем. Это установка – упрощенный аналог детектора лжи. По активности потовых желез она считывает реакцию организма на боль во время выполнения задания. Среди букв изображенных, на экране, испытуемый должен найти все буквы О и С, во время чего на электрод, закрепленный на руке, посылаются электрические импульсы. Какая реакция тела на них, показывает кривая на мониторе, сначала линии похожи на зигзаг, каждый скачок – острая реакция, телу больно, но постепенно кривая превращается в прямую, это свидетельствует о том, что при осуществлении человеком какой-то умственной деятельности у него возникает доминантный очаг, который несколько притупляет болевые ощущения.

Внимание испытуемого поглощено умственной деятельностью, и это прерывает передачу сигнала о боли в мозг, активность вегетативной нервной системы в момент раздражителя практически нулевая, что приглушает болевую чувствительность.

В конце исследования испытуемый прошел финальный этап обследования всего организма. Он похудел на 4 кг, объем жира уменьшился на 3%, а объем мышечной массы увеличился на 2 кг.

Выводы

В ходе эксперимента было доказано, что организм может адаптироваться к боли за два месяца, так как болевой порог повышается на 20%, а эффект обезболивания может дать не только гипноз или таблетка, но и интеллектуальная задача, которую надо срочно решить, не говоря уже о противнике на ринге, которого нужно победить во что бы то ни стало.

Список литературы

1. Александровский, Ю.А. Пограничные психические расстройства : учебное пособие [Текст] / Ю.А. Александровский. – М. : Медицина, 2000. – 301 с.
2. Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности : учебное пособие для вузов [Текст] / В.А. Бодров. – М. : Современное образование, 2001.
3. Бумарскова, Н.Н. Боевое самбо – испытание болью до холодного пота [Текст] / Н.Н. Бумарскова, В.А. Никишкин, Т.Г. Савкив // Материалы V Международной научно-методической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования». – Т. 2. – Олимпийское движение, ГТО и студенческий спорт (15 марта 2017 года). – Уфа : издательство УГНТУ, 2017. – С. 38.

4. Шкалы. Тесты и опросники в медицинской реабилитации / под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Щепетовой. – М. : Антидор, 2002.

Bibliography

1. Alexander, J. A. the Edge of psy-archical disorders : a training manual [Text] / Yu. a. Alexandrovsky. – M. : Medicine, 2000. – 301 S.
2. Bodrov V. A. Psychology of professional suitability : textbook for universities [Text] / V. A. Bodrov. – M. : Modern education, 2001.
3. Boderskov, N. N. Combat Sambo, enduring the pain until the cold sweat [Text] / N. N. BU-Markova, V. A. Nikishkin, T. G. Savkiv // Materials of V International scientific and methodical conference "Physical culture and sport in higher education." – Т. 2. – The Olympic movement, the TRP and student activities (March 15, 2017). – Ufa : publishing house of USPTU, 2017. – P. 38.
4. Scale. Tests and questionnaires in medical rehabilitation / ed. Belovoy, O. N. Sche-patovoj. – M. : The Antidoron, 2002.

*Информация для связи с авторами:
pr-azdnik@yandex.ru
(Бумарскова Н.Н.)*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (НА ПРИМЕРЕ БЕГУНОВ НА 1500 МЕТРОВ)



Е.А. Стеблецов



А.В. Анисимов

Стеблецов Евгений Андреевич,
заслуженный тренер России,
кандидат педагогических наук, профессор;
Анисимов Алексей Владимирович,
магистрант,
Воронежский государственный
педагогический университет

Аннотация. В статье рассматривается вопрос повышения эффективности техники бега на 1500 метров, за счет увеличения вклада не метаболической энергии в цикл бегового двигательного действия.

Ключевые слова: Техника бега, средние дистанции, эффективность, экономичность, энергия упругой деформации.

SPECIAL TECHNICAL TRAINING IN RUN FOR MIDDLE DISTANCES (ON THE EXAMPLE OF 1500 METERS)

Stebletsov Ev.A., Honored Coach of Russia, Cand. Pedag. Sci., Professor;
Anisimov Al.V., Graduate Student,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. In the article the question of increasing the efficiency of the running technique for 1500 meters is considered, due to the increase of the contribution of non metabolic energy to the cycle of running motor action.

Key words: running technique, medium distances, efficiency, economy, energy of elastic deformation.

Актуальность

Проблема подготовки бегунов на средние дистанции стоит весьма остро в российском спорте, так как результаты отечественных средневикиков в последние годы, за редким исключением, оставляют желать лучшего. Можно, например, проанализировать российский бег на 1500 м у мужчин, где только один раз за 12 чемпионатов мира наш спортсмен – Вячеслав Шабунин – попал в финал. В тройке призеров чемпионатов мира (ЧМ) и Олимпийских игр (ОИ) на этой дистанции нет ни одного отечественного атлета за всю историю не только России, но и СССР. По данной проблеме было написано много статей, книг, диссертаций [1–6; 10; 11]. Все они в основном затрагивали пути повышения функционального состояния либо мышечной выносливости. Но если на протяжении многих лет не удается повысить специальные физические качества, то, может, следует обратить внимание на другое, например, на техническую подготовку, а именно на пути более экономичного бега с целью минимизации энергозатрат. В настоящее время практически все элитные бегуны на средние дистанции обладают хорошей техникой, поэтому надо не просто обладать отличной техникой, а идеальной, возможно, даже иной, нежели классическая техника бегунов на средние дистанции, а значит, более экономичной, и самое главное – эффективной. Поэтому, по нашему мнению, разработка и внедре-

ние новой, более рациональной и, следовательно, эффективной техники является актуальной проблемой подготовки бегунов на средние дистанции в настоящее время.

В предлагаемой работе рассмотрен один из вариантов новой техники бега для средневикиков. Она заключается в отклонении тела назад во время бега, тем самым повышается упругое растяжение мышц передней поверхности бедра в момент отталкивания. В связи с этим улучшается эффективность взаимодействия с опорой, также уменьшается время контакта с опорой и время выноса ноги вперед после отталкивания. Как следствие, повышается частота шагов, что приводит к повышению скорости бега по дистанции и, что самое главное, минимизации энергозатрат и мышечных усилий, особенно метаболического характера.

Данная идея возникла при анализе забегов Майкла Джонсона – величайшего бегуна на 100, 200 и 400 метров. Он является четырехкратным олимпийским чемпионом и восьмикратным чемпионом мира, экс-рекордсмен мира на 200 и 400 метров. Его бег был удивительно необычным. Туловище отклонено назад и небольшие по длине шаги. Многие говорили, что, исправив технику, он побежит быстрее и что его техника – неправильная. Но, как показало время, она была наиболее эффективной. Данная техника бега помогла ему на последних 150 метрах четырех-

сотметровой дистанции сохранить набранную скорость, в то время как другие теряли её из-за избытка молочной кислоты в мышцах («закислое» мышца). Поэтому казалось, что Джонсон

прибавляет в конце дистанции, но на самом деле его своеобразная техника позволяла просто более экономично проходить дистанцию (рис. 1).



Рис. 1. Майкл Джонсон на дистанции 400 м

Преимущество такого неординарного бега в том, что за счет отклонения туловища назад и подтягивания таза вперед снимается нагрузка с мышц проксимальных суставов, за счет повышения упругого растяжения передней поверхности бедра. Отталкивание в таком случае происходит за счет мышц дистальных суставов, таких как камбаловидная, икроножная, и мышц стопы. Эти мышцы наиболее экономичные и быстрые, чем большие мышцы проксимальных суставов. Экономичность этих мышц основывается на процессе накопления механической энергии упругой деформации и последующего эффективного ее использования по отношению к внешней опорной среде [7; 8].

Данный вариант техники был взят для экспериментальной апробации для бегунов на 1500 метров. Экспериментальная группа состояла из 5 бегунов на средние дистанции среднего уровня спортивной подготовки (1 разряда и КМС).

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать состоятельность специализированной технической подготовки на основе повышения упругого растяжения передней поверхности бедра.

Объект исследования: техническая подготовка в беге на средние дистанции.

Предмет исследования: технология улучшения экономичности бега путем специализированной технической подготовки на основе повышения упругого растяжения передней поверхности бедра.

Рабочая гипотеза состоит в том, что при внедрении разработанной специализированной технической подготовки для бегунов на средние дистанции предполагается повысить экономичность бега, которая найдет отражение в улучшении спортивных результатов на соревновательных дистанциях.

Исследование проводилось в период весенне-летнего полугодичного цикла подготовки с февраля по август 2017 года.

Применялись следующие методы исследования:

- анализ литературных и видеоисточников;
- видеоанализ;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- опрос и беседа;
- хронометрирование;
- математическая статистика.

После полугодичного цикла специальной технической подготовки в рамках эксперимента были получены следующие соревновательные результаты (табл. 1).

Таблица 1. Итоговые соревновательные показатели экспериментальной группы

Показатели	До эксперимента	После эксперимента
Результаты в беге на 1500 м	3,50 мин, сек	3,45 мин, сек
Средняя скорость по дистанции	6,52 м/с	6,66 м/с

Как видим из табл. 1, произошел заметный прирост в результатах на соревновательной дистанции, что наглядно отражено в увеличении

средней скорости по дистанции и, как следствие, в показанном времени на соревнованиях.

Анализируя график временной структуры бега по дистанции (рис. 2), мы выявили прирост скорости бега на последнем участке дистанции, 2/3 дистанции проходят за одинаковое время, однако последняя треть дистанции отличается кардинально. До эксперимента заметен явный спад скорости на заключительной части дистанции. А после эксперимента, наоборот, повышение скорости бега на последней трети дистанции. По результатам эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Применяемая специальная техническая подготовка, основанная на повышении упругого растяжения упругих компонентов мышц передней поверхности бедра, позволила значительно экономизировать и повысить эффективность бега [9].

2. Уменьшение использования метаболической энергии и увеличения вклада энергии упругой деформации структурных компонентов мышц передней поверхности бедра в двигательный цикл бега поспособствовало сохранению большего запаса сил на концовку дистанции.

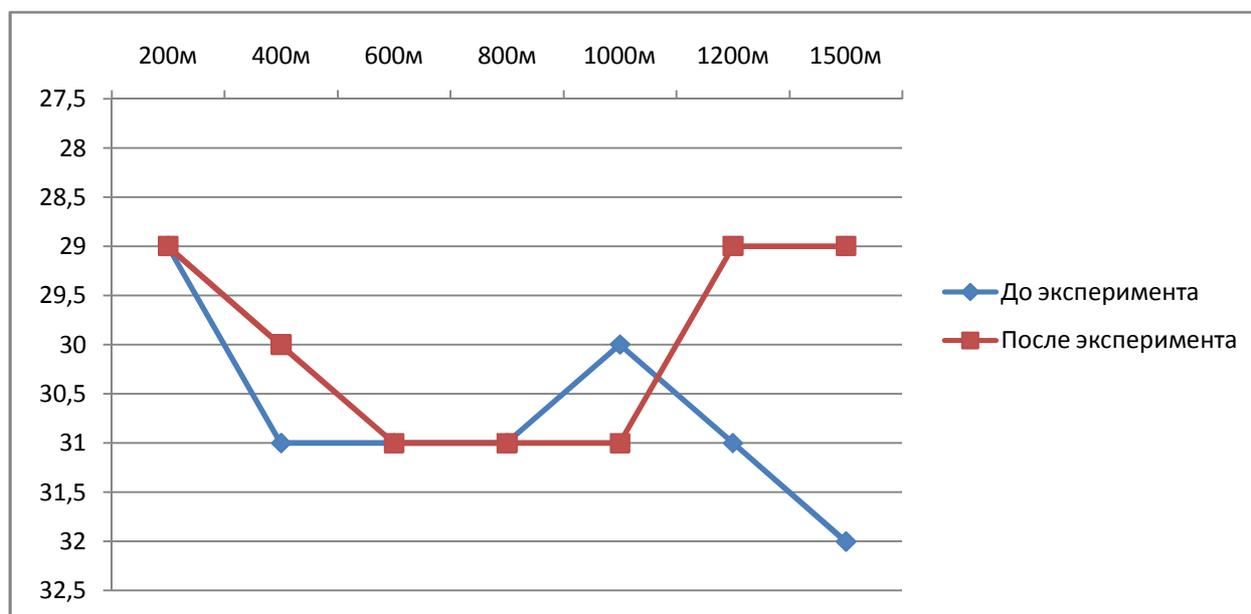


Рис. 2. Графики изменения времени бега по отметкам на дистанции 1500 метров

Выводы

В ходе педагогического эксперимента была обоснована теоретически и доказана на практике состоятельность методики специализированной технической подготовки в беге на средние дистанции на примере бегунов на 1500 м. Собранный экспериментальная группа в количестве 5 человек смогла улучшить личные результаты на основных дистанциях после продолжительного многолетнего застоя. С помощью методики на повышение упругого растяжения передней поверхности бедра удалось минимизировать затраты метаболической энергии, что позволило иметь запас сил на концовку дистанции и улучшить соревновательные результаты у участников эксперимента.

С уверенностью можно сказать, что данная методика должна внедряться в практику подготовки бегунов на средние дистанции с целью повышения результатов отечественных спортсменов на международной арене.

Список литературы

1. Викулов, А.Д. Тренировочный процесс и сердечный ритм [Текст] / А.Д. Викулов, А.Ю. Шевченко, Е.Л. Белова // Медицина и спорт, 2005. – № 8. – С. 32–34.

2. Годик, М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и трени-

ровочных нагрузок : автореф. дис. ... д-ра пед. наук [Текст] / М.А. Годик; ГЦОЛИФК. – М., 1982. – 48 с.

3. Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР ГЦОЛИФК / под общ. ред. В.В. Ивочкина [и др.]. – М. : Советский спорт, 2009. – 108 с.

4. Максимов, А.С. Структура тренировочных нагрузок бегунов на средние и длинные дистанции [Текст] / А.С. Максимов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и образования. – Великие Луки : ВЛГИФК, 1994. – С. 16–17.

5. Нечаев, В.И. Диагностика функционального состояния спортсменов на основе сердечного ритма – введение в проблему / В.И. Нечаев, С.К. Сарсания // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Т.5. – М. : РГАФК, 1988. – С. 160–164.

6. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции [Текст] / В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

7. Стеблецов, Е.А. Аналитическая унификация динамической структуры взаимодействия с опорой при выполнении отталкивания ударного характера [Текст] / Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 55–61.

8. Стеблецов, Е.А. Основы отталкиваний ударного вида : монография [Текст] / Е.А. Стеблецов. – Воронеж : издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – 170 с.

9. Стеблецов, Е.А. Биомеханические критерии качества выполнения двигательных действий [Текст] / Е.А. Стеблецов, В.Р. Касаев, Ю.Л. Каратеев // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 73–76.

10. Суслов, Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции : классификация тренировочных средств [Текст] / Ф.П. Суслов // Легкая атлетика. – 1970. – № 7. – С. 10–11.

11. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции [Текст] / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.

Bibliography

1. Vikulov A.D. Training process and heart rhythm / A.D. Vikulov, A.Yu. Shevchenko, E.L. Belova // Medicine and Sports. 2005. – No. 8. – С. 32–34.

2. Godik M.A. Pedagogical bases of rationing and control of competitive and training loads: the author's abstract. dis. ... Dr. ped. Sciences / Godik Mark Aleksandrovich; GTSOLIFK. M., 1982. – 48 p.

3. Track and field athletics: Running on medium and long distances, sports walking: An approximate program of sports training for the Youth Sports School, SDUSHOR / under. Society. Ed. V.V. Ivochkina, Yu.G. Travina, G.N. Queen, G.N. Semaeva. – Moscow: Soviet Sport, 2009. – 108 pp.

4. Maksimov A.S The structure of training loads of runners is average and long distances / A.C. Maksimov // Actual problems of physical cul-

ture, sports and education: VLGIFK, Velikie Luki, 1994. – S. 16–17.

5. Nechayev V.I. Diagnosis of the functional condition of athletes based on the heart rhythm - an introduction to the problem / VI. Nechaev, S.K. Sarsania // Jubilee collection of works of scientists RGAFK, dedicated to the 80th anniversary of the Academy. T.5. – M., 1988. – P. 160–164.

6. Seluyanov V.N. Preparation of the runner for medium distances. / V.N. Seluyanov. – M. : SportAcadem Press, 2001. – 104 p.

7. Stebletsov, E.A. Analytic unification of the dynamic structure of interaction with a support in the performance of shock repulsion (article) Theory and Practice of Physical Culture. – 2002. – No. 2. – P. 55–61.

8. Stebletsov, E.A Bases of repulsions of a shock species [Text]: monograph / E.A Stebletsov. – Voronezh : Publishing and Polygraphic Center «Scientific Book», 2014. – 170 p.

9. Stebletsov, E.A, Kasayev V.R, Karateev Yu.L. Biomechanical criteria for the performance of motor actions. Culture physical and health, 2017, – No. 2 (62). – P. 73–76.

10. Suslov F.P. Running on medium and long distances: classification of training facilities / F.P. Suslov // Athletics. – 1970. – № 7. – With. 10–11.

11. Suslov F.P. Running on medium and long distances / F.P. Suslov, Yu.A. Popov, V.N. Kulakov. – M. : Physical training and sports, 1982. – 176 p.

*Информация для связи с авторами:
e.stebletsov@gmail.com
(Стеблецов Евгений Андреевич).*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КРОССОВЫМ БЕГОМ



О.П. Мудрая



Н.Н. Ткачева



В.Н. Лотоненко

Мудрая Ольга Петровна,
старший преподаватель;
Ткачева Надежда Николаевна,
старший преподаватель;
Лотоненко Валентина Николаевна,
доцент,

Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. Освещаются особенности самостоятельной организации тренировки и техники бега по пересеченной местности, способы самоконтроля при самостоятельных занятиях кроссовым бегом, а также способы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

Ключевые слова: кроссовый бег, методика тренировки, техника бега по пересеченной местности, самоконтроль, доврачебная помощь.

PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF INDEPENDENT CLASSES RUNNING JUMPER

Mudraya O.P., Senior Lecturer;
Tkacheva N.N., Senior Lecturer;
Lotonenko V.N. Docent,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. In the present article highlights the peculiarities of self-organization training and running technique in terrain, methods of self-control with self-training jumper Jogging, and how to provide first aid for various injuries.

Key words: cross running, training methods, running technique over rough terrain, self-aid.

В настоящее время в нашей стране забота о должном уровне физической подготовки населения входит в число приоритетных государственных задач на любом этапе развития общества.

Слагаемыми физической культуры являются: здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знаний и навыков в области физической культуры [1; 2; 6].

Решение этих задач невозможно без повышения усилий специалистов в области физического воспитания (учителей, преподавателей физической культуры, тренеров) с учетом основополагающих законодательных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре.

Как правило, при освоении дисциплины, государственным стандартом на учебные занятия пре-

дусматривается 50% от общей трудоемкости и 50% отводится на самостоятельную работу. В связи с этим самостоятельная работа играет значительную роль в технологии обучения, поэтому она должна стать более эффективной и целенаправленной.

Приоритетным и доступным средством достижения цели физического воспитания (всестороннее развитие личности) и решения основных задач, направленных на укрепление здоровья, развитие двигательных способностей является бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка).

Бег – одно из ценнейших средств физического воспитания, он оказывает благотворное влияние на организм, способствует развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы [3; 8; 9].

Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости, кроссы по пересеченной

местности развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, такие как сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог. Этим определяется огромная роль и популярность кроссового бега среди населения.

Цель самостоятельных занятий кроссовым бегом – развитие общей выносливости средствами физической культуры.

Задачи самостоятельных занятий кроссовым бегом – укрепление здоровья; развитие физических и моральных качеств; повышение работоспособности; приобретение необходимых знаний в области физической культуры; воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями; изучение и совершенствование техники бега; подготовка сдачи контрольных нормативов и участие в соревнованиях (при необходимости).

В основе занятий бегом должен быть заложен принцип всесторонности. Наряду с развитием силы, быстроты, выносливости и ловкости занимающиеся воспитывают волю, настойчивость и решительность [5; 7].

Также при планировании занятий необходимо руководствоваться следующими основными педагогическими принципами.

1. Индивидуальность. Физическая нагрузка должна соответствовать возможностям занимающихся без ущерба для здоровья, необходимо учитывать пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья.

2. Систематичность. Непрерывность тренировочного процесса, рациональное чередование физических нагрузок и отдыха в одном занятии, последовательность тренировочных нагрузок.

3. Постепенность. Выражает общую тенденцию систематического повышения физических нагрузок с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи, это различные стороны единого, целостного процесса физического воспитания. В результате тренировок улучшается здоровье и физическое развитие занимающихся, повышается работоспособность [4].

Тренировочный процесс при занятиях кроссовым бегом круглогодичный, условно он делится на три периода – подготовительный, основной и переходный [3].

В подготовительном периоде следует предусмотреть объем тренировочных нагрузок больший, чем в других периодах. В зависимости от климатических условий подготовительный период можно условно разделить на три этапа:

– 1-й этап подготовительного периода (декабрь) посвящается общей физической подготовке;

– 2-й этап (январь, февраль) – развитию силы, силовой и общей выносливости. В это время начинается работа над совершенствованием техники бега;

– 3-й этап подготовительного периода (март, апрель) посвящается овладению техникой, а также развитию скорости и специальной выносливости. Вводятся контрольные тренировки,

необходимые для участия в соревнованиях. Занятия проводятся в основном на открытом воздухе.

В зимний период совершенствуется техника бега, для чего в занятия включается бег на открытом воздухе при температуре не ниже 15°. Для бега выбираются участки леса с просеками, полянами, тропинками. Рекомендуется делать отдельные пробежки по неглубокому снегу (до 20–30 см). Если в лесу сыро, то можно бегать по обочинам дорог, сухим участкам шоссе, соблюдая при этом осторожность. Бежать нужно по левой стороне дороги – навстречу идущему транспорту [8; 9].

Начинающим в этот период для развития основных физических качеств рекомендуется выполнять гимнастические упражнения и заниматься лыжной подготовкой, которая развивает общую выносливость. Занятия спортивными играми (баскетбол, волейбол) помогут воспитать ловкость, координацию и быстроту; упражнения со штангой, гириями, гантелями, набивным мячом – развить силу. Рекомендуется использовать также элементы акробатики, упражнения со скалкой, различные эстафеты.

Основной период – это период интенсивной подготовки к соревнованиям и участия в них (при необходимости). Он приходится на конец апреля, май и октябрь. Количество тренировочных дней недельного цикла основного периода можно увеличить на один день и проводить занятия, например, в понедельник, среду, пятницу, субботу (или воскресенье). Постепенно исключаются все дополнительные средства тренировки из других видов спорта. Вместо них выполняются специализированные упражнения, необходимые бегуну.

В этом периоде следует постепенно перейти от больших по объему нагрузок средней интенсивности к средним по объему нагрузкам повышенной интенсивности. Необходимо больше внимания уделять дальнейшему развитию выносливости – важнейшему качеству кроссмена. Если главная цель занимающегося в основном периоде – достижение наивысшего результата и участие в соревнованиях, то к ним необходимо готовиться заблаговременно. День перед соревнованием следует отдохнуть. Перед ответственными соревнованиями можно отдохнуть два-три дня, но не больше [3; 8; 9].

В основном периоде надо больше вводить в тренировки интервальный и повторный бег по пересеченной местности. Хорошее средство для развития специальной выносливости – переменный бег на отрезках и повторный бег с повышенной скоростью на длинных отрезках. Вводя в тренировку продолжительный бег разной интенсивности для развития и поддержания беговой выносливости, необходимо учитывать индивидуальные способности бегуна. Максимальные нагрузки доступны занимающимся, достигшим сравнительно высокого уровня тренированности, следующее после тренировки с максимальной нагрузкой занятие должно быть использовано для восстановления сил [3].

Примерное самостоятельное планирование тренировочного недельного цикла:

– 1-й день – изучение и совершенствование техники. Интенсивность занятий – малая или средняя, общая нагрузка – большая;

– 2-й день – развитие скоростных качеств и дальнейшее совершенствование техники. Интенсивность занятий – максимальная, нагрузка – средняя;

– 3-й день – развитие общей и скоростной выносливости. Интенсивность занятий средняя, нагрузка максимальная;

– 4-й день – повышение общей работоспособности и силы. Поддержание тренированности или активный отдых. Интенсивность – небольшая, нагрузка – средняя.

Переходный период тренировки (ноябрь) не должен длиться больше двух-трех недель. В это время необходимо делать ежедневную утреннюю зарядку, два-три раза в неделю бегать лёгкие кроссы в лесу.

Нельзя сразу прекращать тренироваться, так как организм привык к регулярным физическим нагрузкам и резкое их прекращение вредно отразится на здоровье. Нужен активный отдых перед следующим тренировочным периодом. По возможности больше занятий следует проводить на воздухе. Тренировки на местности (в лесу, парке, в горах) значительно снижают нервное напряжение и позволяют выполнить большой объем работы, увеличивая ее эффективность [9].

При планировании тренировки на длительный период времени важно наметить постоянные дни и часы занятий. При этом принимается во внимание и степень утомления, вызываемого всеми дневными нагрузками. Мнение, что при значительном умственном напряжении полезны большие физические нагрузки – неверно. Следует избегать суммирования умственного и физического утомления, которое может оказаться чрезмерным [3].

Обычно занятие продолжается 1,5–2 часа и подразделяется на три части.

1. Вводная (или подготовительная) часть служит для умеренного разогревания организма и подготовки его к занятиям.

Средства: ходьба широким шагом, спортивная ходьба, бег в медленном темпе в течение 3–5 мин. Затем общеразвивающие и специальные упражнения, формирующие гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие. Подготовительная часть продолжается обычно 25–30 мин.

2. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника и тактика кроссового бега, а также продолжается развитие физических и морально-волевых качеств.

Средствами являются: ходьба, спортивная ходьба, бег на скорость и выносливость, прыжки, игры, различные упражнения из других видов спорта. Эта часть занимает 65–70 мин.

3. Заключительная часть служит для перехода организма от интенсивной работы к спокойному состоянию.

Средства: медленный бег, переходящий в ходьбу; упражнения на расслабление и успокаивающие дыхание. Длительность заключительной части 8–10 мин.

Достижение положительных результатов зависит от разносторонней физической подготовленности, без которой невозможно освоить правильную технику. С изменением уровня развития двигательных качеств изменяется и форма движений, совершенствуется техника [3].

Средством тренировки в кроссовой подготовке являются общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения бегуна.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения подразделяются на: упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и всего тела); упражнения с предметами (с набивными мячами, со штангой, со скакалкой, с палкой, с гантелями, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, акробатические упражнения) [5; 6].

Специальные упражнения являются основой для овладения техникой и тактикой бега. Специальные упражнения можно подразделить на упражнения для развития скорости и скоростной выносливости, общей и специальной выносливости.

Упражнения для развития скорости и скоростной выносливости: повторное ускорение со старта и с хода с постепенным увеличением отрезков от 30 м до 600 м; переменный бег на коротких отрезках – 50, 100, 200 м; чередование бега с максимальной скоростью (50 м) и трусцой (50 м) до десяти повторений; непрерывный эстафетный бег на отрезках – 100, 200, 400 м (на коротких отрезках до 10 повторений, на более длинных – 4–5 повторений) [3].

Упражнения для развития общей выносливости: легкий равномерный бег с небольшой скоростью (5–7 км в час), продолжительностью от 30 до 90 минут; легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200, 300, 400 м по плану: 100 м – сильно, отдых в легком беге – 100 м, затем 200 м сильно, отдых в легком беге – 200 м и т.д., продолжительность до 40 минут; переменнотемповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м или по плану: 3 минуты – быстро, отдых в легком беге – 5 минут, затем 5 минут быстро, отдых в легком беге 10 – мин. и т.д., продолжительность до 45 минут; бег в равномерном темпе на определенное расстояние (или определенное время), бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час, продолжительность – до 90 минут [3].

Упражнения для развития специальной выносливости: переменнотемповый бег на коротких отрезках со средней и повышенной скоростью с паузами для отдыха, во время которых легко пробегать 2–3 км (объем 20 км по 100 м; 10 км по – 200 м; 8 км – по 300 м; 6 км – по 400 м); повторно-темповый бег на отрезках с высокой скоростью – 500, 600, 800, 1000, 1200 м с отдыхом во время легкого бега на протяжении 5–8 мин. (объем 7 км по 500 м; 6 км – по 600 м; 5 км – по 800 м; 5 км – по 1000 м; 4 км – по 1200 м) [3].

Если целью занимающегося является достижение наивысшего результата и участие в соревнованиях, необходимо планировать нагрузку так, чтобы скорость ускорений возрастала постепенно с декабря и к началу соревнований по кроссу (в апреле) достигала запланированной. Также планируется на каждый период подготовки два-три контрольных соревнования (прикидки). Длину дистанции надо выбирать в зависимости от специализации бегунов. Для бегунов на средние дистанции (до 1500 м) прикидку лучше делать на дистанции от 500 м до 1000 м. Для бегунов, специализирующихся на длинные дистанции (5 км и более), прикидку можно устраивать на отрезках 3–4 км [8].

Техника кроссового бега имеет свои особенности. Неровности пути, резкие повороты, подъемы и спуски, различные препятствия нарушают ритм бега. Все это требует от спортсмена высокой работоспособности, умения хорошо координировать свои

движения. Преодоление различных препятствий усложняет бег, но делает его более интересным.

Все кроссовые дистанции, как и бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, начинаются с высокого старта [7; 8].

Техника бега на дистанции должна обеспечить сохранение скорости, полученной от стартового разгона. Бежать надо плавно, широким, размашистым шагом. Движения рук и ног должны быть строго согласованы. Необходимо следить за тем, чтобы не было искусственного закидывания голени назад и чрезмерного выбрасывания ее вперед, ступни ног ставятся носками внутрь, т.е. параллельно линии движения. Бедро не следует поднимать слишком высоко. Нужно следить, чтобы бег проходил без значительных вертикальных колебаний, так как они составляют около 75% общего количества энергии, расходуемой в беге.

Положение туловища должно быть ненапряженным, не затрудняющим нормальное дыхание и свободные движения конечностей, несколько наклонено вперед и незначительно прогнуто в пояснице. Голову следует держать прямо, мышцы шеи надо расслабить. Руки, согнутые в локтях под углом приблизительно 90° (кисти рук сжаты, но без напряжения), двигаются поочередно вперед не выше уровня подбородка и назад до отказа, несколько закручиваясь вокруг туловища.

В зависимости от условий местности бегун должен смотреть на несколько шагов вперед и менять характер бега. По ровному гладкому грунту спортсмен бежит свободным, маховым шагом, ступни ног ставятся мягко с пятки на носок (через внешнюю сторону стопы), при хорошем уровне тренированности с носка. На жестком, каменном грунте нужно укоротить шаг. Чтобы избежать сотрясений, толчков и ушибов пятки, необходимо ставить ногу с носка. Если бегун бежит по мягкому грунту или песку, по болотистой местности или высокой траве, он должен делать частые или короткие шаги. Чтобы иметь большую площадь опоры и меньше вязнуть в песке, следует ставить ногу на всю ступню. Если на пути встречается глинистый, скользкий грунт, то также бегут мелким, частым шагом, но носки ставят на землю внутрь. Иногда по такому месту лучше пройти быстрым семенящим шагом.

Подниматься на возвышенности нужно коротким шагом, наклонив туловище вперед. Очень крутой подъем целесообразно преодолевать шагом, причем не прямо, а наискось или зигзагообразно. Под гору следует бежать широким шагом, не «выбрасывая» далеко вперед голень, так как вследствие уклона шаг будет и так удлиненным. При спуске с возвышенности туловище надо наклонить назад, ноги ставить на всю ступню с пятки. С крутых склонов лучше спускаться семенящим шагом прямо или наискось.

Небольшие канавы, ямы, ручьи (до 2–3 м) преодолеваются беговым шагом с ноги на ногу, не останавливаясь и не снижая скорости. Широкие канавы без воды и овраги лучше пробегать по дну, сохраняя силы и не нарушая ритма дыхания. Во время бега по лесу и кустарнику необходимо особенно внимательно смотреть под ноги, а руками тщательно предохранять лицо и туловище от ударов сучков и ветвей.

Любой спортсмен знает, что такое правильное дыхание. Дышать нужно глубоко, свободно, ста-

раясь поддерживать равномерность дыхания. Обычно большинство бегунов на кроссовых дистанциях делают вдох на каждые 3–4 шага, выдох – на 3–5 шагов. Однако с появлением утомления дыхание становится более частым и поверхностным. Нужно помнить, что чем полнее выдох, тем глубже должен быть вдох и, следовательно, полноценнее дыхание. Во время бега вдох и выдох кроссмена должен быть через рот. Однако при низких температурах воздуха можно применять дыхание через нос [4; 8].

Для занятий бегом нужна легкая одежда, удобная и не стесняющая движений в соответствии с погодными условиями. Особенно тщательно следует подбирать обувь. Для кроссов рекомендуются кроссовки, как правило, на один размер больше того размера обуви, какой обычно носит кроссмен.

Самоконтроль – это личная проверка деятельности организма при изменении физических нагрузок. Самоконтроль учит прислушиваться к различным сигналам со стороны организма и вовремя принимать необходимые меры. Это особенно важно в первый период начала занятий спортом, а также при усиленной тренировке или на соревнованиях, когда в организме происходят изменения, связанные с повышенной физической нагрузкой [3; 9].

Чтобы правильно регулировать нагрузку на занятиях, необходимо знать основные признаки утомления.

Среди них заметная бледность или, наоборот, багровость кожи лица, повышенная потливость и одышка даже во время занятий при нормальной температуре окружающего воздуха и с небольшими нагрузками, головокружение, вялость и неточность выполнения упражнений, расстройство координации движений, сильное и долго не проходящее учащение пульса [1; 4; 9].

По изменению числа ударов спортсмен может судить о работе своего сердца. В условиях покоя частота пульса у мужчин в среднем равняется 60–70 ударам в минуту, у женщин – 70–80 ударам [9].

Считается нормальным, если пульс после умеренной физической нагрузки (в том числе и после занятий утренней гигиенической гимнастикой) учащается до 100–120 ударов в минуту и приходит к обычной норме через 5–10 минут. Если после физической нагрузки пульс учащается до 150–170 ударов и даже больше и возвращается к норме за более длительный промежуток времени, то это свидетельствует о крайнем напряжении работы сердца и служит показателем утомления или болезненного состояния. Пульс удобнее всего подсчитывать на лучевой артерии левой руки в течение 15 секунд. Умножив результат на 4, получают количество ударов в минуту [3].

Нужно помнить, что по мере повышения тренированности учащение пульса при повышении нагрузки должно становиться меньшим и, что особенно важно, возвращение пульса к исходным данным в состоянии покоя происходит в более короткий срок.

Почувствовав утомление, необходимо снизить темп движений, уменьшить количество повторений упражнения, сократить продолжительность занятий и перейти к заключительным упражнениям с глубоким дыханием [8; 9].

Начинающему спортсмену необходимо знать приемы по оказанию себе или своему товарищу доврачебной помощи (до прихода врача).

При тренировке или в ходе соревнований кроссмены могут получить ушибы, растяжения или разрывы связок, вывихи суставов; может случиться обморок, тепловой или солнечный удар и др. Поэтому важно знать, как оказывать первую помощь в таких случаях.

При ушибе нужно положить на ушибленное место лед или снег или сделать компресс тряпкой, смоченной в холодной воде (в течение 15–30 мин.). Затем накладывается тугая повязка. Через три-четыре дня место ушиба можно начать массировать. Растирать следует в одном и том же направлении. При более тяжелых ушибах надо создать пострадавшему полный покой и немедленно вызвать врача [1; 4].

Если у спортсмена обнаружен вывих, то необходим полный покой поврежденного сустава. На поврежденный сустав накладывается холодный компресс, затем шина, ограничивающая движение. Поврежденную конечность помещают как можно выше, после чего нужно отправить пострадавшего в ближайший медицинский пункт. Ни в коем случае нельзя самому вправлять поврежденный сустав.

Если обнаружено растяжение, делается холодный компресс, затем накладывается тугая (давящая) повязка. Уже на следующий день при растяжении можно принять горячую ванну и массаж.

В случае перелома необходимо наложить на место перелома фиксирующую шину и направить пострадавшего к врачу.

При обмороке пострадавшего укладывают на спину, слегка опустив голову и приподняв ноги. Затем, расстегнув одежду, надо опрыскать лицо и грудь холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт и в случае необходимости сделать искусственное дыхание.

Пострадавшего от теплового или солнечного удара переносят в прохладное место и укладывают так, чтобы голова была выше туловища. Расстегивают одежду, прикладывают холодное к голове пострадавшего и смачивают грудь холодной водой. Можно дать понюхать нашатырный спирт.

Пострадавшего при шоке укладывают так, чтобы голова была ниже туловища. Надо расстегнуть одежду, дать таблетки для уменьшения боли. Можно дать кофе и валериановые капли, затем пострадавшего необходимо как можно быстрее направить к врачу.

При порезах кожа вокруг раны смазывается йодом или зеленкой, а затем накладывается повязка из стерильной марли. При венозных кровотечениях следует высоко поднять конечность, а затем наложить давящую повязку.

Чтобы остановить артериальное кровотечение, нужно быстро зажать пальцами кровоточащую артерию выше места ранения (ближе к сердцу) и не менее чем на полтора часа наложить жгут, затем пострадавшего необходимо как можно быстрее направить к врачу.

Список литературы

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для средн.

проф. образования [Текст] / В.А. Бароненко. – М. : Альфа-М, 2003. – 352 с.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов [Текст] / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Дону : Феникс, 2002. – 382 с.

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для пед. вузов [Текст] / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – 464 с.

4. Захарова, Н.А. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие [Текст] / Н.А. Захарова, В.К. Вирен. – М. : Изд. РГГУ, 2008. – 235 с.

5. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура : учеб. пособие [Текст] / Ю.Л. Кислицын, Н.В. Решетников. – М. : Академия, 2008. – 174 с.

6. Колокатова, Л.Ф. Физическая культура студентов : учеб. пособие [Текст] / Л.Ф. Колокатова, М.М. Чубаров. – М. : МГИУ, 2009. – 530 с.

7. Конеева, Е.В. Физическая культура : учеб. пособие для вузов [Текст] / Е.В. Конеева. – Ростов н/Дону : Феникс, 2006. – 558 с.

8. Никольская О.Б. Кроссовая подготовка : метод. рекомендации [Текст] / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск : изд. Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 34 с.

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов физ. культуры [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2006. – 365 с.

Bibliography

1. Baronenko, V.A. Health and physical education student : textbook. handbook for secondary professional education / V.A. Baronenko. – M. : Alpha-M, 2003. – 352 p.

2. Evseev, Y.I. Physical culture: textbook. handbook for schools / Y.I. Evseev. – Rostov-n/Donu : Feniks, 2002. – 382 p

3. Zhilkin, A.I. Track and field: proc. a manual for the ped. universities / A.I. Zhilkin, V.S. Kuzmin, E.V. Sidorchuk. – M. : Academy, 2003. – 464.

4. Zakharova, N.A. Physical culture and healthy lifestyle studies : textbook. handbook / N.A. Zakharova, V.K. Viren. – M. : Publishin. RGGU, 2008. – 235 p.

5. Kislitsyn, Y.L. Physical culture : textbook. handbook / Y.L. Kislitsyn, N.V. Reshetnikov. – M. : Academy, 2008. – 174 p.

6. Kolokolova, L.F. Physical culture of students : textbook. handbook / L.F. Kolokatova, M.M. Chubarov. – M. : MGIU, 2009. – 530 p.

7. Koneev, E.V. Physical culture student : textbook. handbook for schools / E.V. Koneev. – Rostov-n/Donu : Feniks, 2006. – 558 p.

8. Nikolskaya O.B. Jumper training : method. recommendations / comp. O. B. Nikolskaya. – Chelyabinsk : publishing of Chelyabinsk GOS. PED. University, 2016. – 34 p.

9. Kholodov, J.K. Theory and methods of physical education and spor : textbook. handbook for universities of physical culture / J.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. – M. : Academy, 2006. – 365 p.

Информация для связи с авторами:

lotonenkov@mail.ru

(Лотоненко Валентина Николаевна).

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕКТРОННО-ОПТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ



А.А. Ломов

Оганджанов Александр Леонович,
доктор педагогических наук, профессор;
Ломов Алексей Александрович, аспирант;
Халютина Екатерина Николаевна, аспирант
Московский городской педагогический университет

Аннотация. Современная аппаратура на базе инновационных технологий позволяет значительно сократить время и погрешность процедуры комплексного контроля в легкоатлетических прыжках. Данное исследование посвящено разработке методики оценки технического мастерства прыгунов в длину на базе инновационной измерительной системы «Opto Jump Next».

Ключевые слова: легкоатлетические прыжки, техническая подготовка, контроль технической подготовленности легкоатлетов-прыгунов.

THE METHODOLOGY OF ASSESING TECHNICAL SKILLS OF JUMPERS IN LENGTH USING THE ELECTRON-OPTICAL SYSTEM

Ogandzhanov A. L., Dr. Pedag. Sci., Professor;
Lomov A. A., Postgraduate Student;
Galutina E.N., Postgraduate Student,
Training Institute of Physical Culture and Sport of MSTTU

Abstract. Modern equipment based on innovative technologies can significantly reduce the time and error of the integrated control procedure in athletics jumps. This study is devoted to the development of a technique for assessing the technical skills of long jumpers based on the innovative measuring system "OptoJump Next".

Key words: athletics jumps, technical training, control of technical preparedness of jump athletes.

Введение

Одним из направлений улучшения технической подготовки в современном спорте высших достижений является совершенствование контроля технического мастерства спортсменов на основе использования видеоанализа и электронно-оптических систем. Данное направление, опираясь на современные методы диагностики на базе компьютерных технологий, позволяет усовершенствовать процесс управления технической подготовкой спортсмена, повысив его точность и оперативность.

В настоящее время, благодаря новым технологиям, в частности электронно-оптической системе биомеханического контроля «ОРТОJUMP», появилась возможность оперативно, на основе количественных кинематических показателей, оценивать технику спортсменов, своевременно внося коррекцию в технику прыжка.

Эта измерительная система (ИС) состоит из метровых передающих и приемных панелей, каждая из которых содержит 96 светодиодов. Светодиоды непрерывно передают данные от приемника к передатчику. Система обнаруживает любые пересечения в лучевых связях между панелями и вычисляет их продолжительность, а также место пересечения лучевых связей. Это позволяет с высокой точностью контролировать кинематические параметры двигательных действий спортсменов в различных физических упражнени-

ях. Кроме электронно-лучевых метровых панелей, соединенных в дорожки, измерительная система включает также 2 видеокамеры, соединенные с компьютером, позволяющие регистрировать угловые характеристики движений спортсмена.

К преимуществам контроля техники спортсменов с помощью «ОРТОJUMP» по сравнению с традиционными системами биомеханического контроля относятся:

1. Быстрая установка аппаратуры для регистрации параметров. В манеже может быть установлена стационарно, без помехи спортсменам, поскольку находится вне сектора, снаружи беговой дорожки, и для начала работы надо просто включить аппаратуру и компьютер в сеть.

2. Оперативность получения информации о технической подготовленности спортсмена, непосредственно после попытки спортсмена.

3. Возможность контроля технической подготовленности на соревнованиях и в тренировках без помехи спортсменам.

4. Высокая точность и стабильность в определении кинематических характеристик (время – 0,001 с, расстояние – 0,01 м, скорость – 0,01 м/с, ускорение – 0,01 м/с², темп – 0,01 ш/с).

Цель исследования:

– выявить информативные показатели техники прыжка в длину и разработать методику оценки технической подготовленности квалифи-

цированных прыгунов в длину с использованием измерительной системы «ОРТОJUMP».

Методика исследований

Методика исследований включала скоростную видеосъемку и электронно-оптическую систему «ОРТОJUMP». Исследования проводились в УТЦ «Новогорск» (г. Химки, Московская область). В исследованиях приняли участие квалифицированные прыгуны в длину (16 прыгунов, квалификация – «КМС-МСМК»).

Результаты исследований

На первом этапе исследований в условиях тренировочного процесса на технических тренировках осуществлялся контроль технической подготовки мужчин-прыгунов в прыжке в длину с помощью ИС «ОРТОJUMP» (диапазон результа-

тов 6,56–7,80 м). В каждой попытке зарегистрирован 51 параметр прыжка, включая время опорно-полетных фаз, скорость, ускорение, длину, темп и высоту в каждом из шести последних шагов разбега, 12 угловых показателей отталкивания и приземления, время отталкивания и длину прыжка, расчетные показатели.

На втором этапе исследований из всех параметров, зарегистрированных системой, с помощью проведенной процедуры корреляционного анализа, выделены информативные показатели, определяющие результативность в прыжках в длину у мужчин. Всего выявлено 23 параметра, достоверно взаимосвязанные с результатом в прыжке в длину (табл. 1).

Таблица 1. Кинематические показатели, имеющие достоверную взаимосвязь с результатом в прыжке в длину

№ пп	Показатель	Достоверность	Коэффициент корреляции
1	Скорость на 6-м шаге от бруска	0,001*	0,858
2	Темп бегового шага на 6-м шаге от бруска	0,05	0,574
3	Скорость на 5-м шаге от бруска	0,001	0,774
4	Темп бегового шага на 5-м шаге от бруска	0,001	0,759
5	Скорость на 4-м шаге от бруска	0,001	0,839
6	Темп бегового шага на 4-м шаге от бруска	0,05	0,517
7	Скорость на 3-м шаге от бруска	0,001	0,789
8	Темп бегового шага на 3-м шаге от бруска	0,01	0,632
9	Скорость на 2-м шаге от бруска	0,001	0,816
10	Средняя скорость на 3-4 шагах от бруска	0,001	0,851
11	Средняя скорость на 1-2 шагах от бруска	0,001	0,846
12	Средняя темповая активность беговых шагов	0,05	0,513
13	Время отталкивания	0,05	-0,538
14	Угол постановки ноги на отталкивание	0,001	0,790
15	Угол отклонения туловища при постановке ноги на отталкивание	0,05	0,581
16	Угол между бедрами при постановке ноги на отталкивание	0,01	-0,650
17	Угол сгиб. в КС в ФА отталкивания	0,05	0,602
18	Угол сгиб. в ТБС в ФА отталкивания	0,01	0,678
19	Угол между бедрами при отталкивании	0,05	-0,672
20	Угловое перемещение опорной ноги в отталкивании	0,05	-0,595
21	Угол сгибания в КС в момент приземления (b)	0,01	0,714
22	Угол снижения таза в момент приземления (c)	0,05	-0,510
23	Коэффициент эффективности приземления (КЭП)	0,01	0,678

* $p=0,001$, при $r = 0,742$; $p=0,01$, при $r = 0,623$; $p = 0,05$, при $r = 0,497$.

Проведенный статистический анализ позволяет:

- значительно уменьшить количество показателей, по которым можно судить о технике спортсмена при использовании ИС «ОРТОJUMP»;
- сделать методические выводы о показателях, влияющих на результативность прыжка в длину, выявить критерии эффективности техники этого вида.

Выводы

1. Измерительная электронно-оптическая система позволяет оперативно и с высокой точностью осуществлять контроль технической подготовки легкоатлетов-прыгунов. Принципиальное отличие системы контроля с помощью традиционных методик заключается в оперативности регистрации показателей теста непосредственно после выполнения попытки, забега, в возможности

контроля как во время обычной тренировки, так и в соревнованиях без помехи спортсменам.

2. Проведенные исследования, позволили выделить наиболее информативные кинематические показатели техники прыжка в длину, которые могут служить критериями для оценки техники прыжка при использовании ИС «ОРТОJUMP»:

- скорость и темп на шести последних беговых шагах разбега;
- средняя скорость на 3-4 шагах от бруска;
- средняя скорость на 1-2 шагах от бруска;
- средняя темповая активность трех последних беговых шагов;
- время отталкивания;
- угол постановки ноги на отталкивание;
- угол отклонения туловища при постановке;
- углы между бедрами при постановке ноги при отталкивании и в момент отталкивания;

- угловое перемещение опорной ноги в отталкивании;
- угол сгибания в коленном и тазобедренном суставах в фазе амортизации отталкивания;
- угол в коленном суставе и угол снижения таза в момент касания песка стопами при приземлении;
- коэффициент эффективности приземления.

3. Влияние скорости на последних шагах разбега на результативность прыжка в длину давно известно в методической литературе (В. Дьячков, И. Мироненко, А. Оганджанов, В. Попов, В. Тюпа). Данное исследование подтвердило этот факт – корреляционные связи средней скорости на 3–4 шагах и средней скорости на 1–2 шагах имеют достоверную корреляционную взаимосвязь с длиной прыжка (соответственно 0,851 и 0,846; $p=0,001$). Однако следует отметить важный, на наш взгляд, методический вывод: определяющее значение в формировании скорости бега на последних шагах имеют показатели темпа беговых шагов разбега ($r = 0,57 - 0,76$), а не их длины ($p > 0,05$). Практически длина шагов у прыгунов в диапазоне результатов 6,56–7,80 м, достоверно не отличается и связана с ростом спортсмена, а различия в скорости определяются темпом беговых шагов.

4. Близкая к проекции ОЦМТ постановка ноги на отталкивание (корреляционная взаимосвязь с показателем угла постановки ноги на отталкивание $r = 0,79$), меньшая амортизация в суставах толчковой ноги в фазе амортизации отталкивания ($r = 0,60$ – для КС и $r = 0,68$ – для ТБС), а также меньшее перемещение опорной ноги в отталкивании ($r = -0,60$) и сокращение времени отталкивания ($r = -0,54$) создают лучшие условия для формирования вертикальной составляющей скорости вылета при меньших потерях горизонтальной составляющей скорости вылета, что в итоге и определяет эффективное отталкивание в прыжке в длину.

5. Эффективное приземление в прыжках в длину характеризуется почти полным выпрямлением ног в коленных суставах (угол 155–175°) и приближением положения ног к горизонтали (отклонение у лучших прыгунов составляет 16–23°) в момент касания песка. Интегральным показателем технического мастерства при выполнении этой фазы является коэффициент эффективности приземления, который вычисляется отношением суммы углов сгибания в КС и ТБС к углу снижения таза в момент касания песка стопами.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
2. Запорожанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке [Текст] / В.А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1988. – 144 с.
3. Оганджанов, А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов [Текст] / А.Л. Оганджанов. – М. : Физическая культура, 2005. – 200 с.
4. Оганджанов, А.Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки квалифицированных легкоатлетов-прыгунов : автореферат на соис. уч. степ. докт. пед. наук [Текст] / А.Л. Оганджанов. – М., 2007. – 380 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Попов, В.Б. Исследование особенностей высшего спортивно-технического мастерства и управления совершенствованием его в прыжках в длину с разбега : автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / В.Б. Попов. – М., 1968. – 23 с.

Bibliography

1. Verkhoshansky, Y. fundamentals of special physical preparation of athletes / Yu.V. Verkhoshansky. – M. : Physical culture and sport, 1988. – 330 p.
2. Zaporozhanov V.A. Control of sports training / V.A. Zaporozhanov. – Kiev : Health, 1988. – 144 p.
3. Oganjanov A.L. Management training of qualified athletes-jumpers – M. : Physical culture, 2005, 200 p.
4. Oganjanov A.L. educational technologies of individual training of qualified athletes-jumpers/ abstract on the sois. academic step. doctor. PED. Sciences. – M., 2007. – 380 p.
5. Platonov V.N. The system of preparation of sportsmen in Olympic sport. The General theory and its practical application/V.N. Platonov – Kiev.:Olympic literature, 2004. – 808 p.
6. Popov V.B. The study of features of sports and technical craftsmanship, and of managing it in the long jump with a running start: abstract Diss. Cand. PED. Sciences. – M., 1968. – 23 p.

Информация для связи с авторами:
 olympionic2007@yandex.ru

АНАЛИЗ УЛЬТРАДИАННЫХ РИТМОВ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ СТОХАСТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ



А.Н. Корольков



И.А. Сабирова

Корольков Алексей Николаевич, кандидат технических наук, доцент;
Германов Геннадий Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, Московский городской педагогический университет;

Сабирова Ирина Александровна, доктор педагогических наук, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры;

Донгузов Яков Антонович, аспирант;
Жуманиязова Анна Сергеевна, аспирант, Воронежский государственный институт физической культуры

Аннотация. Основным вектором исследовательских работ в спорте на сегодня является прогноз наивысшего спортивного результата.

Отдельным перспективным направлением прогноза результативности является исследование на относительно коротких промежутках времени, сравнимых с продолжительностью соревнований. В пулевой стрельбе соревнования в пистолетных упражнениях у мужчин проводятся в течение нескольких часов и по сумме очков состоят из шести серий. В этом случае представляется обоснованным применение методов стохастического анализа к результатам соревнований, представляемых не как функция времени, а как функция аргумента, которой является стрелковая серия.

Ключевые слова: прогноз, хронобиология, спортивные результаты, квазистационарные спектры результативности, мастер спорта, мастер спорта международного класса, стрелковое упражнение, пневматический пистолет.

ANALYSIS OF ULTRADIAN RHYTHMS OF PERFORMANCE IN THE SHOOTING OF STOCHASTIC METHODS

Korolkov A.N., Cand. Technical Sci., Docent;

Germanov G. N., Dr. Pedag. Sci., Professor, Moscow City Pedagogical University;

Sabirova I., Dr. Pedag. Sci., Docent, Voronezh State Institute of Physical Culture;

Donguzov Y.A., Postgraduate Student;

Jumaniyazova A.S., Postgraduate Student, Voronezh State Institute of Physical Culture

Abstract. The main thrust of research in the sport today is forecast the highest sports result. A separate prospective direction of forecast performance is the study for relatively short periods of time comparable to the duration of the competition. In shooting competitions pistol exercises for men are performed within a few hours, and the sum of the points consist of six episodes. In this case, is a reasonable application of methods of stochastic analysis of the competition results to be submitted not as a function of time and as a function argument, which is a small series.

Key words: forecast, hronobiologiya, sports results, quasistationary ranges of effectiveness, master of sports, world class master of sports, shooting exercise, air gun.

Введение

Рост достижений в современном спорте предъявляет повышенные требования к вопросам моделирования и прогнозирования спортивных достижений. Многолетние исследования позволили предпринять попытки прогноза абсолютных величин спортивных достижений, основанных на экстраполяции временных рядов результатов, и выявить их зависимость от параметров тренировочных и соревновательных нагрузок [1; 2; 7].

В настоящее время новым направлением прогнозирования спортивных результатов является изучение их изменения на коротких временных промежутках относительно времени соревновательной стрельбы [5]. Установлено существование ультрадианных ритмов изменения результатив-

ности в пулевой стрельбе, основанных на методе анализа временных рядов результатов на минутных промежутках времени [1; 5]. Выявлено, что точность методов спектрального анализа рядов результативности выстрелов в медленных упражнениях пистолетной программы имеет невысокие показатели в одиночных выстрелах и серии выполняются в различные временные промежутки, что не позволяет осуществлять последующую интерполяцию результатов и представлять их в виде временных рядов. Функция результатов от последовательного номера серии – случайная. Задачи исследования ее вида, отличий распределения от индивидуальных результатов и их стационарности, несомненно, актуальны.

Цель исследования – прогноз изменения ультрарадиальных ритмов и временных рядов результативности на промежутках времени, равных времени проведения соревнований с частотой соревновательных серий в пулевой стрельбе на основе стохастических методов.

Методы и организация исследования

Для решения этой задачи нами анализировались результаты соревнований восьми заслуженных мастеров спорта и мастеров спорта международного класса в стрельбе из пневматического пистолета (упражнение ПП-3, 10 м, 60 выстрелов), показанные ими в 20-ти официальных соревнованиях в течение 2014–2017 гг. С помощью методов описательной статистики вычислялись средние арифметические, дисперсии и стандартные отклонения для каждой серии. Всего было обработано 960 результатов, показанных в 48 сериях. Исходные данные обрабатывались с использованием пакета статистических программ Stadia 8.0.

Результаты и их обсуждение

Вычисление средних результатов проводилось по годам и сериям для каждого спортсмена (таблица 1).

Таблица 1. Средние результаты в серии для 20-ти соревнований (очков)

Спортсмен	1-я серия	2-я серия	3-я серия	4-я серия	5-я серия	6-я серия	Лучший средний	Средний за период наблюдения
1 ЗМС	96,25	96,8	96,4	96,7	96,8	96,7	96,8	579,7
2 МСМК	96,1	96,35	96	96,75	96,75	96,6	96,75	578,55
3 МСМК	96,3	96,05	95,65	96,15	96,5	96,3	96,5	576,95
4 МСМК	96	96,45	96,3	96,75	96,55	96,9	96,9	579,05
5 ЗМС	95,4	95,85	96,5	96,05	96,25	95,05	96,5	575,05
6 ЗМС	96,05	96,9	97,4	96,95	97,15	95,85	96,95	580,65
7 МСМК	95,8	95,7	95,8	96,05	95,5	95,1	96,05	573,9
8 МСМК	96,65	96,3	96,1	96,35	95,55	95,85	96,65	577,2

С использованием критериев Колмогорова, Омега-квадрат и Хи-квадрат проверялась гипотеза: «Распределение результатов в серии не отличается от нормального» при уровне статистической значимости $p=0,05$. Установлено, что в 19-ти из 48-ми серий (40%) эта гипотеза не выполняется. При этом вид распределений весьма разнообразный: одно- и бимодальные с разными асимметриями и эксцессами. Встречались и равномерные распределения. Во всех случаях ме-

дианы распределений заключались в пределах от 96 до 97 очков и практически совпадали со средним арифметическим.

Средние квадратические отклонения результатов в сериях (таблица 2) также практически совпадали с величинами интерквартильных широт и по этой причине в дальнейшем для установления различий результатов в разных сериях использовались параметрические методы сравнения.

Таблица 2. Средние квадратические отклонения результатов в серии для 20-ти соревнований

Спортсмен	1-я серия	2-я серия	3-я серия	4-я серия	5-я серия	6-я серия	Лучший средний	Средний за период наблюдения
1 ЗМС	1,29	1,47	1,64	1,22	1,61	1,56	96,8	579,7
2 МСМК	1,71	1,95	1,84	1,52	1,92	1,73	96,75	578,55
3 МСМК	1,42	1,88	2,32	1,60	1,79	1,42	96,5	576,95
4 МСМК	1,95	1,67	1,81	1,41	1,64	0,91	96,9	579,05
5 ЗМС	2,41	1,93	1,93	1,82	1,77	1,70	96,5	575,05
6 ЗМС	1,82	1,52	1,14	1,73	1,76	2,72	96,95	580,65
7 МСМК	2,17	1,56	1,24	1,88	1,76	2,13	96,05	573,9
8 МСМК	1,60	1,26	1,89	1,73	2,09	1,73	96,65	577,2

С использованием t-критерия Стьюдента для парных данных устанавливались статистически значимые различия в средних для каждой серии ($p=0,05$). В результате было выявлено, что таких различий в пятнадцать возможных сочетаниях сравнений для каждого спортсмена может быть до 8-ми. Но при этом разности средних результатов в сериях редко превышают одно очко.

ЕВСК по стрельбе в упражнении ПП-3 установлена норма мастера спорта международного класса – 585 очков и для мастера спорта – 577 очков. Таким образом, педагогически результатом различий между сериями является величина,

равная $4/6=0,67$ очка, которая практически совпадает со статистически значимой разностью.

С использованием t-параметрического метода однофакторного дисперсионного анализа устанавливалось возможное влияние фактора времени на результаты стрельбы, зависимость результата от номера серии или эффект вработывания и утомления. В результате для всех спортсменов была установлена справедливость гипотезы: «Нет влияния фактора на отклик» ($p=0,05$), т.е. статистически для стрелков высокого класса влияние вработывания и утомления на результаты стрельбы не зафиксировано.

Для выявления ритмических изменений результатов в ходе соревнований для каждого спортсмена рассчитывалась условная вероятность достижения результата не хуже 97 в каждой серии. Результаты расчетов представлены в таблице 3.

Как видно из результатов таблицы 3, несмотря на отсутствие статистического влияния фактора времени на результаты, вероятность достижения

результата в серии не хуже 97 различная. У некоторых спортсменов явно наблюдается эффект вработывания: вероятность достижения результата не хуже 97 в первой серии не высокая и затем возрастает. Также уверенно выявляются спортсмены с эффектом утомления: вероятность достижения 97 в последнем раунде не высокая.

Таблица 3. Вероятность достижения результата не хуже 97 очков в серии

Спортсмен	1-я серия	2-я серия	3-я серия	4-я серия	5-я серия	6-я серия	Лучший средний	Средний за период наблюдений
1 ЗМС	0,35	0,55	0,6	0,55	0,55	0,55	96,8	579,7
2 МСМК	0,4	0,5	0,45	0,55	0,6	0,6	96,75	578,55
3 МСМК	0,55	0,3	0,4	0,4	0,5	0,4	96,5	576,95
4 МСМК	0,5	0,4	0,65	0,45	0,65	0,65	96,9	579,05
5 ЗМС	0,25	0,35	0,5	0,4	0,35	0,2	96,5	575,05
6 ЗМС	0,4	0,65	0,8	0,7	0,65	0,5	96,95	580,65
7 МСМК	0,45	0,4	0,2	0,35	0,3	0,3	96,05	573,9
8 МСМК	0,5	0,35	0,5	0,45	0,3	0,25	96,65	577,2

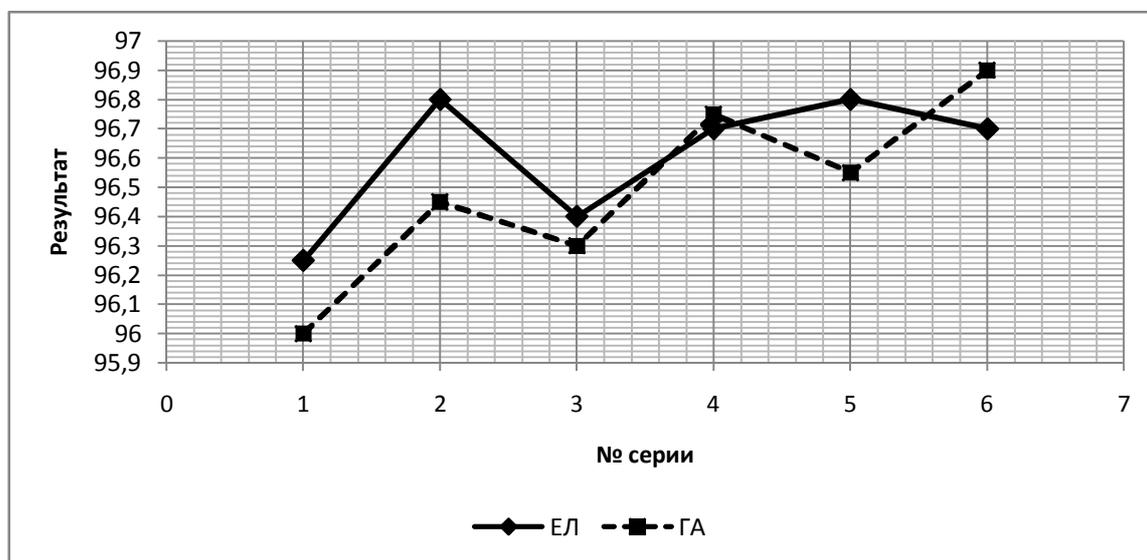


Рис. 1. Изменения результатов спортсменов от серии к серии при одинаковом конечном среднем результате 96,8 очков

На рисунках 1 и 2 представлена динамика изменения результатов двух спортсменов, имеющих одинаковый результат в соревнованиях. Выявлено, что достижение конечного высокого результата может происходить по-разному: с постепенным возрастанием результата от серии к серии (рис. 1), с достижением высокого результата в середине серии или достижением относительно высоких результатов в начале и конце серии (рис. 2).

В таблице 4 стрелками обозначены возрастания-убывания результатов от серии к серии, которые демонстрируют индивидуальные особенности ведения стрельбы каждым спортсменом, их индивидуальные тактические схемы. Например, спортсменам 1, 2, 4, 5 и 6 следует предпринять усилия к достижению более высокого результата

в первой серии, и почти всем спортсменам следует развивать способности для противостояния утомлению, приводящему к снижению результатов в последней серии.

Заключение

Выявленные индивидуальные ритмические особенности в результатах стрельбы у каждого спортсмена позволяют скорректировать тренировочный процесс в части определения направленности тренировочных воздействий и, возможно, уточнить тактические схемы ведения стрельбы.

К перспективам дальнейших исследований относятся сопоставление полученных результатов с индивидуальными психотипическими особенностями спортсменов, их исходным вегетативным тонусом, активностью различных зон коры головного мозга.

Также представляется актуальным дальнейшее изучение ритмических изменений результативности в каждой стрелковой серии, установление степени фрактальности результатов одиночного выстрела, серии и упражнения в целом.

То, что в первой серии результаты обычно хуже, чем во второй, – утверждение спорное. Три спортсмена из восьми подходят в состоянии готовности: эффект вработывания уже наступил. Возрастание и убывание результатов между второй и третьей серией происходят с одинаковой частотой. Результаты между третьей и четвертой сериями возрастают с частотой $5/3$ и между четвертой и пятой сериями – практически не меняются. Таким образом, можно предположить относительно постоянное соотношение результатов в первых пяти сериях для мастеров высокого класса, т.е. отсут-

ствие эффектов вработывания и утомления. Вместе с тем в шестой серии в шести случаях из восьми фиксируется ухудшение результатов по сравнению с результатами в пятой серии. К причинам такой тенденции можно отнести предположить зависимость от текущего результата и возрастание влияния утомления. Только два спортсмена из восьми в среднем за 20 соревнований стабильно улучшают результаты в последней серии. По аналогии с беговыми дисциплинами они обладают финишным спуртом. Все перечисленные особенности изменений результатов между сериями требуют выявления их причин в дополнительных обследованиях.

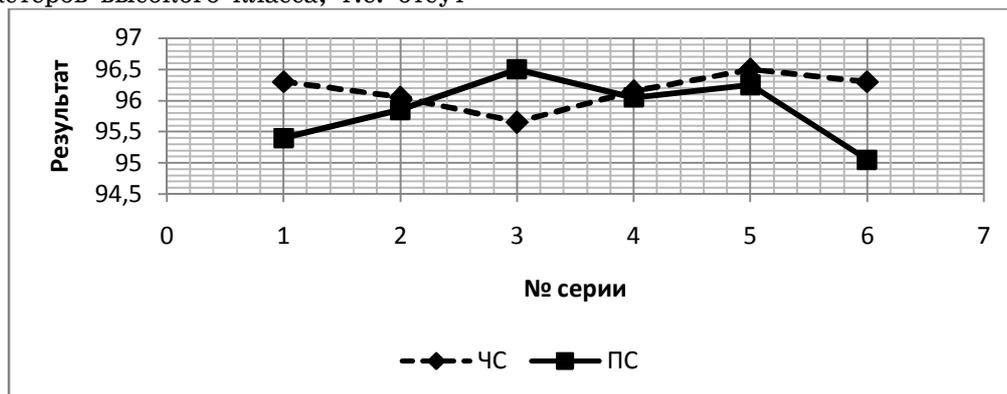


Рис. 2. Изменения результатов спортсменов от серии к серии при одинаковом конечном среднем результате 96,5 очков

Таблица 4. Возрастание-убывание результатов между сериями

№№	Спортсмен \ серия	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	Лучший средний в серии
1	ЗМС	↗	↘	↗	↗	↘	96,8
2	МСМК	↗	↘	↗	=	↘	96,75
3	МСМК	↗	↘	↗	↗	↘	96,5
4	МСМК	↗	↘	↗	↗	↘	96,9
5	ЗМС	↗	↘	↗	↗	↘	96,5
6	ЗМС	↗	↘	↗	↗	↘	96,95
7	МСМК	↗	↘	↗	↗	↘	96,05
8	МСМК	↗	↘	↗	↗	↘	96,65
Отношение количества возрастаний к убываниям		5/3	4/4	5/3	4/4*	2/6	

Список литературы

1. Корольков, А.Н. Эргодические фрагменты структуры соревновательных результатов в прицельных видах спорта (на примере гольфа и пулевой стрельбы) [Текст] / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12. – С. 81–86.

2. Корольков, А.Н. Эффективность тренировки в гольфе в виде передаточной функции квазистационарных спектров результативности [Текст] / А.Н. Корольков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 62–64.

3. Корольков, А.Н. Стохастическое прогнозирование результатов в мини-гольфе [Текст] / А.Н. Корольков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 78–82.

4. Прогноз достижений российских бегунов на средние и длинные дистанции на чемпионатах Европы 2012–2014 гг. по результатам выступлений юниоров и молодых спортсменов в Европейских Первенствах [Текст] / Г.Н. Германов [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 4 (29). – С. 7–11.

5. Сабирова И.А. Оценка результативности стрельбы из пневматической винтовки в зависи-

мости от параметров устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» на основе анализа когерентности высокочастотных спектров [Текст] / И.А. Сабирова, А.Н. Корольков, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5 (60). – С. 37–42.

6. Федотова, Е.В. Прогнозирование спортивных достижений на этапах многолетней подготовки юных спортсменов-игровиков [Текст] / Е.В. Федотова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 28–34.

7. Шапошникова, В.И. Хронобиология, индивидуализация и прогноз в спорте [Текст] / В.И. Шапошникова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 34–36.

Bibliography

1. Korolkov, A. N. Ergodic fragments of the structure of competition results in whole kinds of sports (for example Golf and PU shooting left) [Text] / A. N. Korolkov, G. N. Germanov, I. A. Sabirova // the Scientists notes of the University. P. F. Lesgaft. – 2013. – No. 12. – Pp. 81-86.

2. Korolkov, A. N. The effectiveness of the training in Golf in the form of the transfer function of the quasi-stationary spectra efficiency [Text] / A. N. Korolkov // Theory and practice of physical culture. – 2013. – No. 10. – Pp. 62-64.

3. Korolkov, A. N. Stochastic forecasting of results in mini-Golf [Text] / A. N. Korolkov // scientific notes of University named after P. F. Lesgaft. – 2014. – № 11 (117). – P. 78-82.

4. Forecast developments in the Russian runners on middle and long distance at the European Championships 2012-2014 for the performance of juniors and young athletes in the European Championships [Text] / G. N. Herman [et al.] // Physical Culture and health. – 2010. – № 4 (29). – S. 7-11.

5. Sabirova, I. A. evaluation of the impact of air rifle shooting, depending on the parameters of stability of the system "shooter-gun-target" based on the analysis of co-heretostay high-frequency spectra [Text] / I. A., Sabirova, A. N. Korolkov, G. N. Germanov // Physical Culture and health. – 2016. – № 5 (60). – Pp. 37-42.

6. Fedotova, E. V. Forecasting of sports achievements at stages of long-term preparation of young athletes-iglovikov [Text] / E. V. Fedotova // Physical culture : upbringing, education, training. – 2002. – No. 3. – P. 28-34.

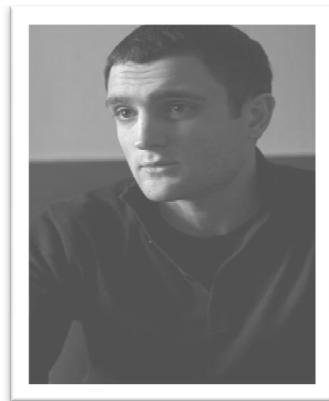
7. Shaposhnikov, V. I. Chronobiology, indie vizualizacia and prognosis in sport [Text] / V. I. Shaposhnikov // Theory and practice of physical culture. – 2002. – No. 3. – S. 34-36.

*Информация для связи с авторами:
korolkov07@list.ru
(Корольков Алексей Николаевич)*

ВОРОНЕЖСКИЕ НАСТАВНИКИ ЧЕМПИОНОВ, ПРИЗЕРОВ И УЧАСТНИКОВ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР



В.В. Кочергин



Д.А. Березкин

Кочергин Владимир Владимирович,
доцент;

Березкин Дмитрий Александрович,
аспирант;

Воронежский государственный
педагогический университет;

Куликов Иван Петрович,
старший преподаватель,
Воронежский государственный технический
университет

Аннотация. Рассказывается об известных воронежских тренерах, которые готовили будущих победителей и призеров Олимпийских игр и других крупных международных соревнований.

Ключевые слова: спортивные наставники, Олимпийские игры, чемпионы мира и Европы, Штукман, Корчагин, Александрова, Лавров, Стародубцева, Растороцкий, Кубланов, воронежцы.

VORONEZH MENTORS, CHAMPIONS, WINNERS AND PARTICIPANTS OF THE OLYMPIC GAMES

Kochergin V.V., Docent;
Berezkin D.A.I., Postgraduate student,
Voronezh State Pedagogical University;
Kulikov Iv.P., Senior Lecturer,
Voronezh State Technical University

Abstract. The article tells about the famous Voronezh trainers, who prepared the future winners and prize-winners of Olympic games and other major international competitions..

Key words: sports coaches, future Olympic games, World and European Champions, Shtukmanom, Korchagin, Aleksandrova, Starodubtseva, Lavrov, Rastorotsky, Kublanov, honored coaches of the USSR and the Russian Federation – Voronezh.

В Воронежском крае выросли выдающиеся спортсмены, которые отличились на Олимпийских играх, мировых и европейских соревнованиях. Их подготовили замечательные наставники – специалисты своего дела с мировыми именами.

Наша статья посвящена именно тем тренерам, которые воспитали многих олимпийцев, среди них чемпионы и призеры. Все они имели впоследствии свои тренерские школы.

12 июля исполнилось 90 лет со дня рождения Петра Федоровича Корчагина (12.07.1927 – 1.09.1978), уроженца Воронежа, сыгравшего огромную роль в подготовке выдающихся гимнастов мирового и союзного уровня. Петр Федорович – гимнаст, педагог, мастер спорта СССР (1960), судья Всесоюзной категории (1963), заслуженный тренер СССР (1977). Окончил Московский техникум физической культуры (1949), Воронежский государственный педагогический институт (1953). Как спортсмен он был членом сборной команды РСФСР, участником всесоюзных и республиканских соревнований (1945–1956).

На тренерской работе с 1949 года. Преподавал в Воронежском педучилище (1953–1956), ШВСМ (с 1956 г.). Подготовил большое число гимнастов, известных во всем мире, и прежде всего олимпийско-

го чемпиона, выпускника ВГПИ Александра Ткачева. Был тренером сборной СССР (1973–1978).

Ежегодно, с 1990 года, в Воронеже проводится всероссийский мужской турнир по гимнастике имени Петра Федоровича Корчагина (заслуженного тренера СССР) и Михаила Ароновича Генкина (заслуженного тренера РСФСР).

Михаил Ароновича Генкин (5.05.1920 – 11.02.1990) – первый тренер Николая Крюкова, олимпийского чемпиона в командном многоборье в Атланте (1996). В 1999 году на Чемпионате мира занял 1-е место в личном многоборье, 2-е место в командном многоборье; бронзовый призер Олимпийских игр в командном первенстве в Сиднее (2000); заслуженный мастер спорта России.

В этом году воронежская спортивная общественность отметила 100-летний юбилей его соратника с мировым именем Юрия Эдуардовича Штукмана (12.02.1917–14.06.1977). Родился Юрий Эдуардович в Краснодаре (бывший Екатеринодар). Окончил Высшую школу тренеров в Москве (1946); заслуженный тренер СССР (1957). Преподавал в ВГПИ (1948-1950), ВГУ (1950–1969). С 1969 года – старший тренер, преподаватель Воронежской школы высшего спортивного мастерства. Тренер сборной команды СССР (с

1956 г.). Воспитал свыше 40 мастеров спорта самого высокого класса, в том числе двух олимпийских чемпионки – Тамару Люхину-Замотаилову и Любовь Бурду. В 1968 году он организовал в Воронеже СДЮСШОР, которой в 1998 году было присвоено имя Ю.Э. Штукмана. Сейчас в ней два отделения: спортивной гимнастики и танцевального спорта. В школе работает заслуженный тренер СССР – Римма Александрова, супруга Юрия Эдуардовича, 5 заслуженных тренеров России, 2 заслуженных мастера спорта, 2 мастера спорта международного класса. Проводятся соревнования различного уровня, в том числе международные. В 2017 году с успехом прошел женский ежегодный международный турнир по спортивной гимнастике, посвященный памяти заслуженного тренера СССР Ю.Э. Штукмана.

Несомненно, можно с уверенностью сказать, что П.Ф. Корчагин, М.А. Генкин и Ю.Э. Штукман – основоположники спортивной гимнастики в Воронежском крае.

В развитии мировой и спортивной гимнастики оставил свой след и заслуженный тренер СССР – Владислав Степанович Растороцкий (14.06.1933, г. Лиски Воронежской обл. – 2.07.2017, г. Ростов-на-Дону). Заслуженный работник физической культуры РСФСР (1976 г.), Заслуженный тренер РСФСР (1972 г.), заслуженный тренер СССР (1972 г.). Окончил ВГПИ (1957 г.). Воспитал 3-кратную олимпийскую чемпионку по спортивной гимнастике Людмилу Турищеву, олимпийскую чемпионку Наталью Шапошникову, чемпионку мира – Альбину Шишову и Наталью Юрченко. Как тренер внесен в книгу рекордов Гиннеса. Являлся тренером сборной СССР (1967–1985 гг.). Работал тренером во Франции и Китае. Кавалер трех орденов: «Знак Почета», Ордена Трудового Красного Знамени и Ордена Дружбы Народов. Создатель и директор ДЮСШ в г. Лиски (с 2001 по 2016 г.) Автор книги «Гимнастика достойна чемпионов» (1987 г., Москва). Почетный гражданин города Лиски (1987).

К сожалению, совсем недавно, в июле 2017 года, Владислав Степанович ушел от нас. Огромная утрата!

Так же следует сказать об Александровой Римме Алексеевне. Родилась Римма Алексеевна в Воронеже 19 июля 1932 года. Совсем недавно она отметила свой 85-летний юбилей. В 1954 году Римма Алексеевна стала мастером спорта СССР. Она успешно выступала на республиканских соревнованиях. В 1954 и 1957 годах стала абсолютной чемпионкой РСФСР. Позже Р.А. Александрова перешла на тренерскую работу. В 1985 году она стала заслуженным тренером РСФСР, а в 1989 году – заслуженным тренером СССР. Ей было присвоено звание судьи республиканской категории. Римма Алексеевна подготовила целый ряд известных представителей гимнастики. Среди них: Вера Колесникова – заслуженный мастер спорта, судья международной категории, заслуженный тренер РФ; Татьяна Тужикова – мастер спорта международного класса, призер чемпионата мира. Римма Алексеевна работает главным специалистом СДЮСШОР имени Ю.Э. Штукмана. Награждена орденом «Знак Почета» (1989).

Другим не менее известным спортсменом и тренером был Михаил Григорьевич Лавров

(11.09.1927–9.02. 1997). В 1937–1942 годах семья Лавровых проживала в Ленинграде. В 1943–1944 годах они переехали в эвакуацию в Садовский район Воронежской области. Участник Великой Отечественной войны, семикратный чемпион и член сборной СССР с 1954 по 1963 год, мировой рекордсмен в спортивной ходьбе на 30 км и 50 км. В 1956 году первым из воронежских спортсменов Михаил Лавров стал участником Олимпийских игр в Мельбурне (Австралия).

Михаил Лавров закончил ВГПИ. Перешел на тренерскую работу и стал в конце 60-х годов одним из лучших тренеров в Советском Союзе. Михаил Лавров – заслуженный тренер РСФСР (1968). Он имел довольно редкое звание – «Почетный мастер спорта». Был старшим тренером ШВСМ с 1961 по 1982 год.

Михаил Григорьевич был наставником Николая Ивановича Свиридова – 5-кратного чемпиона СССР. Н.И. Свиридов – бронзовый призер чемпионата Европы (1969), серебряный призер Кубка Европы (1970), рекордсмен СССР и Европы в беге на длинные дистанции, участник Олимпийских игр в Мехико (1968) и Мюнхене (1972), заслуженный мастер спорта СССР (1991), заслуженный тренер РСФСР (1991).

18 сентября отметил свой юбилей ведущий в Воронеже специалист по пулевой стрельбе Михаил Моисеевич Кубланов. Родился он в сентябре 1947 года в г. Бар Винницкой области, Украина. Михаил Кубланов окончил физмат ВГПИ (1970) и в 1985 году Воронежский филиал МОГИФК. Работал преподавателем кафедры физического воспитания ВСХИ (1977–1982 гг.). С 1982 г. – преподаватель ВГИФК, доцент (1995), профессор (2004), заведующий кафедрой ВГИФК (1990 – 1998). С 2005 года и по сей день – декан факультета заочного обучения. Михаил Моисеевич сделал очень многое для подготовки спортсменов в области пулевой и стендовой стрельбы и продолжает свое дело и по сей день. Михаил Кубланов – наставник многих ЗМС, МСМК и МС СССР и России. Назовем хотя бы несколько имен. Это, прежде всего, Татьяна Голдобина, а также Михаил Неструев, Сергей Пыжбянов, Артем Хаджибеков, Игорь Соколов, Светлана Смирнова, Юрий Федькин, Мария Феклистова и целый ряд других спортсменов России самого высокого класса. Много труда М. Кубланов вложил в подготовку воронежских стрелков – МСМК Заморкина Александра, МС Алексея Пугачева и многих других спортсменов, в том числе 18 мастеров спорта. Михаил Кубланов – мастер спорта СССР (1972), судья республиканской категории (1990), заслуженный тренер России (2001), заслуженный работник Высшей школы РФ (2009). Был председателем регионального отделения Стрелкового союза России, председателем Областной федерации стрельбы. Михаил Моисеевич награжден за свою деятельность двумя Почетными знаками: «За заслуги в развитии физкультуры и спорта» и «За заслуги в развитии Олимпийского движения в России».

5 лет назад скоропостижно скончалась замечательный тренер с мировым именем – Татьяна Александровна Стародубцева (27.10.1957–21.09.2012). В 1978 году она окончила ВГПИ. Занималась спортивной гимнастикой, в 15 лет стала мастером спорта СССР. В 1973 году была в

этом виде спорта чемпионкой РСФСР. Но тренером Татьяна Алексеевна стала в другом виде спорта. Она стала готовить спортсменов по прыжкам в воду самого высокого уровня. Заслуженный тренер СССР (1992), до этого она получила звание заслуженный тренер РСФСР (1990). Т. Стародубцева была старшим тренером Воронежской СДЮСШОР по водным видам спорта. С 2000 года она – тренер сборной России по прыжкам в воду. Самый известный ее ученик – Дмитрий Саутин, который занимался у нее с 7 лет, это было 30-летнее сотрудничество.

Дмитрий Саутин – участник 5 Олимпийских игр, дважды олимпийский чемпион, завоевавший 8 олимпийских медалей. Уникальный спортсмен. Сейчас он продолжает тренерский путь Т. Стародубцевой. Д. Саутин – не только тренер, но и руководитель областной Федерации по прыжкам в воду. Татьяна Александровна подготовила вместе со своим мужем Геннадием Ивановичем Стародубцевым, тоже известным тренером, заслуженным тренером России, целую плеяду отличных спортсменов – серебряного призера Олимпийский игр Юрия Кунакова, победителей и призеров международных и российских соревнований – Андрея Луцпаева, Дмитрия Стародубцева, Елену Черных, Германа Строева, Екатерину Уколову и многих других прыгунов в воду. Среди них и Артем Сильченко – один из ведущих прыгунов в мире (хайдайвинг). Это спортсмены-экстремалы, они прыгают с большой высоты, более 20 метров. Татьяна Александровна много сделала для развития воронежской школы прыжков в воду, которая известна во всем мире, для подготовки тренеров и спортсменов высокого класса. Т.А. Стародубцева была удостоена Ордена Почета, Ордена Дружбы и Ордена «За заслуги перед Отечеством» 2 степени, а также других наград, в том числе воронежских. В ноябре 2013 года в Воронеже прошел первый межреспубликанский турнир по прыжкам в воду памяти Татьяны Стародубцевой, заслуженного тренера СССР. Он стал ежегодным соревнованием, в котором участвуют представители ряда республик бывшего Советского Союза. Воронеж помнит о своем безвременно ушедшем из жизни выдающемся тренере и человеке Татьяне Стародубцевой. 21 сентября 2017 года ей исполнилось бы 60 лет.

В статье мы рассмотрели биографии лишь некоторых наиболее известных воронежских тренеров, известных во всем мире.

Список литературы

1. Воронежская энциклопедия : в 2 т. [Текст] / гл. ред. М.Д. Карначев. – Воронеж : Центр духовного возрождения Черноземного края, 2008. – Т. 1. – С. 399, 429–430, Т. 2. – 524 с.

2. Елецких, В.Л. Краткая энциклопедия воронежских названий. Спорт [Текст] / В.Л. Елецких, В.М. Фефелов. – Воронеж : ООО – ТО «Альбом», 2016. – Т. 1. – С. 49–51, 91–54.

3. Имена Воронежа – 425 [Текст] / гл. ред. М.Д. Карначев. – Воронеж : Центр духовного возрождения Черноземного края, 2011. – С. 250, 434.

4. Имена Воронежа – 425. История продолжается [Текст] / сост. Г.В. Шаталов. – Воронеж, 2011. – С. 303, 353.

5. Кольцов, С.В. Воронеж спортивный [Текст] / С.В. Кольцов. – Воронеж, 1975. – 150 с.

6. Корякин, В.Д. Им рукоплескали... [Текст] / В.Д. Корякин. – Воронеж, 2007. – С. 6–20.

7. Фефелов, В.М. Воронеж олимпийский [Текст] / В.М. Фефелов // ВГИФК; под ред. Г.В. Бугаева, А.В. Сысоева. – Воронеж, 2015. – 36 с.

8. Фефелов, В.М. Спорт в Воронежской области. Кто есть кто? [Текст] / В.М. Фефелов, В.Г. Руденко // Спортивное издание. – Воронеж, 2007. – 272 с.

Bibliography

1. Voronezh encyclopedia : in 2 volumes [Text] / ed. by M. D. Karnachev. – Voronezh : the Center of Doo-spiritual revival of the black earth region, 2008. – Vol. 1. – S. 399, 429-430, Vol. 2. – 524 p.

2. Eletskey, V. L. concise encyclopedia of the scrying-niskich names. Sport [Text] / V. L. Eletskey, V. M., Fefelov. – Voronezh : "Album", 2016. – Vol. 1. – P. 49-51, 91-54.

3. The names of Voronezh – 425 [Text] / ed. by M. D. Karnachev. – Voronezh : the Center of spiritual revival of the black earth region, 2011. – S. 250, 434.

4. The Names Of Voronezh – 425. The story continues [Text] / sost. G. V. Shatalov. – Voronezh, 2011. – S. 303, 353.

5. Koltsov S. V. sports Voronezh [Text] / S. V. Koltsov. – Voronezh, 1975. – 150 S.

6. Koryakin, V. D. They applauded... [Text] / V. D. Koryakin. – Voronezh, 2007. – S. 6-20.

7. Fefelov, V. M. Voronezh Olympic [Text] / V. M. Fefelov // VGIFT; ed. by V. Bugaev, A.V. Sysoev. – Voronezh, 2015. – 36 p.

8. Fefelov, V. M. Sport in the Voronezh region. Who is who? [Text] / V. M. Fefelov, V. G. Rudenko // Sports edition. – Voronezh, 2007. – 272.

Информация для связи с авторами:

kochergin.vladimir@mail.ru

(Кочергин Владимир Владимирович).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

УДК 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

А.А. Болотников



Э.Р. Мугаттарова

Болотников Анатолий Александрович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Мугаттарова Эльвира Рифовна,
старший преподаватель,
Казанский государственный архитектурно-
строительный университет;
Казанский государственный медицинский
университет;
Тазиева Зарина Наильевна, преподаватель;
Уханов Вадим Денисович, студент,
Казанский государственный архитектурно-
строительный университет

Аннотация. Формирование здорового образа жизни студентов должно опираться на единство различных подходов и рекомендаций, при

этом приоритетом всегда остается личный выбор. Современные тенденции определяют поиск новых путей реализации стратегии развития спортивных навыков студенческой молодежи. Компетенции позволяют проводить оценку подготовки студентов и формировать рекомендательную политику на перспективу. Оценка компетенций должна проводиться регулярно, и являться индикатором эффективности здоровьесберегающей среды вуза.

Ключевые слова: здоровье, физическая активность, здоровьесберегающая среда, компетентностный подход.

THE FORMATION OF THE MOTOR COMPETENCE OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION
AT THE UNIVERSITY

Bolotnikov An.Al., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Mugattarova El.R., Senior lecturer,
Kazan State Medical University;
Kazan State University of Architecture and Engineering;
Tazieva Z.N., Senior lecturer,
Ukhanov V.D., Student, Institute of construction,
Kazan State University of Architecture and Engineering

Abstract. The formation of a healthy way of students should be based on the unity of various approaches and recommendations, with priority always remains a personal choice. Current trends define the new ways of realization of strategy of development of sports skills of the students. Competencies allow an assessment of the training of students and forming a policy recommendation for the future. Competency evaluation should be performed regularly and be an indicator of the effectiveness the health saving environment of the University.

Key words: health, physical activity, the health saving environment, competence approach.

В современных условиях двигательная активность молодых людей сильно сократилось, что обусловлено объективными причинами развития общества. Информатизация определила склонность современной студенческой молодежи к постоянному взаимодействию с персональным компьютером: упрощению процессов подготовки к занятиям, отсутствию необходимости посещения библиотек и т.д.

Рациональная двигательная активность вносит существенный вклад в здоровье населения. Навыки физического воспитания закладываются в детстве и сохраняются на протяжении всей жизни. Двигательная активность в студенческом воз-

расте формирует устойчивую привычку в дальнейшей жизни [1].

Современные тенденции в обществе предъявляют повышенные требования к уровню подготовки специалистов, заставляют постоянно вести поиск наиболее эффективных методов подготовки. Одним из многих аспектов роста результативности занятий является организованная мотивационная сфера. Мотивация к выбранному виду спортивной деятельности у каждого индивидуума своя, но существенным является личный выбор.

Важно отметить, что с 2014 года активно внедряется в средние и высшие образовательные учреждения разработанный комплекс ГТО. Под-

держкой этому процессу становятся постановления и приказы президента России, Министерства спорта РФ. Комплекс ГТО – это прежде всего, возвращение к положительному опыту советского прошлого.

Целью внедрения комплекса ГТО является увеличение результативности средств, спорта и физической культуры для укрепления здоровья нового поколения, гармоничного развития личности, воспитания патриотизма и нравственных качеств. Формированию нравственных качеств в студенческой среде способствуют систематические занятия физической культурой и спортом. Многие исследователи отмечают, что снижение общего уровня физической активности и здоровья, связано с нежеланием заниматься спортом. Уровень физической нагрузки сегодня ниже биологически целесообразной и обоснованной нормы.

Все это приводит к понижению работоспособности, ухудшает психическую деятельность, отрицательно влияя на многие компоненты здоровья трудоспособного населения России.

Система высшего образования на сегодняшний день – это область профессионального просвещения, всестороннего воспитания, здоровьесберегающая среда, отвечающая вызовам времени, реализующая инновации, новые мировые достижения. Немаловажную роль в предоставленном процессе играет физкультурно-спортивная среда, на которую возложена гражданская миссия по улучшению качества жизни, профессиональному долголетию, формированию мотивации к здоровому образу жизни через физическую активность [2].

Сейчас новые мировые тенденции способствуют не только созданию образовательных программ по физической культуре, но и организации полноценной среды, входящей во все жизненные циклы подрастающего поколения. Предоставленная стратегия основывается на обязательствах, принятых в политике «Здоровье-2020», согласовывается с функционирующими рамочными документами и стратегиями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», «Глобальная стратегия в области рациона питания, физической активности и здоровья», «Залог здоровья городских жителей – подвижный образ жизни: руководство по планированию развития физической активности», «Европейская стратегическая основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья», а также со свежими документами, опубликованными другими международными организациями. К примеру, можно назвать «Рекомендации Совета Евросоюза по поощрению оздоровительной физической активности во всех секторах», «Торонтскую хартию» о физической активности: призыв к действию, принятый Глобальным советом по пропаганде физической активности в 2010 году.

Ключевые позиции формирования физкультурно-спортивной среды вуза сориентированы на вытеснение малоподвижного образа жизни, поощрение физической активности, организацию благоприятных условий, доступных обществен-

ных мест и спортивной инфраструктуры, на формирование равных условий и возможностей для физически активного образа жизни с учетом потребностей людей с ограниченными возможностями здоровья.

Физическая активность должна приобретать различные виды и формы, изменяться по степени интенсивности. Мониторинг мнения студентов по избранному виду спорта позволяет сосредоточить усилия на формировании физкультурных групп по выбору для активных внеурочных занятий в разных средах и условиях: в зеленых парковых зонах, у рекреационных водоемов, в вузах, в домашних условиях. Это могут быть активные игры, пеший туризм, танцы, езда на велосипеде, выбранный вид спорта, структурированные упражнения и т.д.

Физкультурно-спортивная среда должна организовываться для разнообразных социальных групп, с учетом гендерных особенностей. Из различных источников известно, что студентки в свободное от учебы время почти в два раза меньше, чем студенты, занимаются физической деятельностью. ВОЗ рекомендует не менее 60 мин в день уделять физическим упражнениям (от умеренной до высокой интенсивности).

Формируя физкультурно-спортивную среду, необходимо провести SWOT-анализ с определением сильных и слабых сторон физкультурной деятельности образовательного учреждения, выявить перспективы развития и индикаторы реализации проекта.

Мониторинговые исследования мнений студентов дают возможность отметить причины, не позволяющие молодежи активно заниматься физическими упражнениями. Здесь будут учитываться и социальный, и мотивационный, и гендерный, и материальный, и временной аспекты. Предоставленные направления работы, внесенные в политику и дорожные карты развития вузов, помогут создать полноценную физкультурно-спортивную среду.

На наш взгляд, приоритетными областями в реализации программ стратегического развития университета являются: обеспечение руководства и координации мер по поощрению физической активности; поощрение физической активности обучающихся, в том числе в повседневной жизни, в процессе передвижения и в свободное время; поддержка практических мер посредством мониторинга, предоставления инструментария, стимулирующих платформ, оценок и научных исследований.

По утверждению В.А. Сухомлинского, как минимум половина забот и тревог о молодежи связана со здоровьем. По его мнению, «забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя» [6].

Идея использования компетентностного подхода с целью оптимизации управления не нова, впервые она была апробирована в 1959 году американской компанией «White». Спустя десять лет, разработанный «McClelland/McBer» (JCA) компетентностный подход стал нормой в оценке

профессиональной пригодности к работе в американских компаниях и бизнес-школах.

Начавшаяся в 1990-е годы реформа российской системы высшего образования (по болонскому сценарию) в определении целевых ориентиров и критериев профессионального обучения выдвинула на передний план именно компетентностную методологию. Сегодня компетентностный подход используется в разработке федеральных стандартов [5].

Современные технологии физического воспитания студентов по дисциплине «Физическая культура» определяют стратегию управления физической подготовкой студентов. Однако предписания стандартов третьего поколения плохо имплементируются в практику и требуют апгрейда культурных смыслов. Причины этого кроются в конвергентной культурной эволюции студенческой молодежи.

Новое поколение, выросшее в условиях глобального распространения цифровых технологий, электронных девайсов и мобильных платформ, проявляет интерес к аддитивным технологиям биг-дейт (Big Data). Поэтому решение проблемы внедрения в практику компетентностного подхода как некой цепи наиболее аффилированных технологических инноваций становится креатурой эффективности дисциплины «Физическая культура», обеспечивает устойчивость и масштабную инвариантность развития. Чувствительный к эманациям компетентностный вектор контроля определяет целевые индикаторы физического развития, ориентирует программирование тренингов на суперпозиции гендерных различий и особенностей морфофункционального развития студентов.

Неизбежное усложнение учебного процесса вследствие многообразия характера параметрической неопределенности воздействия нагрузки порождает проблему анализа устойчивости достигаемых эффектов. Такой управленческий мэшап обеспечивает системность подготовки, создает преимущества в управлении качеством занятий.

Выбор инструментальных средств обусловлен широтой решаемых управленческих проблем, имеющимся диагностическим оборудованием и наличием подготовленных кадров. При решении оптимизационных задач представляет интерес не столько структура и границы контроля, сколько оценка синергетического результата – достигнутых физических кондиций, здоровья и компетенций. На первый взгляд предлагаемые диагностические инструменты могут показаться слишком сложными. Тем не менее, они составляют основу понимания внутренних механизмов управления.

Использование компетентностного подхода обеспечивает структурную целостность, гибкость, направленность занятий, снижает степень эндемических потерь. Опыт технологического воплощения компетентностного подхода является репрезентативным, позволяет конвертировать ценности физической культуры в ощутимые результаты и может изменить модели поведения и предпочтения студентов. Системная синергия

этого механизма открывает невиданные ранее возможности в построении индивидуальных маршрутов физической подготовки, фиксирует нормативность активности в достижении высоких кондиций и компетенций студентов. Появляется возможность сконцентрировать внимание на ключевых вопросах управления физической подготовкой, интегрировать элементы управления в единое целое [3].

В статье Е.Б. Ленчук и Г.А. Власкина «Кластерный подход в стратегии инновационного развития России» отмечается, что основным ориентиром развития является достижение баланса в системе: «ценности физической культуры – социальная мобильность – качество жизни – социально-экономические условия и возможности – среда для инноваций» [4].

В этих условиях значимыми являются задачи обоснования пролонгированных целей, уточнения предметной области физической культуры (состава, структуры и границ), с использованием возможности объединения и интеграции спортивных клубов вуза, студенческих ассоциаций с системой спортивных услуг. Это ставит перед кафедрами физического воспитания задачу повысить гибкость обучения, обуславливает необходимость адаптировать учебную дисциплину к уровню физической подготовленности, интересам и потребностям студентов в качестве идейного конструкта.

Теоретический анализ проведенных ранее исследований с учетом стереотипов физической активности за счет диверсификации присутствующих ее форм и видов, то есть через расширение числа используемых в практике высшей школы модификаций и их сочетаний, позволил определить возможные пути коррекции рабочих программ по дисциплине «Физическая культура».

В качестве параметров устойчивого развития физической культуры в вузах можно назвать целенаправленное системное использование показателей непрерывности, структурной согласованности, а также масштабы инициированного процесса инновационного развития. В них возможна ретрансляция отражения миссии физической культуры как социокультурной компоненты, одного из регуляторов развития общества в целом в рамках создания условий для развития экзистенциального потенциала студенческой молодежи.

Вывод

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что уже в ближайшем будущем традиционные виды и формы работы могут уйти в прошлое. Этот процесс, приобретая структурный характер, осуществляется снизу уже сегодня: преподавателями кафедр и учеными-практиками ведется работа по пересмотру индикаторов оценки эффективности деятельности, постепенно внедряются в практику лично ориентированные технологии, пересматриваются сложившиеся критерии и параметры в оценке качества учебного процесса.

Следует отметить важность определения инвариантных задач с использованием синтеза применяемых методик. Предполагается, что это приведет к усилению образовательной направленно-

сти учебного процесса и расширению видов самостоятельной деятельности студентов, способствующих гармонизации биологических и социальных начал.

Список литературы

1. Алексеенко, С.Н. Ценностно-мотивационные приоритеты студентов медицинского вуза в отношении здорового образа жизни [Текст] / С.Н. Алексеенко, М.Г. Авдеева, Е.В. Дробот // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 2-1. – С. 16–19.
2. Ахметгареева, Р.К. Повышение мотивированности к занятиям, как важнейшее условие формирования потенциала культуры физической у студентов [Текст] / Р.К. Ахметгареева [и др.] // *Казанская наука*. – 2016. – № 11. – С. 133–135.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] / М.Я. Виленский. – М. : Кнорус, 2013. – 239 с.
4. Власкин, Г.А. Кластерный подход в стратегии инновационного развития России [Текст] / Г.А. Власкин, Е.Б. Ленчук // *Проблемы прогнозирования*. – 2010. – № 5. – С. 38–51.
5. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – 3-е изд., испр. – М. : издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.
6. Сухомлинский, В.А. Как воспитать настоящего человека [Текст] / В.А. Сухомлинский. – М., 1990. – 286 с.

Bibliography

1. Alekseenko, S.N. Value-motivational priorities of medical students in relation to healthy lifestyle [Text] / S.N. Alekseenko, M.G., Avdeeva, E.V. Drobot // *Fundamental research*. – 2013. – No. 2-1. – S. 16–19.
2. Ahmetgareeva, R.K. Enhancement of motivation to occupations as the most important condition of formation of potential of the physical culture of the students [Text] / R.K. Ahmetgareeva, I.G. Betcheva, A.A. Bolotnikov, V.L. Kalmanovich, E.R. Mugattarov, R.R. Khairullin // *Kazan science* – 2016. – № 11. – S. 133–135.
3. Vilenskiy, M.Y. Physical culture and healthy lifestyles student [Text] / M. Y. Vilenskiy. – M. : KnoRus, 2013. – 239 p.
4. Vlaskin, G. A. the Cluster approach in the strategy of innovative development of Russia [Text] / G.A. Vlaskin, E.B., Lenchuk // *problems of forecasting* – 2010. – № 5. – S. 38–51.
5. Nazarova, E.N. The basics of a healthy lifestyle : a textbook for stud. institutions higher. professional Education [Text] / E.N. Nazarov, Y.D. Gilov. – 3rd ed. Rev. – M. : Publishing center «Academy», 2013. – 256 p.
6. Sukhomlinsky, V.A. How to educate a real human being [Text] / V.A. Sukhomlinsky – M., 1990. – 286 p.

Информация для связи с автором:

tank.rt@mail.ru

(Болотников Анатолий Александрович)

СМЫСЛОВОЙ АСПЕКТ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ВУЗЕ



Е.В. Востроилова

Востроилова Елена Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. Раскрывается смысловой аспект духовно-нравственного воспитания студентов-спортсменов в вузе. С позиций теоретической значимости, практического применения доказываются выдвинутые положения. В качестве аргументов приводятся результаты проделанной работы.

Ключевые слова: воспитание, духовно-нравственное воспитание, здоровый образ жизни, базовые национальные ценности, духовно-нравственные ценности.

THE MEANING ASPECT OF THE MORAL EDUCATION OF STUDENT ATHLETES IN AN INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

Vostroilova El.V., Cand. Pedag. Sci., Docent,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. This article is about the meaning aspect of the moral education of student athletes in an institution of higher education. We describe the theoretical and practical grounds of the problem. We give certain examples and describe the results to prove the given ideas.

Key words: bringing-up, moral education, healthy, life style, basic national values, moral values.

Большое значение в работе высших учебных заведений на сегодняшний день имеет воспитание. Изменения в социокультурной, экономической, политической жизни общества часто оказывают отрицательное влияние на личностный рост человека. Цель исследования совпадает с аспектами целеполагания в отечественном воспитании: базовая культура личности включает направления, качества, актуальные при формировании граждан-патриотов, разносторонне развитых, способных принести пользу государству. Концептуальные положения воспитания граждан РФ опираются на установки социума и разрабатываются с учетом следующих компонентов:

- воспитательный национальный идеал;
- аспекты целеполагания духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения;
- национальные базовые ценности, служащие основой для сплочения многонационального общества в Российской Федерации;
- система взаимосвязанных принципов духовно-нравственного воспитания личности [2, с. 8].

Отечественная политика в области образования устанавливает точки соприкосновения с такой важнейшей составляющей культуры, как религия, с Русской православной церковью, внесшей неоценимый вклад в воспитание многих поколений. Осмысление базовых ценностей приобретает сегодня первостепенное значение. Особо значимые направления государственной образовательной политики Российской Федерации в области воспитания в целом и духовно-нравственного воспитания в частности отмечены в следующих документах стратегического характера: «Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Феде-

рации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р); Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 г. (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 г. №537); Стратегия инновационного развития РФ на период до 2020 г. (распоряжение Правительства РФ от 8 декабря 2011 г. № 2227-р); ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273 и т.д.» [1, с. 10].

Теоретико-методологические концептуальные положения при исследовании обозначенной проблемы сориентированы на системный, аксиологический, лично-деятельностный и другие подходы. Неоценимый вклад в изучение данного вопроса внесли учёные: Р.Л. Акоф, В.П. Беспалько, Л. Берталанфи, Е.В. Бондаревская, Н. Винер, И.А. Колесникова, В.П. Симонов, Г.Хакен, И.С. Якиманская и др. Методологические положения, к которым отнесены: принцип всеобщей связи предметов и явлений объективной реальности, принцип детерминизма и системности, когда на процесс и результат овладения знаниями и умениями оказывает влияние как необходимое условие единство элементов системы, синергетический подход, являются значимыми в исследовании. К положениям частнонаучной методологии, то есть методологии педагогики, можно отнести следующие использованные методы: методы исследования и преобразования педагогической действительности, идея П-образной концепции в научном исследовании, анализ научной литературы, методы терминологической матрицы, внеконтекстных операций с базовыми понятиями и др.

Воспитание воспринимается как социализация, в контексте которой человек осваивает мир, формируется и развивается под воздействием социума, когда от поколения к поколению переда-

ются ценности, нормы, опыт, являющиеся достоянием общества. Если говорить о воспитании в узком смысле слова, то это целенаправленная деятельность, в результате которой у субъекта должны развиваться убеждения, качества в контексте базовой культуры личности, в условиях взаимодействия педагога и воспитанника в учебно-воспитательном учреждении. Воспитание в своей духовно-нравственной составляющей предполагает становление личности в плане духовного и нравственного саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации в ходе жизнедеятельности. Огромную роль при этом играют базовые духовно-нравственные ценности.

Базовые духовно-нравственные ценности, содержащиеся в Священном Писании, Священном Предании, святоотеческом наследии, сохраняются и передаются подрастающим членам общества. Рассматриваемые ценности лежат в основе воспитательной работы, духовно-нравственного становления личности. Они не противостоят ценностно-концептуальным установкам, отраженным в документах, касающихся образования РФ. Несмотря на принцип светскости, в образовании наблюдается сближение воспитательной работы церкви и государства. Современная социальная тенденция – соработничество – направлена на единение усилий семьи, школы, церкви, государства в воспитании человека с целью закладки стержневых духовно-нравственных основ. Значимо-смысловая константа духовно-нравственных основ помогает студентам, реализующим себя в различных видах спорта, выработать траекторию личностного развития, повысить мотивацию к освоению новых знаний, поднять уровень познавательного интереса. Студенты, занимающиеся спортом, учатся на различных факультетах Воронежского государственного педагогического университета. Студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности отличает особая напористость и целеустремленность. Усиленные тренировки говорят о трудолюбии спортсменов. Являясь студентом, молодой человек осознанно реализует умения, навыки при решении жизненных, профессиональных задач в условиях компетентностного подхода.

Компетенции, связанные с педагогической деятельностью, формируются и развиваются в процессе изучения студентами педагогических дисциплин. Духовно-нравственное воспитание студентов-спортсменов осуществляется в рамках здорового образа жизни, который предполагает осознанное отношение личности к здоровью как ценности. Понятие культуры здорового образа жизни представляет системное многокомпонентное личностное качество, ориентированное на социально и лично значимый феномен здоровья в контексте теории и практики. Такие аспекты, как когнитивный, информационно-коммуникативный, аксиологический, поведенческий лежат в основе студенческой культуры здорового образа жизни [3, с. 235–236].

Л.С. Бакулина, И.Е. Плотнокова, С.Ю. Комова выявили основные направления формирования

здорового образа жизни личности [3, с. 223–224]. Указанные разработки были использованы нами для составления практических рекомендаций по формированию здорового образа жизни обучающихся в ВГПУ. В своей основе рекомендации содержат следующие компоненты:

1. Санпросветработа по ознакомлению с гигиеническими требованиями здорового образа жизни.

2. Личностно значимая духовно-нравственная составляющая культуры, предполагающая ознакомление личности с базовыми национальными нравственными ценностями, которые затем можно включить в деятельность, предвещающую самоанализом, направленным на саморазвитие личности в контексте православной культуры; организация очно-заочных экскурсий по церквям и храмам г. Воронежа, начиная с домового храма им. Святого Нестора Летописца в ВГПУ (в рамках дисциплины «Культурно-просветительская деятельность»); поиск решений проблем о будущем отечественной школы в диалоговом режиме; выставки книг и беседы ведущих методистов библиотеки ВГПУ по обозначенной теме; выступления обучаемых на научно-практических конференциях в контексте патриотического, духовно-нравственного воспитания.

3. Творческая составляющая физической культуры, служащая для формирования жизненной позиции личности относительно собственного здоровья. В ВГПУ студенты всех факультетов участвуют в спортивных играх, мероприятиях.

4. Природная среда как экологическая составляющая жизнедеятельности человека, вытекающая отсюда культурно-просветительская работа по предупреждению угроз окружающей среде и здоровью человека.

Разработанные рекомендации определяют в рамках целенаправленного ориентира на творческие идеи, отмеченные в правительственных документах РФ относительно образования и выступающие базой для научного обоснования предложенных рекомендаций.

Здоровый образ жизни в пространственно-временном осмыслении образовательной деятельности ВГПУ направлен на повышение результативности воспитательной работы, осознаётся как социальная потребность и значимая ценность.

Духовно-нравственные основы воспитания осваиваются студентами не только на занятиях, но и в ходе научно-практических конференций, таких как «Ежегодные Митрофановские церковно-исторические чтения», «Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения в контексте светской и православной педагогической культурной традиции», «Современные научные исследования и разработки», «Гуманизация образовательного пространства», «Физкультура, спорт, здоровье», «Олимпизм: истоки, традиции и современность» и др. Студенты-спортсмены с удовольствием принимают участие в научно-практических конференциях. По итогам конференций студенческие статьи публикуются в научных сборниках. Участникам выдаются награды. Возникает желание добиваться высоких резуль-

татов в учёбе, участвовать в воспитательных мероприятиях ВГПУ, таких как спортивный конкурс «А ну-ка, парни», танцевальный конкурс, мастер-класс с Ш.А. Амонашвили; мероприятие «Гражданское население в противодействии распространению идеологии терроризма» и т.д. Начиная с куратора группы, заместителя декана по воспитательной работе, сотрудников библиотеки, музея ВГПУ, Совета по воспитательной работе и других субъектов образовательного процесса, осуществляется духовно-нравственное развитие обучающихся в условиях поддержки административного аппарата вуза.

Таким образом, духовно-нравственное воспитание студентов-спортсменов в ВГПУ осуществляется с учётом стратегических направлений государственной политики в области образования, воспитания. Результатом реализации теоретических основ, практических рекомендаций является понимание студентами смысла духовно-нравственных ценностей, использование их в личностном, профессиональном опыте, в жизненном самоопределении.

Список литературы

1. Востроилова, Е.В. Воспитательная работа в вузе с учетом духовно-нравственных основ [Текст] / Е.В. Востроилова // Международный научный вестник. Вестник объединения православных ученых. – 2016. – № 3 (11). – С. 9–12.

2. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М. : Академия, 2011.

3. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст] / под ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. – Воронеж : Научная книга, 2015.

Bibliography

1. Vostroilova E.V. Bringing-up work in an institution of higher education considering moral values // International scientific Article Book. Article Book of orthodox scientists. – 2016. – № 3 (11). – p. 9–12.

2. Daniluk A.Y. The concept of the moral development and education of a personality of a Russian citizen / A.Y. Daniluk, A.M. Kondakov, V.A. Tyshkov. – М. : Akademia, 2011.

3. Medico-biological and pedagogical grounds of adaptation, sports activities and healthy life style / under G.V. Bugayov, I.E. Popova. Voronezh : Scientific Book, 2015.

*Информация для связи с авторами:
elenavostroilova@mail.ru
(Востроилова Елена Владимировна).*

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**



О.В. Польщикова



Т.А. Уфимцева

Польщикова Ольга Викторовна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры;

Комарова Ирина Геннадиевна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания;

Миронова Татьяна Александровна,
кандидат педагогических наук, старший
преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры;

Романькова Марина Александровна,
ассистент кафедры физического воспитания;

Уфимцева Татьяна Андреевна,
старший преподаватель кафедры теории
и методики физической культуры,

Белгородский государственный национальный исследовательский
университет (НИУ «БелГУ»);

Брейкина Ольга Александровна, инструктор-методист,
МБОУ «СШОР №3»

Аннотация. Раскрывается актуальность исследования отношения к занятиям физической культурой студентов вуза. Выделено понятие «отношение» и его структура, представлены результаты эмпирического исследования и практические рекомендации формирования положительного отношения к занятиям физической культурой студентов вуза.

Ключевые слова: отношение, занятия физической культурой, студенты вуза.

TOPICAL ISSUES OF THE SURVEY OF ATTITUDES TOWARDS
PHYSICAL CULTURE OF UNIVERSITY STUDENTS

Polshikova O.V., Cand. Pedag. Sci., Docent,
the Department of Theory and Methodology of Physical Culture;

Komarova I. G., Cand. Pedag. Sci., Docent
the Department of Physical Education;

Mironova T.A., Cand. Pedag. Sci., Senior Lecturer
the Department of Theory and Methodology of Physical culture;

Romankova M.A., Assistant of Physical Education
Belgorod State University (NIU «BSU»)

Breikina O.A., Instructor-methodist,
MBOU SCHOR №3 of the city of Belgorod

Abstract. The article reveals the relevance of the study relationship to the physical culture of University students. Highlighted the concept of «attitude» and its structure, presents the results of empirical research and practical recommendations to develop positive attitudes towards physical culture of University students.

Key words: attitude, physical culture, students of the University.

Физическая культура как обязательная дисциплина в высших учебных заведениях существует в нашей стране с 1929 года. В условиях настоящей практики обучения в вузе мы наблюдаем противоречие между социальным запросом на подготовку конкурентоспособного, здорового специалиста, ориентированного на ценности физической культуры, с одной стороны, и недостаточным уровнем развития отношения студентов к занятиям физической культурой, с другой.

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и является обязательным разделом гуманитарного компонента образования в высшей школе, а так-

же важнейшим компонентом формирования личности студента как будущего специалиста. Физическое воспитание представляет собой сложный многофункциональный педагогический процесс, обеспечивающий формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, гармоничного развития духовного и физического. Студенческий возраст характеризуется самыми высокими показателями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость. Обычно считается, что это возраст физического улучшения человека, в котором установлено большинство спортивных рекордов и высоких достижений. В настоящее время количество ин-

формации, которую студенты получают, увеличивается с каждым годом; молодые люди в свободное от учебы время проводят все больше и больше времени сидя дома, за компьютером и т.д., что часто является причиной нарушений в работе различных органов и систем организма. По данным Всемирной организации здравоохранения, именно студенты имеют низкие показатели уровня здоровья в своей возрастной группе по количеству сердечно-сосудистых, нейро-вегетативных заболеваний. Причиной этого является то, что в процессе обучения учащиеся испытывают сильное психическое напряжение, ведут нездоровый образ жизни, часто совмещают учебу с работой, чтобы обеспечить себя.

Положительным фактором двигательной активности молодежи является физическая культура и спорт, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, всестороннему развитию, улучшению трудоспособности и снижению утомляемости, повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям за период обучения в учебном заведении. Средства физической культуры направлены на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшение его жизнедеятельности. Процесс физического воспитания студентов в вузе предусматривает различные формы проведения занятий с целью улучшения их физического состояния и здоровья. Регулярные и систематические занятия физической культурой обеспечивают физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. В ходе таких занятий преподаватели должны контролировать изменения в показателях функционального и физического состояния занимающихся, анализировать причины этих изменений совместно с врачебно-физкультурным диспансером а также наблюдать за ними. В ходе занятий физической культурой студенты обучаются методам врачебного и педагогического контроля, овладевают специальными навыками и умениями самостоятельной диагностики состояния здоровья и физического развития. У студентов формируется понимание сущности происходящих изменений в организме под влиянием физических упражнений, поэтому процесс физического воспитания в вузе требует тесного взаимодействия между врачами, педагогами и студентами.

Формами организации занятий по физической культуре со студентами являются урочные (занятия физической культурой, секционные занятия) и самостоятельная внеурочная физическая подготовка. Урочные формы организации занятий по расписанию являются основной организационной формой физического воспитания со студентами. В ходе таких занятий в течение учебного года решаются запланированные в программе задачи, предусмотренные ФГОС, которые направлены на укрепление здоровья занимающихся, развитие физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков и умений. Планирование и регулирование функциональной нагрузки

на учебных занятиях должно соответствовать индивидуальным возможностям занимающихся. Физические упражнения во внеурочных формах организации занятий должны выполняться ежедневно (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки и паузы, специальные комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного и зрительного аппарата). Самостоятельные занятия физическими упражнениями студенты могут организовывать в конце учебного дня, что будет способствовать воспитанию сознательного отношения студентов к физическому развитию, формированию физических качеств. Поэтому возникает необходимость в формировании положительного отношения к физической культуре у студентов вуза.

Отношение – это деятельность, направленная на оценку личной значимости объектов с точки зрения актуальных потребностей личности, их ценностную классификацию (Залесский Г.Е., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л.). Положительное отношение к физической культуре сформировано тогда, когда личность активно и сознательно занимается физкультурно-спортивной деятельностью, которая становится потребностью, ЗОЖ становится жизненно необходимым, привычным, естественным, не требующим постоянных внутренних усилий и напряжения.

Теоретико-методологической основой исследования стали основные положения психологической теории о деятельностном характере психологических процессов, условиях их выработки (А.Н. Леонтьева С.Л. Рубинштейна), а также положения о роли ориентировочной деятельности, её мотивационного компонента в формировании убеждений, ориентаций, отношений и других личностных характеристик (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина, Г.Е. Залесский).

С позиции деятельностной методологии отношение – это деятельность, направленная на оценку личной значимости объектов с точки зрения актуальных потребностей личности, их ценностную классификацию (А.С. Герасимова, Г.Е. Залесский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн). В соответствии с данным подходом нами были выделены следующие компоненты отношения к занятиям физической культурой: 1) когнитивный компонент – понимание студентами личной значимости занятий физической культурой для укрепления здоровья, а также для развития личности (физических, интеллектуальных, морально-волевых качеств); 2) эмоциональный компонент или непосредственное переживание личной значимости занятий физической культурой и 3) поведенческий компонент – участие студентов в разных формах организации занятий физической культурой.

В нашем исследовании мы также выделяем виды отношения студентов к занятиям ФК по содержательному критерию или «знаку» (положительное или отрицательное отношение) и критерию согласованности его структурных компонентов (согласованное или несогласованное отношение). Положительное отношение к физической

культуре – это системное и динамичное образование, обусловленное определенным уровнем специальных знаний физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате образования и самообразования, воспитания и самовоспитания, ценностных ориентаций, воплощенных в практической жизнедеятельности и формирующихся на протяжении всей жизни человека.

В ходе исследования мы выяснили, что преимущественно приятными, развивающими физически являются урочные формы организации занятий физической культурой (собственно пары, занятия в секции по виду спорта), однако цели ставить студенты для себя при посещении занятий различные. Так, студенты основной медицинской группы и спортсмены ставят цели внутреннего благополучия личности, а студенты подготовительной и специальной группы – цели внешнего благополучия личности. К урочным формам организации занятий ФК (собственно пары, занятия в секциях по виду спорта) обучающиеся относятся в целом положительно, т.е. считают их значимыми для укрепления здоровья и саморазвития, испытывают положительные эмоции в связи с этими занятиями и регулярно их посещают. Согласованное негативное отношение студентов было выявлено к массовым формам организации занятий ФК (массовые забеги, заплывы и любительские соревнования), а также к разновидности внеурочной формы занятий ФК – подготовка и сдача нормативов ГТО. Несогласованное в своих компонентах отношение студенты демонстрируют к рекреационным формам занятий ФК, а также к разновидностям внеурочной формы – утренняя гимнастика и фитнес. Это означает, что студентам нравятся спортивные игры на природе, но они не достаточно понимают их значение для укрепления здоровья, физического и личностного саморазвития. В отношении утренней гимнастики и фитнеса наблюдается другая картина: студенты понимают их значимость, но не получают от них положительных эмоций. Так, для обучающихся подготовительной и специальной групп в большей степени характерно положительное и согласованное отношение к рекреационным и внеурочным формам. А спортсменов, по сравнению с другими медицинскими группами, отличает положительное согласованное в своих компонентах отношение к занятиям в секциях по виду спорта (разновидность урочной

формы), любительские соревнования (разновидность массовой формы организации ФК), а также к подготовке и сдаче нормативов ГТО (подвид внеурочной формы).

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что отнесение студентов в разные медицинские группы по состоянию здоровья влияет на мотивацию к занятиям физической культурой, что в свою очередь определяет содержание и степень согласованности когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов отношения к разным формам организации занятий физической культурой.

Поэтому необходимо создавать педагогические условия на занятиях по физической культуре со студентами подготовительной и специальной медицинской группы, которые будут направлены на формирование целей внутреннего благополучия личности.

Список литературы

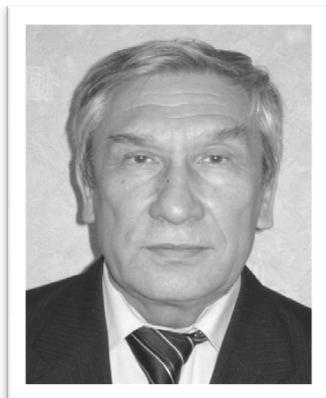
1. Герасимова, А.С. Диагностика и коррекция отношения к ЕГЭ : учеб.-метод. пособие [Текст] / А.С. Герасимова. – Белгород : БелГУ, 2008. – 100 с.
2. Михайлова, О.В. Здоровьесберегающий образовательный процесс на уроках физической культуры [Текст] / О.В. Михайлова, В.Н. Ирхин // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф., 17–19 ноября 2004 г. – Белгород : издательский центр ООО «Логия», 2004. – С. 88–92.

Bibliography

1. Mihailova, O.V. Health-education process at physical training lessons. [Text] / V.N. Irkhin, O.V. Mihailova // Physical culture in the twenty-first century: state and development prospects: Proceedings of the international. scientific-practical. conf, 17–19 November 2004. – Belgorod : Publishing Center LLC «Logia», 2004, pp 88–92.
2. Gerasimova, A.S. Diagnostics and correction of the relations to use [Text] / proc.-method. manual /A.S. Gerasimov. – Belgorod : publishing house of BSU, 2008. – 100 P.

*Информация для связи с авторами:
polshikova@bsu.edu.ru
(Польщикова Ольга Викторовна).*

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В ВУЗЕ ПО НОВОМУ ФЕДЕРАЛЬНОМУ СТАНДАРТУ**



Б.А. Акишин



Р.А. Юсупов



В.А. Головина



Т.Н. Акулова

Акишин Борис Алексеевич, кандидат технических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта;

Юсупов Ринат Андарзянович, доктор биологических наук, профессор,
зав. кафедрой физической культуры и спорта,

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева;

Головина Вера Анатольевна, кандидат педагогических наук, профессор,
зав. кафедрой физического воспитания;

Акулова Татьяна Николаевна, доцент кафедры физического воспитания,
Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева

Аннотация. Рассматриваются сравнительные особенности организации учебного процесса по физической культуре в университетах России в новом государственном стандарте образования при разделении дисциплины на теоретическую и практическую часть в виде элективного курса. Обсуждаются учебно-методические комплексы с учетом утвержденной в университетах балльно-рейтинговой системы оценки.

Ключевые слова: физическая культура, университет, государственный стандарт, учебно-методический комплекс.

**PECULIARITIES OF PHYSICAL CULTURE STUDY ORGANIZATION IN UNIVERSITY IN THE
NEW STATE STANDARD**

Akishin B.A., Cand. Techn. Sci., Docent of Physical Culture and Sport Department;

Jusupov R.A., Dr. Biol. Sci., Professor, Head of Physical Culture and Sport Department,
Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI;

Golovina V.A., Cand. Pedagog. Sci., Professor, Head of The Physical Culture Department;

Akulova T.N., Docent of the Physical Culture Department,

Russia Chemically-Technological University named after D.I. Mendeleev

Abstract. The article discusses the comparative peculiarities of the educational process on physical culture organization in the universities of Russia in the new state education standard, when this subject is divided into a theoretical part and practical in the form of an elective course. The educational-methodical complexes are discussed taking into account the ball-rating system of grades approved in universities.

Key words: physical culture, university, state standard, educational-methodical complex.

В последние годы в России проходит модернизация системы образования. В учебных планах для бакалавров предмет «Физическая культура и спорт» содержит две части: непосредственно «Физическая культура и спорт» (теоретические занятия) в объёме 72 часов и «Физическая культура и спорт» (практические занятия) в объёме 328 часов, причем вторую часть назвали элективным курсом. По-видимому, студенту предлагается самому выбрать вариант физических уп-

ражнений или вид спорта. Появление аудиторных занятий по предмету автоматически предполагает блок самостоятельных занятий для более полного усвоения теоретического материала.

Введение теоретического курса направлено на получение знаний, отмеченных в требуемых компетенциях, исходя из направления обучения. Это нововведение потребовало разработки новых рабочих программ, которые должны охватывать все основные аспекты физической культуры, отме-

ченные в разделе «Знания» соответствующей компетенции для будущей профессии. Предполагается, что многие дополнительные, частные вопросы будут обязательно изучены самостоятельно. В частности, в представленных университетах на самостоятельное изучение некоторых специальных разделов курса отводится более половины часов учебного плана. Такая форма изучения теоретических материалов курса потребовала от преподавателей составления специального фонда оценочных средств для автоматизации приема зачета в последнюю неделю семестра. В начальных планах разработчиков стандарта в теоретическую часть курса предполагалось включить и семинарские занятия методико-практического направления, но в реальности большая часть курса перешла на самостоятельную работу. В каждом университете соотношение аудиторных и практических занятий, а также тематика лекций реализуется в соответствии с профилем вуза и материальной базой кафедры физкультуры. В частности, в Казанском национальном исследовательском техническом университете (КНИТУ) проблема травматизма рассматривается на базе единоборств и спортивных игр, в Российском химико-технологическом университете им. Д.И. Менделеева (РХТУ) студентам предлагается научиться оказанию первой помощи при различных травмах, в том числе и при химических повреждениях.

Тематика лекционных занятий также не является унифицированной. В Казанском техническом университете изучаются темы, связанные с сознательным выбором вида спорта [1], а также с олимпийским и студенческим спортом, широко представлена тематика менеджмента в спорте, даются рекомендации по проведению самоконтроля функциональных показателей при физических нагрузках. Интересной представляется тематика теоретических занятий в РХТУ, связанная с предупреждением применения допинга в спорте. При подготовке лекционного курса в каждую конкретную тему добавлялся раздел, связанный с химией.

Аудиторные занятия по физической культуре позволяют реализовать патриотическое воспитание, напомнить молодежи о великих подвигах спортсменов участников войны, о трудных победах спортсменов-олимпийцев. Важно не только научить молодого человека совершенствовать физическую форму, но и воспитывать силу духа, которая необходима для победы в спортивных соревнованиях. Большое внимание этим вопросам уделяется в РХТУ им. Д.И. Менделеева.

Существенной переработке подверглись рабочие программы по элективной дисциплине. Учитывая большой спектр направлений обучения и специальностей в университете, по которым требуется реализация соответствующей компетенции, количество специальных рабочих программ по физкультуре, разработанных кафедрами, превысило 150 наименований.

При этом в каждом комплекте документов присутствует рабочая программа с подробной ин-

формацией об ожидаемой компетенции в области физической культуры и спорта в соответствии с избранной специальностью. Сюда также входит фонд оценочных средств, рекомендации по самостоятельной работе и методические материалы по всем направлениям практических занятий.

Самостоятельная работа, как бы ни был мотивирован студент, требует контроля исполнения заданий. В физкультурных вузах в условиях реальных тренировок всегда ведется дневник самоконтроля. В ситуациях, когда цель сформулирована нечетко, регулярные записи в дневник зачастую становятся необязательными, снижая эффективность занятий, так как разрывается обратная связь с управляющей стороной [2].

Рассматривается несколько траекторий реализации самостоятельных практических занятий для студента университета под контролем кафедры:

1. Дополнительные занятия в спортивной секции по согласованию с преподавателем, при этом контроль эффективности тренировок переносится на тренера, в соответствии с целью спортивной организации.

2. Самостоятельные физические упражнения в фитнес-клубах или в бассейне. Обязательные консультации преподавателя вуза или тренера платной группы.

3. Подготовка к выполнению нормативов ГТО, наибольший эффект прироста результатов, происходит в совместной деятельности с преподавателем.

Таким образом, включение физических упражнений и спорта в быт студента требует присутствия или консультации специалиста.

Современная система образования уже достаточно давно перешла на балльно-рейтинговую систему контроля оценки знаний обучающихся. В области физической культуры также внедрены те же принципы оценки знаний с помощью различных тестов [3].

В вузах России рейтинговая система везде носит индивидуальный характер, ее можно и нужно составлять с учетом образовательной направленности университетов. Так, рейтинг для физкультурных вузов не может быть аналогичен рейтингу химического, медицинского, театрального и иного учебного заведения. Например, в Российском химико-технологическом университете имени Д.И. Менделеева с введением в образовательные программы прикладной и элективной физической культуры, при разработке программы контроля знаний студентов и составлении тестовых вопросов по дисциплине были учтены особенности будущей профессиональной деятельности выпускников вуза.

В КНИТУ-КАИ контроль знаний студентов проходит на базе образовательной платформы «Black board», которая реализовала весь процесс контроля усвоения теоретических знаний и выполнения нормативов практического курса по системе тестовых испытаний два раза в семестр. В контрольном испытании студенту предлагалось десять вопросов, в том числе и по темам самостоятельных занятий. Кроме этого, студент готовит реферат по предлагаемой тематике и выпол-

няет индивидуальное задание по разработке комплекса упражнений для развития того или иного физического показателя. Весь комплекс контрольных испытаний оформляется в фонд оценочных средств, утверждаемых руководством университета. Аналогичные фонды оценочных средств реализуются во всех университетах со своими региональными особенностями и возможностями осуществления учебного процесса.

Появление в учебных планах двух предметов по физической культуре (теории и практики) добавляет мотивации к занятиям. Участие в соревнованиях среди студентов аналогичного уровня развития и функциональных возможностей, особенно в массовых мероприятиях, привлекает большее количество обучающихся. Студенческие спортивные клубы и комплекс ГТО должны увеличить приток молодежи в спорт.

В обоих университетах широко используется поощрение студентов, активно занимающихся спортом или входящих в волонтерское движение, а также студентов с ограниченными физическими возможностями. Спортивные клубы объединяют усилия по физическому воспитанию с кафедрами, предлагая студентам, членам сборных команд по видам спорта самые различные льготы и материальную поддержку. А сами спортсмены и их победы становятся дополнительным мотивом для занятий спортом всего студенческого коллектива.

Список литературы

1. Акишин, Б.А. Индивидуальный выбор видов спорта : учебное пособие [Текст] / Б.А. Акишин, Э.В. Галимова, Р.А. Юсупов. – изд. 2-е, доп. – Казань : КНИТУ-КАИ, 2015. – 144 с.
2. Акишин, Б.А. Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре в условиях реформирования высшей школы [Текст] / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, В.А. Головина // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2. – С. 44–46.
3. Новокрещенов, В.В. Тестирование знаний по физической культуре у студентов и школьников : учебно-методическое пособие [Текст] / В.В. Новокрещенов. – Ижевск : ИжГТУ, 2017. – 148 с.

Bibliography

1. Akishin B.A., Galimova E.V., Yusupov R.A. Individual choice of sports : textbook. Ed. 2-nd, ext. – Kazan, KNITU-KAI, 2015. – 144 p.
2. Akishin B.A., Yusupov RA, Golovina V.A. Organization of self-training work of students in physical culture in the conditions of the high school reforming / Culture of physical and health, 2016. – № 2. – 44–46 p.
3. Novokreschenov V.V. Testing knowledge of physical culture in students and schoolchildren : a teaching aid. – Izhevsk, IzhSTU, 2017. – 148 p.

*Информация для связи с авторами:
akishin_ba@mail.ru
(Акишин Борис Алексеевич).*

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 796+06

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ,
РАЗВИВАЕМЫХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ,
МЕТОДОМ ПАРНЫХ СРАВНЕНИЙ

Е.В. Филиппова

Филиппова Елена Владимировна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Ростовский государственный университет путей сообщения

Аннотация. Спортивно-оздоровительный туризм – уникальное средство физкультурно-рекреационной деятельности. Он популярен среди людей разного возраста, в том числе и среди пожилых людей, которым рекомендуется развивать такие качества, как общая выносливость, координационные способности, память, внимание. В данной статье отражены исследования, которые показывают, какие качества (физические, психофизиологические и личностные) развивает спортивно-оздоровительный туризм. Выявлены наиболее значимые из них.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, пожилой возраст, метод парных сравнений, общая выносливость, координационные способности, внимание, память.

DEFINITION OF MOST MEANINGFUL QUALITIES, DEVELOPED BY THE RECREATIONAL
TOURISM WITH THE PAIRED COMPARISON METHOD

Filippova E.V., Cand. Pedag. Sci.,
Docent the Department of Physical Education and Sport,
Rostov State Transport University

Abstract. Recreational tourism is a unique mean of physical recreational activity. It is popular among people of all ages, including seniors who are recommended to develop such qualities as overall endurance, coordinational abilities, memory, attention, etc. This article reflects studies, that show which qualities (physical, psychophysiological and personal) does the recreational tourism develop. The most relevant of them have been found.

Key words: recreational tourism, senior age, paired comparison method, overall endurance, coordinational abilities, attention, memory.

Спортивно-оздоровительный туризм – уникальное средство физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности [5]. Использование минимизированной материально-технической базы при занятиях спортивно-оздоровительным туризмом делает этот вид двигательной активности доступным и привлекательным для любых слоёв населения, в том числе и для пожилых людей.

По данным научно-методической литературы установлено, что в пожилом возрасте рекомендуется развивать аэробные возможности организма методом тренировки общей выносливости [6; 7], функцию равновесия – путём развития координационных способностей [9], силовые качества [1] и когнитивные способности, такие как память и внимание [2]. Для того чтобы выяснить, развивает ли данные качества спортивно-оздоровительный туризм, в процессе педагогического исследования нами проводилось анкетирование экспертов по методу парных сравнений [8]. Выбор данной методики определялся возможностью проводить одновременное анкетирование и последую-

щую обработку полученных данных статистического массива, имеющих параметрический (количественный) и непараметрический (качественный) характер.

Для определения наиболее важных и значимых качеств, присущих спортивно-оздоровительному туризму, нами использовался метод выделения существенной составляющей данных статистического массива [4]. С этой целью полученный массив данных формировался в виде таблицы и суммировалось общее количество баллов по каждому качеству.

Качества ранжировались в порядке убывания значимости. Для того чтобы отделить наиболее существенные качества от менее существенных, мы нашли долю каждого из них в общей совокупности (таблица 1). Критическое значение, определяющее границу существенной составляющей статистического массива – $1/24=0,04167$, так как в нашем исследовании предварительно выбрано 24 параметра. Те качества, у которых доля выше критического значения, являются существенными.

Таблица 1. Определение существенной составляющей статистического массива данных

№ п/п	Исследуемые критерии	Ранжирование	Срез	Доля	Кумулята
1	Выносливость общая	329	273	0,098	0,098
2	Выносливость специальная	304	248	0,089	0,186
3	Отзывчивость (взаимопомощь)	249	193	0,069	0,255
4	Координация (ловкость)	249	193	0,069	0,324
5	Ответственность	223	167	0,060	0,384
6	Сила	218	162	0,057	0,442
7	Специальные туристские знания	214	158	0,057	0,499
8	Дисциплинированность	210	154	0,055	0,554
9	Сила воли	206	150	0,054	0,607
10	Внимание	201	145	0,052	0,659
11	Выдержка, терпение	193	137	0,049	0,708
12	Уверенность	166	110	0,039	0,748
13	Быстрота реакции	155	99	0,035	0,783
14	Трудолюбие	154	98	0,035	0,818
15	Мышление	146	90	0,032	0,850
16	Память	141	85	0,030	0,881
17	Самообладание	140	84	0,030	0,911
18	Целеустремленность	116	60	0,022	0,932
19	Решительность	109	53	0,019	0,951
20	Аккуратность	95	39	0,014	0,965
21	Уровень интеллекта (IQ)	93	37	0,013	0,978
22	Порядочность	88	32	0,012	0,990
23	Быстрота	85	29	0,010	1
24	Гибкость	56	0	0	1
Сумма			2799		

После нахождения кумуляты столбца 5 (рисунок 1) мы выяснили, что на долю существенных 11 качеств, находящихся выше критического значения, приходится 70,82% баллов. В то же время для повышения объективности исследования целесообразно включить в исследуемые кри-

терии последующие 6, что позволит поднять уровень охвата до 91,06%, а оставшиеся 7 качеств содержат всего 8,94% и в данном виде спорта менее существенны, мы ими имеем право пренебречь.

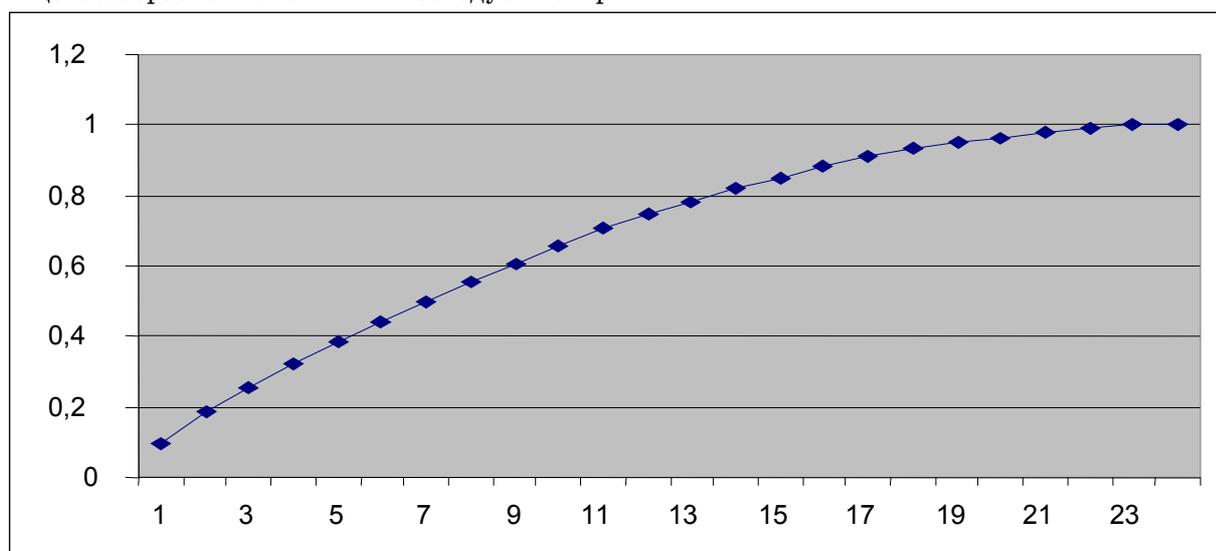


Рис. 1. Кумулята долей психофизиологических и личностных качеств

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека [Текст] / В.К. Бальсевич. // Теория и практика физической культуры. – М., 2000. – 275 с.
2. Батаговская, Т.А. Роль лечебной физической культуры в системе восстановительных мероприятий, реализуемых в процессе коррекции иволютивных изменений психофизиологического состояния организма женщин пожилого возраста : дис. ... канд. биол. наук [Текст] / Т.А. Батаговская. – Москва, 2010. – 134с.
3. Голдобина, О.А. Внимание, память: виды, характеристика и свойства; нарушения и их значение в клинической практике : методические рекомендации [Текст] / О.А. Голдобина, М.И. Рыбалко. – Барнаул : Алтайский государственный медицинский университет, 2005. – 32 с.
4. Греховодов, В.А. Инновационные методы обработки статистического массива результатов спортивной деятельности : учебное пособие [Текст] / В.А. Греховодов, Н.А. Коптева, А.Г. Трушкин. – Ростов н/Д. : ООО «Терра Принт», 2009. – 145 с.
5. Драчева, Е.Л. Специальные виды туризма. Лечебный туризм : учебное пособие [Текст] / Е.Л. Драчева. – М. : КНОРУС, 2008. – 152 с.
6. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 37–56.
7. Куртев, С.Г. Исследование кардиореспираторной системы у лиц, занимающихся физической культурой и спортом : учебное пособие [Текст] / С.Г. Куртев, Л.Л. Лазарева. – Омск : СибГАФК, 1997, С. 27–40.
8. Чистяков, В.А. Применение теории информационного обмена в педагогическом процессе : монография [Текст] / В.А. Чистяков. – СПб. : НИИХ СПбГАУ, 2001. – 209 с.
9. Tinetti M.E. Prevention of falls and injuries in elderly persons: a research agenda. *Prev. Med*, 23, P. 756–762, 1994.

Bibliography

1. Bal'sevich, V.K. Ontokineziologija cheloveka [Human ontokinesiology]. Moscow, Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2000. – 275 p.
2. Batagovskaya T.A. Rol' lechebnofizicheskoy kul'tury v sisteme vosstanovitel'nyh meropriyatij, realizuemyh v processe korrekcii ivolyutivnyh izmenenij psihofiziologicheskogo sostoyaniya organizma zhenshchin pozhilogo vozrasta [The role of

recreational physical culture in the system of recreational activities, which are being done in the process of correction of the involuntary changes of psychophysical condition in organism of a female of senior age: diss... bio. science candidate]. Moscow, 2010. – 134 p.

3. Goldobina, O.A. Vnimanie, pamyat': vidy, harakteristika i svojstva; narusheniya i ih znachenie v klinicheskoy praktike: Metodicheskie rekomendacii [Attention, memory: types, characteristics and traits; violations and their meaning in clinical practice : Methodological recommendations]. Barnaul : Altajskij gosudarstvennyj medicinskij universitet, 2005. – 32 p.

4. Grehovodov, V.A., Kopteva N.A, Trushkin A.G. Innovacionnye metody obrabotki statisticheskogo massiva rezul'tatov sportivnoj deyatelnosti. Uchebnoe posobie [Innovative means of procession of statistical masses of results of sports activity. Learning handbook]. Rostov o/D, Terra Print , 2009. – 145p.

5. Dracheva, E.L. Spetsial'nye vidy turizma. Lechebnyi turizm : uchebnoe posobie [Special types of tourism. Medical tourism]. Moscow : KNORUS, 2008. – 152 p.

6. Kuper, K. Aehrobika dlya horoshego samochuvstviya [Aerobics for good state of health]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1989. – P. 37–56.

7. Kurtev, S.G., Lazareva L.L. Issledovanie kardiorespiratornoj sistemy u lic, zanimayushchih-sya fizicheskoy kul'turoj i sportom. Uchebnoe posobie [Research of cardio respiratory system of persons engaged in physical education and sports. Learning handbook]. Omsk : Sib GAFK, 1997. – P. 27–40.

8. Chistyakov, V.A. Primenenie teorii informacionnogo obmena v pedagogicheskom processe. Monografiya [Use of theory of informational exchange in pedagogical process. Monography]. SPb : НИИХ СПбГАУ, 2001. – 209 p.

9. Tinetti M.E. Prevention of falls and injuries in elderly persons: a research agenda. *Prev. Med*, 23, P. 756–762, 1994.

Информация для связи с авторами:
filipova-71@mail.ru
(Филиппова Елена Владимировна).

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 37.01

КУЛЬТУРА МЫШЛЕНИЯ И ЦЕННОСТНОЕ МИРОВОСПРИЯТИЕ



И.Б. Костина

Костина Ирина Борисовна,

кандидат философских наук, доцент,

Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. Рассматриваются некоторые особенности образовательной деятельности, связанные со спецификой ценностного мировосприятия и его зависимостью от культуры мышления. Показано, что связь ценностей с культурой осуществляется благодаря предмету познания, который выступает своеобразным стимулом человеческой активности. Будучи предвосхищением желаемого результата, ценность обретает смысловую форму и становится элементом культуры, обеспечивающим связь между представленным в сознании предметом и количеством индивидуальных усилий, необходимых для обладания им.

Ключевые слова: культура мышления, предметная деятельность, предмет познания, ценность, смысловое пространство.

CULTURE OF THINKING AND VALUABLE PERCEPTION
OF THE WORLD

Kostina I.B., Cand. Philos. Sci., Docent,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. In the article some features of educational activity connected with formation at the person of the valuable perception of the world are considered. This perception is depending from the culture of thinking or is caused by her. It is shown that interaction of values with persons senses becomes real thanks to a subject of knowledge working as a specific incentive of activity of the person. Being an anticipation of desirable result, importance takes a semantic form and becomes the culture element, providing a communication between the presented subject in consciousness and the number of the individual efforts necessary for possession by it.

Key words: culture of thinking, subject activity, subject of knowledge, value, semantic space.

Вопрос о культуре мышления может показаться праздным в современном высокотехнологичном мире, в котором аккуратность и дисциплинированность становятся нормой жизни для большинства людей. Однако данные качества, потенциально присущие каждой личности, при определенных условиях могут существенно трансформироваться вплоть до своего противоположного состояния. Причины подобных метаморфоз многообразны, начиная от дефицита времени на совершение намеченного действия и заканчивая банальной ленью или нежеланием что-либо делать. В данной работе предпринята попытка проанализировать специфику ценностного мировосприятия субъекта и показать его зависимость от культуры мышления, которая в свою очередь характеризует горизонт понимания и форму включенности человека в предметную деятельность.

Будучи процессом целенаправленного преобразования внешнего мира, деятельность всегда имеет предметный характер, в зависимости от которого различают такие виды деятельности, как материально-производственная, научно-техническая, инновационная, художественная, образовательная и т.п. Для целей данной статьи наибольший интерес представляют особенности образовательной дея-

тельности, центральным элементом которой выступает понятие предмета познания.

Как известно, предмет познания всегда существует в качестве некоторого идеального образа или представления реального объекта в сознании человека. Соответственно, формирование данного представления с необходимостью должно опираться на реальные примеры из жизненной практики, демонстрируемые преподавателем в ходе изложения объективных сведений об изучаемом предмете. Что касается студентов, то они, как правило, редко утруждают себя тонкостями различения объекта и предмета изучаемой дисциплины и пытаются руководствоваться в ответах на вопросы преподавателя интуитивными представлениями. Справедливости ради следует заметить, что современные студенты прекрасно отдают себе отчет в том, что субъективное знание не является надежной отправной точкой для общего представления о мире, и как бы «нащупывают» в реакции преподавателя направление правильного ответа. При этом важно подчеркнуть, что именно предмет познания выступает основным связующим звеном во взаимодействии преподавателя и студентов. С другой стороны, описательная форма представления информации служит исходным материалом для определения предметной области

познания, благодаря которому перед студентами открываются возможности самостоятельной оценки действующих объективных закономерностей. Очевидно, что в решении этой сложной когнитивной задачи центральное место принадлежит понятию ценностей, участвующих в процессе осмысления и отбора информации об изучаемом предмете.

Проблеме ценностей и ценностных оснований научного знания посвящены работы многих выдающихся мыслителей современности. Достаточно упомянуть представителей неокантианской философской традиции: Г. Риккерта, В. Виндельбанда, Э. Кассирера, М. Вебера и сторонников марксистской теории деятельности В.П. Тугаринова, А.Г. Здравомыслова, О.Г. Дробницкого, В.П. Зинченко и др., благодаря которым понятие ценности получило целый спектр сложных взаимосвязанных значений. Не так давно в журнале «Культура физическая и здоровье» была опубликована статья М.Я. Виленского, посвященная образовательным ценностям физической культуры. М.Я. Виленский обращает особое внимание на связь между ценностями и нормами общественной жизни и подчеркивает, что «объективная обязательность нормы и осознание этой обязательности – не одно и то же» [1, с. 63].

Как известно, под ценностью обычно понимают положительную или отрицательную значимость какого-либо объекта, а также нормативную, предписательно-оценочную сторону явлений общественного сознания [2, с. 462]. В советской философии проблема ценностей исследовалась в неразрывной связке с интересами и потребностями субъекта деятельности и в исходном смысле определялась через социальные свойства предметов [8, с. 15]. Ценность предмета выступала как его способность удовлетворять индивидуальные потребности человека, возникающие в процессе целенаправленной практической деятельности. В таком качестве ценность функционирует в обществе как специфический стимул человеческой активности, определяющий направленность интересов и усилий конкретной личности. Как отмечал А.Г. Здравомыслов, «если интерес, по определению Гегеля, представляет собой утверждение единичного во всяком всеобщем деле, то ценность оказывается утверждением всеобщности в мире единичного бытия» [3, с. 167]. Таким образом, ценность как предмет человеческих стремлений представляет собой некий феномен духовной жизни – особое предвкушение субъекта деятельности, обусловленное возможностью обладания некоторым предметом. Соответственно, для переживания ценностного состояния субъект должен приложить некоторое количество познавательных усилий, направляемых культурой мышления.

В неокантианской традиции, напротив, именно ценности определяют своеобразие мира культуры. По мнению В. Виндельбанда, ценности представляют собой неизменные надвременные и внеисторические принципы, которые придают «значение» единичным фактам. Метод «отношения к ценностям», разработанный в неокантианстве, описывает своеобразие единичных фактов и

указывает на их наиболее «существенные» для субъекта, «представляющие интерес» свойства. Виндельбанд рассматривал ценности в качестве ступеней духовной эволюции человека и выделил логические, этические, эстетические и религиозные ценности. Г. Риккерт также считал, что ценности трансцендентны человеческому опыту и основная их функция заключается в том, чтобы обеспечивать восприятие мира культуры. Согласно Риккерту, в реальном психическом акте присутствует не ценность, а смысл, который принимает форму субъективной оценки событий и соединяет всегда уникальным образом психическое переживание личности со всеобщим значением ценности.

Переходя к особенностям ценностного мировосприятия, заметим, что любой объект, попадающий в поле зрения субъекта, становится предметом познания лишь в том случае, когда он вызывает у субъекта некоторый эмоциональный отклик или определенную интенцию сознания, связанную с распознаванием предвкушаемого психического феномена. Если в неокантианстве и аналитической философии ценность предмета рассматривается как «фиксация эмоциональных состояний и желаний субъекта оценки, не обладающая познавательным значением» [5, с. 436], то в марксизме, напротив, утверждается социальная природа ценностей, обусловленная предметной деятельностью субъектов оценки. Оценка здесь выступает социальной функцией предмета, представляющей собой некий алгоритм или схему использования данного предмета в общественной практике. Овладевая нормами и правилами этой схемы, субъект постепенно входит в мир культурных достижений общества, осваивает эти нормы и правила, подвергая их субъективному осмыслению и встраивая в собственное индивидуальное сознание. Как отмечал Н.О. Лосский, «ценности вступают в сознание не иначе, как посредством чувств субъекта, интенционально направленных на них» [7, с. 308].

Таким образом, если в марксистской философии речь идет о познавательном значении ценностей и их связи с интересами и потребностями субъекта предметной деятельности, то в неокантианстве и аналитической философии утверждается созерцательное, пассивное отношение к ценностям, связанное с субъективными переживаниями сложных психических состояний. Интересный выход из этой затруднительной ситуации определения природы ценностного мировосприятия сформулирован одним из ведущих специалистов по теории ценностей В.П. Зинченко, согласно которому «всякая общезначимая ценность становится действительно значимой только в индивидуальном контексте» [4, с. 92].

В.П. Зинченко убежден, что ценности не принадлежат ни бытию, ни сознанию, они не объективны и не субъективны в строгом смысле слова. Только в континуальном единстве бытия и сознания, возникающем в процессе совместной предметной деятельности субъектов и одновременно с нею, возникает и их ценностное мировосприятие. При этом ценность мыслится как идеальное представление субъектом деятельности желаемого

результата его физических и умственных усилий. По мнению В.П. Зинченко, континуальное единство бытия и сознания включает в себя особое смысловое пространство МЕЖДУ субъективностью и объективностью, между Я и Ты. И в этом «пространстве МЕЖДУ непрерывно происходят противоположно направленные процессы (акты): субъективация объективного и объективация субъективного. <...> Все эти акты не только обеспечивают понимание себя и мира, но и накапливают "энергию заблуждения", "энергию непонимания", выявляют лакуны непонимания, побуждают к их заполнению. Пространство МЕЖДУ представляет собой "плавильный тигль", "громокипящий кубок", "котел cogito", где созревает, растет и рождается новое» [4, с. 86].

По-видимому, это пространство МЕЖДУ субъективностью и объективностью бытия имеет не просто семантическую природу, но и, как любой смысл, обязано своим происхождением индивидуальному контексту. Как показал Г. Гадамер, смыслы не могут быть механически переданы от человека к человеку. Специфика смысла состоит в том, что он всегда возникает заново – в конкретной индивидуальной ситуации, стимулирующей собственную познавательную активность субъекта. Иными словами, если человек прилагает усилия для понимания окружающего мира, то результатом этого понимания становится смысл.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что ценностное мировосприятие имеет смысловую природу и формируется благодаря самостоятельной познавательной активности субъекта познания. Отсутствие желания или незаинтересованность предметом свидетельствуют о невысокой личностной значимости последнего. Пробуждение интереса к предмету и стимулирование тяги к знаниям становится возможным лишь на практическом основании, когда конкретное количество самостоятельных усилий студента получает выражение в некотором объективном результате. Более того, способы достижения желаемого результата определяются господствующей культурой мышления и типом коммуникации между преподавателем и студентами.

Подлинная культура мышления обращена к постижению высших ценностей человеческой жизни. В этом отношении показательна ссылка В.П. Зинченко на Э. Левинаса, размышляющего об этической интерсубъективности или гуманности. Только общее чувство духовной причастности бытию и способность общения с Другим не ради какой-то выгоды или интереса является источником ценностного мировосприятия. Еще точнее: «...бескорыстие в отношении к Другому оказывается источником любой ценности» [6, с. 179].

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Образовательные ценности физической культуры в высшей школе: содержа-

ние, свойства, функции [Текст] / М.Я. Виленский // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 1. – С. 62–67.

2. Дробницкий, О.Г. Ценность [Текст] / О.Г. Дробницкий // Философская энциклопедия. – М. : Советская энциклопедия, 1970. – Т. 5. – 740 с.

3. Здравомыслов, А.Г. Потребности, интересы, ценности [Текст] / А.Г. Здравомыслов – М. : Политиздат, 1986. – 223 с.

4. Зинченко, В.П. Ценности в структуре сознания [Текст] / В.П. Зинченко // Вопросы философии. – 2011. – № 8. – С. 85–97.

5. Краткий философский словарь [Текст] / под ред. А.П. Алексеева. – изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : Проспект, 2001. – 496 с.

6. Левинас, Э. Путь к Другому / Э. Левинас – СПб. : СПбГУ, 2006. – 239 с.

7. Лосский, Н.О. Ценность и бытие [Текст] / Н.О. Лосский // Бог и мировое зло. – М. : Республика, 1994. – С. 250–315.

8. Тугаринов, В.П. Марксистская философия и проблема ценностей [Текст] / В.П. Тугаринов // Проблемы ценности в философии. – М.-Л. : Наука, 1966. – С. 14–24.

Bibliography

1. Vilensky, M.Ya. Educational values of physical culture at the higher school: contents, properties, functions / M.Ya. Vilensky // Physical Culture and Health., 2017. – No. 1. – Page 62–67.

2. Drobniatsky, O.G. Tsennost / O.G. Drobniatsky // Philosophical encyclopedia. – M. : Soviet encyclopedia, 1970. – T. 5–740 pages.

3. Zdravomyslov, A.G. Requirements, interests, values / A.G. Zdravomyslov – M. : Politizdat, 1986. – 223 pages.

4. Zinchenko, V.P. Values in structure of consciousness / Accusative of Zinchenko // Question of Philosophy, 2011. – No. 8. – Page 85–97.

5. Short philosophical dictionary. Under the editorship of A.P. Alekssev. Prod. the 2nd, the revised and additional – M. : Avenue, 2001. – 496 pages.

6. Levinas, E. Put to Another / E. Levinas – SPb. : Prod. St. Petersburg State University, 2006. – 239 pages.

7. Lossky, N.O. Tsennost and life / N.O. Lossky // God and world evil. – M. : Republic, 1994. – Page 250–315.

8. Tugarinov, V.P. Marxist philosophy and a problem of values / V.P. Tugarinov // Value Problems in philosophy. – M.-L. : Science, 1966. – Page 14–24.

Информация для связи с авторами:

ec419@yandex.ru

(Костина Ирина Борисовна).

**ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ «СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАНИЯ»**



С.А. Бортникова



А.И. Бугаков



Е.А. Егорушина

Бортникова Светлана Анатольевна,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры;

Бугаков Александр Иванович,
кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,

Воронежский государственный педагогический университет;

Егорушина Елена Александровна,
преподаватель,
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»

Аннотация. Рассматриваются основные положения Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, актуальные вопросы профессиональной подготовки учителя физической культуры в контексте реализации Стратегии, роль лично ориентированного подхода в формировании интереса и мотивации к творческому поиску в сфере профессиональной деятельности, а также систематическому повышению уровня образованности будущих учителей.

Ключевые слова: воспитание, лично ориентированный подход, субъект, лично ориентированная ситуация, учитель физической культуры.

**PERSONAL - ORIENTED APPROACH IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF TEACHER OF
PHYSICAL CULTURE IN THE CONTEXT OF THE IMPLEMENTATION OF THE «STRATEGY
OF DEVELOPMENT OF EDUCATION»**

Bortnikova S.A., Cand. Pedag.Sci., Senior Lecturer of the Department
of Theory and Methodology of Physical Culture;

Bugakov Al.Iv., Cand. Pedag. Sci., Dean of the faculty Of Physical Culture and Life Safety,
Voronezh State Pedagogical University

Egorushina E.A., Lecturer,
Military Educational Scientific Center Air Force
"Air Force Academy named after Professor N. E. Zhukovsky and Y. A. Gagarin"

Abstract. The article examines the main provisions of the Strategy of development of education in the Russian Federation for the period up to 2025, current issues educational orientation of professional preparation of teachers of physical culture in the context of Strategy implementation, role of personality-oriented approach in the formation of interest and motivation to the creative search in the sphere of professional activities, as well as systematically raising the level of education in their field of future teachers.

Key words: education, personal-oriented approach, subject, personality-oriented situation, teacher of physical culture.

Согласно принятой Стратегии, приоритетной задачей в сфере «воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, об-

ладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному содействию и защите Родины» [1]. Воспитание детей

рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, а повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта – как одна из насущных задач.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года разработана во исполнение Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы», в части определения ориентиров государственной политики в сфере воспитания. Стратегия развивает механизмы, предусмотренные Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», который гарантирует обеспечение воспитания как неотъемлемой части образования, взаимосвязанной с обучением, создает условия для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, социальный и психологический контекст их развития.

Стратегия ориентирована на обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, а также в сфере физической культуры и спорта не только на основе современного опыта, достижений научных школ, но и оптимального сочетания отечественных традиций воспитания.

Следовательно, реализация Стратегии будет способствовать конструктивным изменениям в отечественной системе воспитания, направленным на эффективное обеспечение личностных результатов развития детей, их духовно-нравственным и ценностно-смысловым ориентациям, мотивации к самосовершенствованию и непрерывному личностному росту. В этой связи актуальность приобретает воспитательная направленность профессиональной подготовки учителя, так как именно учителю отводится ведущая роль в процессе воспитания детей в общеобразовательных организациях. При этом, как указывается в тексте Стратегии, необходимо обеспечить воспитание как неотъемлемую часть образования, взаимосвязанную с обучением.

Как отмечают многие авторы (Н.Н. Березкина, С.И. Савельев, 2016; В.А. Фатеев, 2006 и др.), «важной задачей подготовки специалиста новой формации в области образования, физической культуры и спорта является формирование его воспитательной компетентности и готовности к многообразной воспитательной деятельности, которая будет способствовать формированию у подрастающего поколения таких личностных результатов развития и ценностно-смысловых ориентаций, социально значимых способностей, умений и навыков, которые обеспечат социальное и гражданское становление личности молодого человека, его успешную самореализацию в жизни, обществе и профессии» [2; 6].

В работах последних лет, посвященных профессиональной подготовке учителя физической культуры, уделяется большое внимание использованию личностно ориентированного подхода

«в целях повышения качества подготовки будущего специалиста в условиях высшего педагогического образования».

В этой связи необходимо акцентировать внимание на следующих аспектах и направлениях:

- фундаментализация, гуманизация и профессионализация подготовки кадров» [4];
- взаимосвязь и взаимозависимость при реализации личностно ориентированной траектории развития каждого обучающегося на всех ступенях непрерывного образования;
- разноразмерность образовательных программ;
- подготовка будущего профессионала должна акцентироваться на его личностных особенностях.

«Личностно ориентированный подход в профессиональной подготовке учителя физической культуры формирует специальные и профессиональные способности, творческий потенциал и ориентацию на непрерывность самосовершенствования будущего специалиста в области физической культуры и спорта» [5]. Актуальными задачами подготовки специалиста новой формации в данной сфере в рамках реализации Стратегии с использованием личностно ориентированного подхода являются: формирование мотивации к постоянному творческому поиску в сфере профессиональной деятельности; обеспечение устойчивого интереса и умения систематически повышать уровень компетентности в своей области; обеспечение личностной ориентации содержательных линий образования; становление и социализация личности в современных меняющихся условиях; обеспечение вариативности и свободы выбора в образовании; формирование умений анализировать и использовать приобретенный опыт в повседневной жизни, рефлексирова и обогащая его, при этом «создавая оптимально-сбалансированную среду жизнедеятельности самопознания и условий для самореализации потенциальных способностей каждого в избранном виде профессиональной деятельности» [5].

В ходе реализации личностного подхода в профессиональной подготовке необходимо создать такие условия, которые обеспечили бы его оптимальное функционирование и комфортность субъектов. Важно создать такую образовательную среду их взаимодействия, где личностно ориентированные воспитательные ситуации проблемного, исследовательского, развивающего, творческого и воспитательно-образовательного характера составляли бы целостную систему. При этом критерием результативности применения личностного подхода в профессиональной подготовке специалиста в области физической культуры и спорта будет формирование его «готовности» к реализации личностной парадигмы на практике. «Педагогическими условиями реализации личностного подхода выступают: учет индивидуально-личностных особенностей, мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая ориентация студентов при интеграции теории, науки и практики в профессионально-педагогической подготовке. Это

возможно в условиях протекания сознательной и специально-организованной деятельности при насыщенности процесса учения эмоциональными ситуациями, новизной, нетрадиционностью с акцентом на выбор, успех, стимулирование творческой деятельности будущих специалистов, где критериями эффективности реализации модели личностной ориентации выступают процессы профессиональной направленности, фундаментальности, усвоение целостного опыта, реализуемые в дальнейшей профессиональной деятельности» [3].

Основные направления развития воспитания в системе образования согласно Стратегии включают: «Обновление содержания воспитания, внедрение форм и методов, основанных на лучшем педагогическом опыте в сфере воспитания и способствующих совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов; полноценное использование в образовательных программах воспитательного потенциала учебных дисциплин, развитие форм включения детей в интеллектуально-познавательную, творческую, трудовую, общественно полезную, художественно-эстетическую, физкультурно-спортивную, игровую деятельность, в том числе на основе использования потенциала физической культуры и спорта» [1]. При реализации идей личностно ориентированного подхода в профессионально-педагогической подготовке у будущих учителей формируется новый взгляд на место учебного предмета и новое понимание его содержания, которое включает в себя «область общественной культуры, к которой учитель приобщает своих учеников; в содержании педагогического общения; в деятельности, опосредуемой воспитательным влиянием обучения; в технологии воздействия на личность; в решении аналитико-рефлексивных, конструктивно-прогностических, организационно-деятельностных, оценочно-информационных, коррекционно-регулирующих задач, которые при стандартизированном подходе в обучении не выполняют своих функций» (Виленский, 1996).

Компонентами личностного подхода в обучении, воспитании и развитии будущего учителя физической культуры являются:

- отношение к студенту как субъекту собственной жизнедеятельности и жизнеустройства, способному к саморазвитию и самоизменению;
- отношение к педагогу, создающему условия для индивидуального самоопределения и самоутверждения личности студента;
- отношение к образованию как процессу поиска индивидом личностного смысла и самовыражения в процессе сотрудничества и взаимодействия [4].

Таким образом, личностно ориентированный подход способствует решению актуальных вопросов воспитательной направленности профессиональной подготовки учителя физической культу-

ры в контексте реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Поскольку учителю отводится ведущая роль в процессе воспитания детей в общеобразовательных организациях, выпускники педагогических вузов должны быть нацелены на обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, а также в сфере физической культуры и спорта не только на основе современного опыта, достижений научных школ, оптимального сочетания отечественных традиций воспитания, но и на основе раскрытия личностного потенциала обучаемых, творческого обогащения субъектного опыта; выработки личностного смысла учения. Личностно ориентированный подход, реализуемый в профессиональной подготовке, формирует у будущих специалистов такие специальные и профессиональные способности, которые будут способствовать развитию их творческого потенциала, ориентации на непрерывность самосовершенствования в своей профессии.

Список литературы

1. Березкина, Е.Н. Основные направления профессиональной подготовки будущего учителя в контексте реализации «Стратегии развития воспитания» [Текст] / Е.Н. Березкина, С.И. Савельев // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5. – С. 105–107.
2. Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем [Текст] / В.В. Сериков. – М. : Логос, 1999. – 271 с.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [Текст] / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р // Российская газета. – 2015. – №6693 (122).
4. Фатеев, В.А. Реализация личностно ориентированного подхода в практике профессиональной подготовки учителя физической культуры [Текст] / В.А. Фатеев // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. – № 5 (1). – С.154–161.
5. Фатеев, В.А. Основы профессионально-педагогической подготовки будущего учителя физической культуры : учебное пособие [Текст] / В.А. Фатеев. – Барнаул : БГПУ, 2006. – 170 с.
6. Фатеев, В.А. Подготовка будущего учителя физической культуры в системе «школа-вуз» на основе личностно ориентированного подхода : монография [Текст] / В.А. Фатеев. – Барнаул : БГПУ, 2006. – 232 с

*Информация для связи с авторами:
svetlanabortnicova1971@yandex.ru
(Бортникова Светлана Анатольевна).*

ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ
У СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

А.И. Панарин



С.И. Сидельников

Панарин Александр Иванович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Сидельников Сергей Иванович,
старший преподаватель;
Коваль Валерий Иосифович,
доцент,
Белгородский государственный аграрный
университет

Аннотация: Рассматриваются вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учетом специфики обучения в аграрном университете. Представлены критерии и показатели готовности личности студента вуза к профессиональному самоопределению. Показана роль физической

подготовки, нейродинамической обеспеченности, психологических условий, необходимых для эффективного осуществления будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: готовность, педагогическая поддержка, самоопределение, профессия.

READINESS TO PROFESSIONAL SELF - DETERMINATION STUDENTS OF BELGOROD
AGRICULTURAL UNIVERSITY

Panarin A.I., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Sidelnikov S.I., Senior Lecturer,;
Koval V.I., Docent,
Belgorod State Agricultural University

Abstract. The article deals with the issues of professionally applied physical training of students taking into account the specifics of training at the agricultural university. The criteria and indicators of the student's readiness for professional self-determination are presented. The role of physical preparedness, neurodynamic provision of activity, psychological conditions for the person's preparation for the effective implementation of future activity is shown.

Key words: readiness, pedagogical support, self-determination, profession.

Реальности развития общества на современном этапе прежде всего изменения самого рынка труда, определяют формирование новых социальных запросов к системе профессионального образования. Это требует пересмотра не только формы, содержания, но прежде всего, формирования новых смыслов в области педагогики профессионального образования.

По нашему мнению, современная система профессионального образования должна быть ориентирована, прежде всего, на формирование профессионального самоопределения у студентов – будущих специалистов-аграриев. Приоритетными задачами в работе по становлению и развитию профессионального самоопределения у современного студента являются:

- формирование у него должной профессиональной компетентности;
- воспитание высокой способности ориентироваться в смежных областях профессиональной деятельности;
- формирование умений реализации специальных профессиональных способностей на уровне мировых стандартов;
- формирование потребности в постоянном самообучении и самовоспитании.

Не менее важны и такие элементы воспитания профессионального самоопределения личности будущего специалиста, как формирование его готовности к постоянному профессиональному росту, высокая социально-профессиональная мобильность [3; 10].

Поскольку инструментально самореализация личности в социуме и конкретной специальности происходит в процессе ее социализации – на основе усвоения ею социальных ролей, ценностей, образцов и способов профессионального поведения, это предполагает выделение и этих элементов профессионального самоопределения личности будущего специалиста [5].

Профессиональное самоопределение личности студента – будущего специалиста необходимо рассматривать как сложный социально-психологический и педагогический процесс и результат воздействия комплекса факторов, характеризующих его различные стороны и уровни, в частности его профессиональную физическую готовность [1; 2; 4; 5].

По нашему мнению, результатом процесса формирования профессионального самоопределения у современного студента – будущего специа-

листа является «профессиональная готовность» к эффективной самореализации в избранной им специальности.

Профессиональная готовность студента должна рассматриваться как интегративное явление, процесс и результат, включающий в себя формирование должных профессиональных знаний, умений, воспитание психологической установки на конкретные профессиональные модели поведения (действия) [5].

В структуре профессиональной готовности будущего специалиста необходимо выделить следующие важные психолого-педагогические компоненты:

- обоснованное осознание своих актуальных личностных потребностей (уровень социальных притязаний);

- формулирование (вербализация) целей и задач профессионального становления (решение которых и приводит к удовлетворению потребностей);

- определение и отбор наиболее эффективных методов решения оперативных ситуативных задач, связанных с формированием профессионального самоопределения (на основе предыдущего опыта);

- наличие у студента необходимых для успешной самореализации в будущей профессиональной деятельности интеллектуальных, мотивационных и волевых качеств (объективные возможности);

- самооценка студентом соотношения своих реальных возможностей, в том числе уровня притязаний, и способностей к эффективной самореализации в избранной профессиональной деятельности [1; 2; 4; 5; 8].

Наличие этих компонентов является важнейшей педагогической предпосылкой, условием для подготовки к эффективной самореализации в будущей профессиональной деятельности.

Профессиональная готовность студента – будущего специалиста имеет вполне определенную структуру: положительное отношение к конкретной профессиональной деятельности; адекватные требованиям конкретной профессиональной деятельности черты характера, темперамент, профессиональные знания, навыки, умения. В этом плане мы полностью разделяем точку зрения В.В. Ярошенко, который трактует готовность личности к профессиональной деятельности как сложное целостное состояние, характеризующее совокупностью нравственно-волевых и психологических качеств человека, позволяющих ему осознать и объективно оценить свои потенциальные возможности и способности [9].

Профессиональная готовность студента, по нашему мнению, должна оцениваться по следующим критериям и показателям:

- мотивационно-потребностный критерий, включающий положительное отношение к избранной профессии, наличие «запасных» вариантов профессиональной самореализации;

- когнитивный критерий, который характеризуется следующими показателями: наличием обоснованных представлений об индивидуальных особенностях и способностях, полнотой профес-

сиональных знаний об избранной профессии, достаточными знаниями о наличии и развитии у себя профессионально-важных качеств и склонностей, умением работать с источниками профессионально-значимой информации, информированностью о требованиях профессии к индивидуальным особенностям специалиста;

- деятельностно-практический критерий, характеризующийся следующими показателями: умением ставить цель деятельности в избранной профессии и составлять программу действий для ее достижения, самоанализом результатов деятельности в избранной профессии (в процессе практик), самооценкой и оперативной коррекцией профессиональных планов, самоактуализацией своих потенциальных профессиональных возможностей.

Формирование готовности студента к профессиональной самореализации, по нашему мнению, необходимо рассматривать как процесс образования и развития тех необходимых качеств личности, мотивационных установок, профессиональных навыков, которые бы создавали условия для его эффективной самореализации в избранной сфере профессиональной деятельности.

Исходя из нашего опыта работы, считаем, что наибольший эффект в педагогической поддержке профессионального самоопределения студентов может быть достигнут только в том случае, если она основывается на знании об особенностях профессионального самоопределения у конкретного студента – на основе личностно ориентированного подхода. Представляется педагогически значимым проведение комплексного мониторинга процесса профессионального самоопределения у конкретного студента, важна реализация индивидуального подхода в педагогической поддержке профессионального самоопределения у конкретного студента. При этом необходимо учитывать еще один специально-педагогический принцип педагогической поддержки профессионального самоопределения – «сильные и слабые» стороны студента, обладающего разными видами способностей. Реализация этого специально-педагогического принципа предполагает опору на «сильные стороны» личности студента: постараться развить в первую очередь то, что уже заложено в нем, компенсируя «слабые» стороны личности.

Исходя из анализа литературных источников, нами сформулированы следующие показатели готовности студентов вузов к профессиональному самоопределению (табл. 1).

Думается, что выделенные нами критерии и показатели готовности студента вуза к профессиональному самоопределению позволяют не только достаточно полно описать его (как сложный социально-психологический и педагогический феномен, отражающий различные стороны и уровни личности студента), но и дать интегральную оценку эффективности процесса его профессиональной подготовки, профессионального обучения на отдельных этапах формирования его профессиональных компетенций.

Таблица 1. Показатели готовности студентов вузов к профессиональному самоопределению

Критерии	Показатели
Когнитивный	1. Достоверность профессиографических знаний. 2. Действительность знаний о требованиях профессии к профессионально-значимым психическим и физическим качествам
Мотивационно-потребностный	1. Потребность студента в воспитании личностной профессиональной физической культуры (как средства оптимизации социально-профессиональной адаптации). 2. Потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями (и мотивы этой деятельности). 3. Направленность и выраженность направленности студента на труд в избранной им профессии. 4. Потребность студента в самореализации собственных способностей в избранной профессиональной деятельности
Деятельностно-практический	1. Деятельность по физическому самосовершенствованию. 2. Деятельность по поддержанию здорового стиля жизни (отсутствие вредных привычек, соблюдение режима дня, питания, сна, правил личной гигиены). 3. Деятельность по формированию профессиональных способностей и задатков способностей к избранной специальности. Академическая успешность обучения в избранной специальности (успеваемость по теоретическим дисциплинам, оценка результатов производственных практик)
Функционально-физический	Сформированность (развитие) у студента комплекса профессионально важных физических качеств и функций

Список литературы

1. Берн, Э.Я. Я-концепция и воспитание [Текст] / Э.Я. Берн. – М., 1983. – 324 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. – М., 1986. – 188 с.
3. Браверман, А. Маркетинговые исследования рынка молодых специалистов [Текст] / А. Браверман, О. Хавин // Российский экономический журнал. – 1995. – № 12. – С. 56–61.
4. Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи [Текст] / Е.И. Головаха. – Киев : Наукова думка, 1988. – 144 с.
5. Дьяченко, М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности [Текст] / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск : изд-во Белар. ун-та, 1976. – 258 с.
6. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения [Текст] / Е.А. Климов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 512 с.
8. Чистякова, С.Н. Критерии и показатели готовности школьников к профессиональному самоопределению : методическое пособие [Текст] / С.Н. Чистякова [и др.]. – М. : Филология. ИОСО РАО, 1997. – 80 с.
9. Чистякова, С.Н. Профессиональное самоопределение старшеклассников [Текст] / С.Н. Чистякова, В. Машиньян // Профессиональная ориентация школьников. – Минск, 1988. – С. 65–68.
10. Шерега, Ф.Э., Харчева Б.Г., Сериков Б.Б. Социология образования : прикладной аспект [Текст] / Ф.Э. Шерега, Б.Г. Харчева, Б.Б. Сериков. – М., 1992. – С. 236.

Bibliography

1. Bern, E. J. self-concept and education [Text] / E. J. Byrne. – M., 1983. – 324 p.
2. Burns R. Development of self-concept and education [Text] / R. burns. – M., 1986. – 188 p.
3. Braverman, A. Marketing researches of the market of young professionals [Text] / A. Braverman, O. havin // Russian economic journal. – 1995. – No. 12. – P. 56-61.
4. Golovakha E. I. Life perspective and professional self-determination of youth [Text] / E. I. Golovakha. – Kiev : Naukova Dumka, 1988. – 144 p.
5. Dyachenko, M. I. Psychological problems of readiness for activity] / M. I. Dyachenko, L. A., Kandybovich. – Minsk : publishing house of Belar. University press, 1976. – 258 p.
6. Klimov, E. A. Psychology of professional self-determination [Text] / E. A. Klimov. – Rostov-on-don : Feniks, 1996. – 512 p.
8. Chistyakova, S. N. Criteria and indicators for th-davnosti students to professional CA-determination : manual [Text] / S. N. Chistyakov [etc.]. – M. : Pedagogy. IOSO RAO, 1997. – 80 p.
9. Chistyakova, S. N. Professional Snoop-the definition of high school students [Text] / S. N. Chistyakov, V. Machinean // Professional orientation of the schoolchildren. – Minsk, 1988. – P. 65-68.
10. Serega, F. E., Kharcheva, B., Serikov, B. B., Sociology of education : applied aspect [Text] / F. E. Sheraga, B. G. Kharcheva, B. B. Sericov. – M., 1992. – P. 236.

*Информация для связи с авторами:
raparin66@mail.ru
(Панарин Александр Иванович).*

**СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ,
ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К МОДЕЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКЕ ПРИЗЫВНИКА**



О.А. Иванова



Т.А. Степанова

служебно-боевых задач, которые и составляют модельную характеристику призывника.

Ключевые слова: военнослужащие, физическая готовность, психическое здоровье, физическое развитие.

Иванова Олеся Анатольевна,

аспирант;

Степанова Татьяна Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент

Южный федеральный университет,

Аннотация. В России на сегодняшний день установлен единый призывной возраст 18 лет, считается, что в этом возрасте призывник способен нести ответственность, возложенную на него по защите страны. В статье представлен всесторонний анализ требований профессиональной пригодности, предъявляемых к солдатам срочной службы для обеспечения оптимального выполнения

**MODERN REQUIREMENTS
SHOWN TO MODEL THE CHARACTERISTICS OF THE RECRUIT**

Ivanova O.A., Postgraduate Student;
Stepanova T. A., Cand. Pedagog. Sci., Docent,
Southern Federal University

Abstract. In Russia today single draft age of 18 is set, it is believed that at this age, the recruit is able to bear the responsibility entrusted to him to protect the country. The article presents a comprehensive analysis of the components of professional competence imposed on the soldiers to ensure optimal performance of service and combat tasks, which make up the model characteristics of the recruit.

Key words: military personnel, physical readiness, mental health, and physical development.

Введение. Юношам призывного возраста как будущим защитникам Отечества предстоит осуществлять свою профессиональную деятельность в условиях выполнения учебно-боевых и повседневных задач военной службы. Функция учебно-боевой и служебной деятельности заключается в обучении военнослужащих эффективной боевой деятельности, взаимодействию, выполнению служебно-боевых задач. Военнослужащие проходят регулярные тренировки психологических и физических качеств, приобретают навыки и знания, необходимые в боевой обстановке, приучаются к дисциплине, поддерживают постоянную боевую готовность.

Методы исследования. Модельная характеристика призывника определялась на основании всестороннего анализа требований, предъявляемых к солдатам срочной службы.

Основа модели физической подготовленности призывника – это физические качества, такие как выносливость, ловкость, сила, гибкость и быстрота. В совокупности они характеризуют двигательные возможности и способности человека. По данным З.И. Кузнецова, качество двигательных навыков – это основное содержание физической подготовленности. Умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при

наименьшей затрате сил – главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности призывника.

Прохождение службы в современных вооружённых силах в условиях автоматизированных процессов и широкого применения информационных технологий в управлении войсками не снимает с призывников задачи быть готовым к большим мышечным напряжениям, из чего вытекает предъявление высоких требований к силе, быстроте и выносливости.

Если обратиться к Наставлению по физической подготовке (НФП 2009) в Вооружённых Силах Российской Федерации, то соответствие минимальным требованиям к физической подготовленности к службе оценивается на основе трех тестовых упражнений на каждое физическое качество (сила, выносливость, быстрота). Таким образом, основными физическими качествами, необходимыми для военнослужащего, являются прежде всего выносливость, сила, ловкость и быстрота.

Призывники к 17-18 годам должны достичь уровня физической подготовленности, необходимого для военной службы. Выпускники средней школы должны иметь следующие показатели развития физических качеств:

Быстрота: бег на 100 м – 14.2 с., прыжки через скакалку – 1 мин. 30 с. Сила: подтягивание туловища из виса – 12 раз, прыжок в длину с

места – 200 см., поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову – 50 раз. Выносливость: бег на 2000 м – 9 мин. 30 с.

Таблица 1. Нормативы по физической подготовке для кандидатов, поступающих в военные училища, военно-морское училище и кадетские корпуса

Наименование упражнения	Единицы измерения	Нормативы					
		10 классы			11 классы		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Подтягивание на перекладине	кол.раз	12	11	9	13	12	10
Бег на 100 м.	с.	14.2	14.6	15.2	14.0	14.4	15.0
Бег на 1 км.	мин.,с.	3.35	3.45	4.10	3.30	3.40	4.05

Нормативы, которые приведены выше, достаточно высоки. Для их выполнения требуется серьезная подготовка. В таблице № 1 представлены аналогичные нормативы для кандидатов, по-

ступающих в военные училища, военно-морские училища и кадетские корпуса (9-11 классы).

Также можно привести нормы 5-ой ступени ГТО, прописанные для школьников 10-11 класса.

Таблица 2. Нормы ГТО — 5 СТУПЕНЬ

Наименование упражнения	Единицы измерения	Нормативы		
Бег на 100 м.	с.	14,6	14,3	13,8
Бег на 2 км.	мин., с.	9,20	8,50	7,50
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол.раз	8	10	13
прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	200	210	230
Поднимание туловища из положения лежа на спине	число раз за 1 мин.	30	40	50

Требования, предъявляемые нормами ГТО к развитию физических качеств старшеклассников выше, чем нормы базового образовательного учреждения. Это и понятно, поскольку ГТО можно рассматривать как этап эффективной физической и морально-волевой подготовки к армейской службе. Несмотря на некоторую дифференциацию существующих норм физической подготовки для юношей призывного возраста, в целом их можно использовать для модельной характеристики призывников. Молодые люди 17-18 лет при нормальном физическом развитии должны выполнять принятые нормативы в системе допризывной и общефизической подготовки.

Кроме того, юноши 17-18 лет должны быть способны выполнять следующие виды учебно-практической деятельности:

- военизированный кросс;
- преодоление полосы препятствий;
- общее контрольное упражнение (ОКУ) в сочетании с бегом на 200 м;
 - метание гранат на точность и дальность, вес гранаты – 450 г;
 - ныряние в длину;
 - плавание с автоматом;
 - ВТ-3 – стрельба с ПВ, метание гранат на дальность, бег на 1(3) км;
 - ВТ-4 – подтягивание, бег на 100(60) м, бег на 1(3) км, полоса препятствий – ОКУ, плавание 100 м.

Эти упражнения являются стандартными в системе военно-прикладной подготовки юношей. Успешное преодоление нагрузок в ходе их вы-

полнения выявляет именно тот уровень развития физических качеств, который органично входит в модельную характеристику призывного контингента.

Необходимо учесть, что при проведении профессионального отбора необходимо разграничить группы качеств и требований в зависимости от рода и вида вооружённых сил, профессиональной направленности военно-учетных специальностей, а также характера условий несения военной службы. Модельная характеристика профессиональной пригодности должна формироваться в соответствии с профилем военно-профессиональной деятельности. Каждая военная профессия в зависимости от своей специфики предъявляет свои требования к развитию тех качеств, которые являются для них профессионально важными в контексте определенной специализации.

С учетом того, что существуют специфические критерии профессиональной пригодности к призывникам в зависимости от специализации военно-прикладной деятельности, можно выделить модель общей и специальной психофизической подготовленности молодых людей к воинской деятельности, а также соответствующие критерии, которым должен соответствовать уровень такой подготовки. Таким образом, требования к модельной характеристике призывника зависят от рода и вида войск.

Так, для военных профессий, связанных с осуществлением профессиональных задач в условиях повышенной опасности для жизни и здоровья, профессионально-важными качествами будут

являться высокие требования к здоровью, психофизической подготовленности, к волевым качествам, готовность к внезапным действиям, коллективизму, к точности и скорости зрительного и слухового восприятия, к устойчивости и концентрации внимания, к оперативной памяти, к скорости мышления.

У военнослужащих на должностях операторов и инженеров, где деятельность службы сопряжена с большими психофизическими нагрузками, необходимостью быстро и безошибочно выполнять действия и принимать решения, моделью профессиональной пригодности призывника, поступающего на этот вид военно-учетных специальностей будет наличие у кандидата хороших показателей развития, здоровья, работоспособности, оперативной и долговременной памяти, длительность удержания информации в кратковременной памяти (способность к концентрации внимания), информационно-аналитические способности, координационные способности и степень восприимчивости.

У представителей военно-воздушных сил должны быть развиты внимание, быстрота реакции, хорошая пространственная ориентировка, переносимость психофизических перегрузок, высотных перегрузок, кардиосистема должна соответствовать медицинским нормам.

Призывники, кому предстоит проходить службу в военно-морских силах, должны обладать такими качествами профессиональной пригодности как способность поддерживать высокий уровень работоспособности в условиях воздействия неблагоприятных факторов перегрева, охлаждения, перепадов температуры, качки; умение проявлять сноровку, ловкость, быстро восстанавливать физические кондиции.

Для десантников важным является отличная физическая подготовка, как общая, так и специальная, и всестороннее развитие основных физических качеств. Среди личностно-психологических качеств можно выделить такие, как быстрота реакции на внешний раздражитель, умение брать на себя инициативу, устойчивость к стрессовой ситуации, решительность в действиях, сообразительность, находчивость.

Для бойца мотострелковых войск выносливость и быстрота являются определяющими качествами, поскольку приходится преодолевать различного рода препятствия, совершать длительные марш-броски, преодолевать водные преграды. В этом направлении физической подготовки они должны обладать высокой степенью тренированности. Также от мотострелка требуется способность далеко бросать гранаты, обладать навыками борьбы и самообороны.

От танкиста требуется развитая двигательная память, ловкость, отсутствие клаустрофобии в условиях тесного пространства, выносливость, устойчивость к укачиванию.

Для обеспечения оптимального выполнения служебно-боевых задач военнослужащему десантируемых подразделений необходимы высокие показатели скорости и силовой выносливости,

военным операторам, морским пехотинцам, летчикам – общая выносливость, экипажам самоходных артиллерийских орудий – скоростно-силовая и специальная выносливость, наводчикам-огневикам – быстрота в практических действиях, силовая производительность, координация движений.

Деятельность военнослужащих чаще всего осуществляется в экстремальных условиях. Военнослужащий постоянно сталкивается с большим количеством разнообразных раздражителей. Организм вынужден приспосабливаться к физическим нагрузкам и условиям военной службы в относительно короткое время. От способности военнослужащего быстро приспособиться к этим условиям (скорости адаптации) в значительной степени зависит не только его здоровье, но и даже жизнь. Однако адаптационные возможности у всех разные.

Одним из наиболее важных компонентов профессиональной пригодности является оценка уровня нервно-психической устойчивости (Руководство по профессиональному психологическому отбору в Вооруженных Силах Российской Федерации» (приказ МО РФ 2000 г. № 50)).

В целях исследования данного критерия модельной характеристики призывника на базе одной из воинских частей войск национальной гвардии РФ было проведено тестирование военнослужащих по призыву.

Тестирование военнослужащих призыва осень 2015 года – весна 2017 года осуществлялось по прибытию в воинскую часть и в дальнейшем на 2-ом и 4-ом месяце службы.

Психологическая готовность военнослужащих нового пополнения определялась совместно с военными психологами с помощью тестовой батареи «Призывник» – группы тестовых заданий, объединенных в одну психодиагностическую методику и направленных на измерение различных сторон военнослужащего. Состав батареи «Призывник» содержит 4 основных и две дополнительные методики:

1. Методика «Адаптивность». Опросник предназначен для оценки адаптационных возможностей военнослужащего с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития.

2. Методика «16 ФЛО» – функциональный личностный опросник для оценки индивидуально-психологических особенностей личности. Предназначен для измерения 16 факторов личности – личностных черт, свойств, отражающих относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой. Выявляются эмоциональные, коммуникативные, интеллектуальные свойства.

3. Методика «СОП» – склонность к отклоняющемуся поведению. Методика является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) военнослужащих к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представ-

ляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

4. Методика «ИПО» – индивидуальный психологический опросник направлен на диагностику самооценки, самооценки, самоконтроля личности.

Дополнительные тесты.

5. Методика «Прогноз» предназначена для первоначального выделения лиц с признаками

нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе.

6. Методика измерения депрессии выявляет депрессивное состояние. Дает возможность установить тяжесть депрессивного состояния на данный момент.

Результаты проведенного комплекса тестирований отражены в гистограмме «Военнослужащие с нервно-психической неустойчивостью по призывам 2-2015 г. – 1-2017 г.».

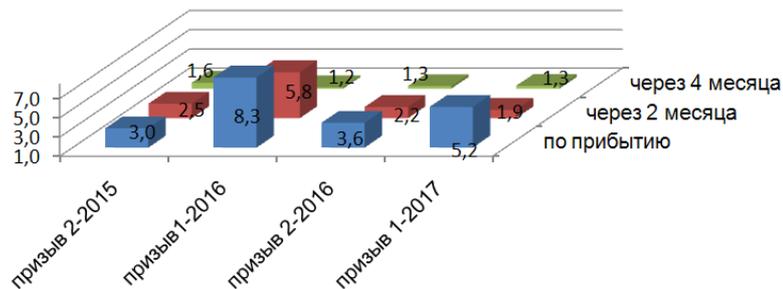


Рис. 1. Гистограмма «Военнослужащие с нервно-психической неустойчивостью по призывам 2-2015 г. – 1-2017 г.»

По результатам проведенного комплекса тестирований от 3-х до 8% военнослужащих, прибывших в часть, включены в группу психодинамического наблюдения.

В зависимости от характера проявлений нервно-психической неустойчивости и степени адаптации к военной службе в деятельность военнослужащего вносятся постоянные или временные ограничения:

- освобождение от дежурств в ночное время;
- освобождение от несения боевой (внутренней) службы;
- снижение служебной нагрузки;
- снижение физической нагрузки;
- другие рекомендации, зависящие от конкретных условий службы.

Как видно из гистограммы, по результатам тестирования на 2 и 4 месяце службы процент включенных в группу психодинамического наблюдения снижается в среднем до 1%.

Высокий процент солдат с нервно-психической неустойчивостью от 3 до 8,3% от всех прибывших в воинскую часть говорит, прежде всего, о низкой готовности молодых людей к военной службе, слабой подготовке на допризывном этапе, в том числе в школе, техникуме.

Поскольку военная деятельность неизбежно сопряжена с психическими и физическими нагрузками, молодые люди, которым предстоит служить, должны быть психологически и физически здоровы, обладать нервно-психической устойчивостью, быть готовыми выполнить задачи в условиях воздействия различных факторов, в том числе и стрессовых. Военнослужащий должен уметь адекватно воспринимать ситуацию, какой бы сложной и напряженной она не была, и находить верные варианты действия для её решения. В связи с чем в требования модельной характеристики призывника включают:

- развитые познавательные психические процессы;
- способность адаптироваться и нервно-психическая устойчивость;
- наличие основных мотивов профессиональной деятельности и военно-профессиональной направленности.

Существуют личностные особенности военнослужащих срочной службы, необходимые для прохождения службы на различных должностях военно-учетных специальностей. В процессе овладения в установленные сроки конкретной специальностью для дальнейшего прохождения службы важную роль играют личностные качества, которые позволяют успешно выполнять служебно-боевые задачи в экстремальных условиях профессиональной деятельности. Этой же цели служат наличие следующих психофизических качеств, которые входят в модельную характеристику призывника: высокий уровень общего развития; высокая скорость функциональной подвижности нервных процессов; хорошая общая умственная способность; самодостаточность (независимость); хорошие коммуникативные способности; нервно-психическая устойчивость.

Согласно данным А. Ю. Киселя, которые были получены на основе психологического и психофизиологического обследования военнослужащих, существует прямая взаимосвязь личностных качеств и личности военнослужащего. Призывники с высоким уровнем общего развития демонстрируют показатели, соответствующие норме или выше её по таким качествам, как коммуникативные способности, высокий уровень функциональной подвижности нервных процессов, то есть более высокую скорость переработки информации, процесса принятия и исполнения решений. Призывники с высоким уровнем функциональной подвижности нервных процессов имеют высокий уровень нервно-

психической устойчивости, высокую адекватную самооценку и реальное восприятие. Далее в модельную характеристику профессиональной пригодности призывников необходимо включить оценку нервно-психической устойчивости.

Выводы. На основании вышеизложенного мы приходим к следующим выводам: модельная характеристика призывника состоит из трех основных разделов:

1. Физическая подготовленность, развитие основных физических качеств силы, быстроты, выносливости и ловкости в соответствии с профилем военно-профессиональной деятельности, координационные способности.

2. Психическое здоровье, уровень которого выявляется при проведении профессионально-психологического отбора и включает в себя:

- оценку интегральных индивидуальностей;
- психофизическую подготовленность;
- высокую скорость адаптации;
- развитые познавательные психические процессы;
- информационно-аналитические способности,
- способность адаптироваться в экстремальных ситуациях;
- наличие основных мотивов профессиональной деятельности и военно-профессиональной направленности;
- нервно-психическую устойчивость.

3. Физическое здоровье, уровень которого выявляется при проведении медицинского освидетельствования при поступлении на службу в военных комиссариатах. Основной показатель здоровья – группа физического здоровья.

Всеми этими критериями обладают единицы, прозывающиеся на военную службу. Задача школы и родителей будущих призывников – способствовать развитию требуемых качеств и их стремлению к достижению всех критериев.

Список литературы

1. Аксюта, А.В. Диагностика профессионально важных качеств у военнослужащих срочной службы [Текст] / А.В. Аксюта, Ю.А. Васюкова // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2014. – № 2 (22). – С. 125-130.

2. Аржаков, В.В. Конституциональные особенности военнослужащих и необходимость их учета при оценке физического развития [Текст] / В.В. Аржаков, Т.И. Вихрук // Актуальные вопросы физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации и в других силовых структурах: сборник научных статей, посвященный 60-летию со дня образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных силах). Часть II – СПб.: ВИФК, 2013. – С. 132-135.

3. Белов, В.В. Методы оценки нервно-психической устойчивости военнослужащих [Текст] /

В.В. Белов, А.В. Корзунин, В.В. Юсупов, Д.В. Костин // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2014. – Т. 5. – № 3. – С. 75-88.

4. Вихрук, Т.И. Конституциональные особенности организма и их значение в совершенствовании уровня физической подготовленности военнослужащих [Текст] / Т.И. Вихрук // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 3. – С. 129-137.

5. Забегалина, С.В. Психологические особенности оценки и прогноза процесса адаптации военнослужащих [Текст] / С.В. Забегалина, А.В. Чигарькова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – Т. 3. – № 4 (53). – С. 124-129.

6. Ендальцев, Б.В. Формирование физической готовности человека к профессиональной деятельности [Текст] / Б.В. Ендальцев // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2014. – № 2. – С. 70-76.

7. Кисель, А. Ю. Особенности профессионально-психологического отбора военнослужащих срочной военной службы [Текст] / А.Ю. Кисель // Молодой ученый. – 2015. – №2. – С. 450-455.

8. Мыльникова, И.В. Психофизиологические особенности юношей допризывного возраста с различным уровнем интенсивности спортивных нагрузок [Текст] / И.В. Мыльникова, Н.В. Ефимова // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2013. – № 2 (42). – С. 96-99.

9. Обвинцев, А.А. Физическая подготовка граждан российской федерации к военной службе в системе допризывного обучения и воспитания [Текст] / А.А. Обвинцев // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2012. – №4. – С. 66-71

10. Шевцов, В.В. Система формирования пригодности и готовности учащейся молодежи к военно-профессиональной деятельности [Текст] / В.В. Шевцов // Вестник ВЭГУ. – 2014. – № 5 (73). – С. 64-71.

11. Юдина, Н.М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов вуза: автореферат. дис. канд. пед. наук [Текст] / Н.М. Юдина. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 24 с.

12. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ Глава 3. Средства, методы и формы физической подготовки /Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».

*Информация для связи с авторами:
ivanova0a84@mail.ru; oaiwanova@sfnedu.ru
(Иванова Олеся Анатольевна).*

СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
(отрасль науки 14.03.00)

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ,
ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК

УДК 371.71

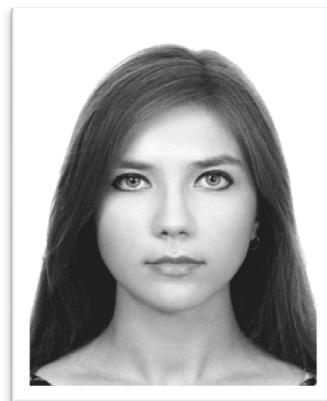
МОНИТОРИНГ РЕПРОДУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ



Н.В. Соколова



И.Г. Гончарова



Т.В. Капура

Соколова Наталья Валерьевна, доктор биологических наук,
проректор по учебной работе, профессор кафедры анатомии и физиологии;

Гончарова Инна Георгиевна, старший преподаватель кафедры
анатомии и физиологии;

Капура Татьяна Викторовна, магистр 1 курса, направление
«Педагогическое образование», программа «Биологическое образование»,
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. Представлены материалы мониторинга репродуктивного поведения учащихся одной из школ г. Воронежа. Обозначены основные проблемы полового просвещения современных подростков, низкое качество которого может привести в дальнейшем к серьезным проблемам в состоянии здоровья юношей и девушек.

Ключевые слова: репродуктивное поведение, репродуктивное здоровье, юноши, девушки, учитель, здоровьесбережение.

THE MONITORING OF REPRODUCTIVE BEHAVIOUR IN SCHOOLS,
AS ONE OF THE AREAS OF HEALTH CARE ACTIVITY TEACHERS

Sokolova N.V., Dr. Biolog. Sci.,

Vice-rector for Academic Affairs, Professor of Anatomy and Physiology;

Goncharova I.G., Senior Lecturer of the Department of Anatomy and Physiology;

Kapoor T.V., Master of 1 course, in the direction of "Pedagogical education",
program «Biological education»,

Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article presents the materials of the monitoring of reproductive behaviour in schools one of the schools in the city of Voronezh. Discusses sex education of teenagers, the poor quality which can lead further to serious problems in health of boys and girls.

Key words: reproductive behavior, reproductive health, boys, girls, teacher, health care.

Актуальность

Репродуктивное здоровье и поведение современного молодого человека является неотъемлемой составляющей состояния здоровья и качества жизни, имеющей важнейшее значение для дальнейшего воспроизводства населения и обеспечения стабильного экономического и социального

развития общества [3; 4; 5]. К сожалению, для молодого возраста характерны и основные дисфункциональные нарушения репродуктивной сферы. В последние несколько десятилетий на территории России произошли социально-экономические, культурные и др. преобразования, которые в определенной степени повлияли

на формирование нравственных приоритетов, ценностей, привели к либерализации сексуальной морали. Следствием этих преобразований явились социально детерминированные изменения репродуктивного поведения подростков, что в свою очередь определяет актуальность вопросов формирования системы здоровьесберегающего поведения молодежи.

Проведенный нами анализ современных литературных источников, распространенности заболеваний репродуктивной системы, количества аборт, ранних беременностей, а также современных социальных тенденций [1; 2] продиктовал необходимость мониторинга репродуктивного поведения школьников старших классов.

Материалы и методы

Нами проведен мониторинг отдельных показателей репродуктивного поведения учащихся старших классов в возрасте от 14 до 18 лет одной из школ г. Воронежа. Всего в исследовании приняло участие 105 человек, из них 67 девушек и 38 юношей. Выбор данной возрастной группы обусловлен как возрастным фактором, так и особенностями поведения современных школьников, их отношением к вопросам семьи и брака. Для определения уровня репродуктивного поведения и его компонентов мы использовали анкету-опросник для оценки медико-социального портрета современной молодежи, разработанную Т.И. Садыковой (2006). Анкета анонимная, содержит 18 вопросов, касающихся репродуктивного поведения, контрацепции, планирования семьи и рождения детей. Для статистической обработки данных был создан автоматизированный архив, для обработки которого применяли вариационный и альтернативный анализ. В качестве обучающего методического элемента использовались занятия в рамках элективного курса, по итогам которого проведена конференция с обсуждением основных аспектов здоровьесбережения.

Результаты и их обсуждение

Анализ результатов, полученных в ходе анкетирования школьников, показал, что у большинства старшеклассников (77% девушек и 81% юношей) в достаточной степени сформированы представления о репродуктивном здоровье как основе воспроизводства потомства, а также о репродуктивном поведении, которое определяется действиями людей, отношениями между ними, которые возникают как в случае рождения ребенка, так и в случае отказа от его рождения.

Одной из распространенных тенденций современного мира является появление нетрадиционных видов брака. В то же время учителю следует понимать, что в вопросах формирования репродуктивного поведения молодых людей понимание семьи как сложной системы отношений является одним из основополагающих. С целью изучения отношения респондентов к институту семьи и брака мы задали вопрос: «Как вы относитесь к гражданскому браку?»; в результате все опрошенные разделились примерно на три равные

части: одна часть (35% юношей и 30% девушек) относится положительно, другая (30% юношей и 34% девушек) выразила отрицательное отношение к данному виду совместного проживания, и около 1/3 исследуемых не задумывались над данным вопросом.

Ранняя сексуальная активность подростков и ее последствия стали одной из важнейших социальных проблем России. Согласно литературным данным, к настоящему времени более 40% школьников в возрасте 15 лет уже лишились девственности. При этом каждая пятая из них (8% от общего числа) лишилась невинности еще до 13 лет. При сравнении с аналогичным анкетированием школьников России, прошедшим в 1995 году, показатель вырос на треть. Согласно полученным нами данным, среди опрошенных старшеклассников значительная часть девушек (40,5%) и юношей (31,7%) отметили, что 13–17 лет – это возраст их полового дебюта.

К сожалению, раннее начало половой жизни приводит не только к деформации репродуктивного поведения, но и к возникновению нарушений репродуктивного здоровья подростков. Согласно исследованиям О.И. Седых (2010), негативные последствия либерализации половой морали в первую очередь отслеживают врачи, фиксируя рост аборт и венерических заболеваний у подростков, а среди молодых супружеских пар – увеличение числа бесплодных браков. Важным аспектом в данной ситуации являются вопросы просвещения подростков как в семье, так и в школе. Однако, несмотря на всю важность такого рода мероприятий, вопросы полового воспитания в большинстве случаев остаются не решенными. Так, на вопрос «Занимались ли ваши родители с вами сексуальным просвещением?» 60% юношей и 43% девушек дали отрицательный ответ, около 25% респондентов – затруднились ответить, и лишь 18% юношей и 25% девушек ответили утвердительно. Практически такая же ситуация складывается с репродуктивным просвещением в школе. На вопрос «Считаете ли вы информацию о репродуктивном поведении, полученную в школе, достаточной?» лишь 33% юношей и 27% девушек ответили «да», почти половина респондентов затруднилась ответить.

Следствием низкого уровня просветительской работы родителей и учителей является в первую очередь увеличение числа аборт среди подростков. Зачастую подросток оказывается в такой ситуации один на один с собой и другого выхода, кроме прерывания беременности, не видит. Количество аборт в возрасте 15–19 лет в России составляет около 70 на 1000 подростков. Эти показатели одни из наиболее высоких в мире. Аборт является одной из основных причин женского бесплодия, невынашивания беременности, высоких показателей материнской и младенческой смертности и заболеваемости. Экономический ущерб от аборт и связанной с ним гинекологической заболеваемости составляет около 1,5 млрд рублей в год. Сегодня альтернатива абарту (прерыванию беременности) – контрацепция, по-

звляющая контролировать репродуктивную сферу жизни, определять желаемый размер семьи.

Основные источники информации о методах контрацепции для опрошенных нами школьников распределились следующим образом: средства массовой информации/Интернет (39% юношей и 26% девушек), образовательное учреждение (6% юношей и 19% девушек), родители (14% юношей и 19% девушек), врач, фармацевт (18% юношей и 17% девушек), сверстники (18% юношей и 17% девушек). Большинство респондентов обладают поверхностными знаниями в вопросах методов контрацепции, затрудняются классифицировать противозачаточные средства, как и когда ими можно пользоваться, в вопросе выбора средств контрацепции большинство выбирает по принципу доступности. Следовательно, исходя из полученных результатов нашего анкетирования, мы можем говорить о среднем уровне получения достоверной информации о методах регулирования репродуктивной функции.

В то же время следует отметить четко сформированное мнение респондентов о вреде аборта; его как решение проблемы нежелательной беременности рассматривают лишь 6% юношей и 8% девушек. Большинство юношей считают целесообразным нести ответственность за сохранение возможной беременности у их партнерши и считают приемлемым совместное обсуждение проблемы. В качестве причин, оправдывающих прерывание беременности, школьники в первую очередь называют «причины, связанные с состоянием здоровья» (34% юношей и 50% девушек) либо «трудности материально-бытового характера» (31% юношей и 24% девушек).

Таким образом, результаты нашего исследования подтверждают мнение большинства ученых, врачей, педагогов о том, что формирование репродуктивного поведения должно осуществляться непрерывно по мере перехода подростка из одного состояния в другое, для чего должны разрабатываться и внедряться организационные модели системы слежения за репродуктивным здоровьем и поведением молодежи, модели формирования его качества жизни. Необходимо совершенствовать систему мониторинга репродуктивного поведения молодых людей, а также усиливать просветительскую работу в учебных заведениях в рамках сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего поведения. Следует усилить роль учителя в проведении мероприятий по формированию здорового образа жизни, в том числе и репродуктивного поведения.

Список литературы

1. Захарова, Т.Г. Сексуальное поведение девушек-подростков и его влияние на репродуктивное здоровье [Текст] / Т.Г. Захарова [и др.] // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. – 2015. – № 2. – С. 19–21.
2. Иванов, А.Г. Особенности формирования семьи и репродуктивных установок молодежи [Текст] / А.Г. Иванов // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2014. – № 4. – С. 36–38.
3. Соколова, Н.В. Комплексный подход к гигиенической оценке качества жизни студенческой молодежи [Текст] / Н.В. Соколова [и др.] // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2013. – № 3–2 (91). – С. 130–134.
4. Поздеева, Т.В. Мониторинг репродуктивного здоровья молодежи [Текст] / Т.В. Поздеева, И.А. Камаев, И.Ю. Самарцева // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2014. – № 5. – С. 44–45.
5. Соколова, Н.В. Социально-педагогические аспекты репродуктивного здоровья современных старшеклассниц [Текст] / Н.В. Соколова, А.М. Дуров // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2014. – № 3. – С. 54–55.

Bibliography

1. Zakharova T.G. Sexual behavior of adolescents and its influence on reproductive health / T.G. Zakharova, V.G. Nikolaev, I.P. Spark, G.N. Zakharov // disease Prevention and health promotion. – 2015. – No. 2. – Pp. 19–21.
2. Ivanov A.G. peculiarities of formation of family and reproductive attitudes of young people / A.G. Ivanov // Health of the Russian Federation. – 2014. – No. 4. – S. 36–38.
3. The integrated approach to hygienic evaluation of the quality of life of student's youth/ N.In. Sokolov, V.I. Popov, S.I. Alferova. Bulletin of Eastern-Siberian scientific centre of Siberian branch of the Russian Academy of medical Sciences. – 2013. – № 3–2 (91). – P. 130–134.
4. Pozdeeva, T.V. Monitoring the reproductive health of young people / T.V. Pozdeeva, I.A. Kamayev, Y.I. Samartseva // Health of the Russian Federation. – 2014. – No. 5. – S. 44–45.
5. Sokolova N. In. Durov A.M. Socio-pedagogical aspects of reproductive health of modern pupils / Issues in school and University medicine and health. – 2014. – № 3. – P. 54–55.

Информация для связи с автором:
sokoli@vmail.ru

(Соколова Наталья Валерьевна)

**АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
И АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ 1–2 КУРСОВ
ПРИ ЗАНЯТИИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**



А.И. Мозгунов



К.Ю. Акулова



А.В. Ступин

Мозгунов Александр Иванович, кандидат биологических наук, доцент;
Акулова Кристина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент;
Ступин Александр Владимирович, старший преподаватель,
Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского

Аннотация. Применение рациональной физической тренировки для человеческого организма приводит к повышению адаптационных возможностей как отдельных его систем (мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой), так и всего организма в целом.

Ключевые слова: сила, силовая выносливость, артериальное давление, частота сердечных сокращений.

**ANALYSIS OF THE HEART RATE AND BLOOD PRESSURE IN THE STUDENTS
OF 1–2 COURSES IN ATHLETIC GYMNASTICS**

Mozgunov A.I., Cand. Biolog. Sci., Docent;
Akulova K.Yu., Cand. Pedag. Sci., Docent;
Stupin A.V., Senior Lecturer,

Lipetsk State Pedagogical University named after p. P. Semenov-Tyan-Shansky

Abstract. The use of rational physical training of various systems of the human body leads to the improvement of adaptive capabilities as separate systems (muscular, respiratory, cardiovascular) and the whole organism.

Key words: strength, strength endurance, blood pressure, heart rate.

Одной из главных задач формирования силовых способностей в рамках оздоровительной направленности является гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата человека, а также совершенствование двигательной активности и обеспечение высокого уровня жизненно важных функций организма. Достигается это путем применения избирательных силовых упражнений, периодичностью и длительностью занятий, режимом работы и отдыха, а также интенсивностью занятий. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными стимуляторами артериального и венозного кровотока, при котором существенное воздействие оказывается на функции системного кровообращения, прежде всего на ритм сердца, сердечный выброс и кровяное давление.

Цель работы: анализ частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) у сту-

дентов 1–2 курсов во время занятий атлетической гимнастикой.

Методика

Было обследовано 30 студентов 1–2 курсов со стажем занятий от одного месяца и более. У испытуемых, находящихся в положении сидя, регистрировалось системное АД (тонометр «UA-702») и ЧСС (монитор сердечного ритма «Polar RS 100тм») до начала силового упражнения, между подходами на снарядах и по окончании выполнения данного вида упражнения. Учитывая оздоровительную направленность занятий, структура и содержание нагрузки были ориентированы на развитие силовой выносливости с нормированным числом повторов. Анализ проводился на упражнении «жим лежа от груди», «сгибание и разгибание рук из положения вис» и «подъем ног к перекладине из положения вис». Возраст испы-

туемых 17–18 лет (студенты первого и второго курса).

Результаты и их обсуждения

Для функциональной подготовки организма к предстоящей двигательной деятельности в первой части занятия проводилась 10-минутная разминка. Выполнялись общеразвивающие упражнения с акцентом на группы мышц, участвующих в предстоящей работе.

Во второй части использовались движения, применяемые в силовых видах спорта (работа над техникой движений).

В третьей части испытуемые выполняли в строго определенной последовательности 3 силовых упражнения на разные группы мышц («жим штанги лежа от груди», весом 40 кг, 8 повторений; «сгибание и разгибание рук из положения вис на перекладине», 8 движений; «подъем ног к перекладине из положения вис», 8 движений).

При исследовании системного артериального давления у испытуемых установлена типичная динамика данного параметра системы кровообращения, соответствующая изменениям мышечных усилий, составляющих разовое занятие (рис. 1). При этом каждое из применяемых силовых упражнений способствует повышению как систолического АД, отражающего уровень энергии сердечного выброса, так и диастолического, косвенно свидетельствующего о состоянии периферических артериальных сосудов. Однако проявляется выраженная индивидуальная вариативность АД, определяемая особенностями нервно-

мышечной и сердечно-сосудистой систем организма занимающихся. Например, у испытуемого С. (18 лет) на протяжении всего занятия АД достаточно устойчиво с тенденцией к некоторому повышению СД и снижению ДД, а у испытуемого Д. – характерное пиковое повышение СД и ДД при выполнении упражнения «сгибание и разгибание рук из положения вис (подтягивание)» по отношению к упражнению «жим лежа на груди», где АД и ДД имело незначительное повышение.

Динамика ЧСС в процессе занятия характеризуется постепенным подъемом к середине выполнения упражнения и устойчивостью к его завершению (рис. 2). Подобные изменения ЧСС можно рассматривать как неспецифическую реакцию симпатoadреналовой системы на усилия, связанные с преодолением нагрузки, обусловленной либо увеличенной интенсивностью упражнения, либо характерной индивидуальной реакцией на данный вид нагрузки каждого испытуемого. Немалую роль в гипертензивной реакции играет занятость мышечной системы, т.е. величина вовлекаемых в работу массивов скелетных мышц. Здесь также наблюдается индивидуальная вариативность как среди испытуемых, так и при выполнении различных упражнений эксперимента.

Таким образом, занятия силовыми упражнениями служат причиной запуска комплекса компенсаторных реакций, действующих на системное АД и ЧСС.

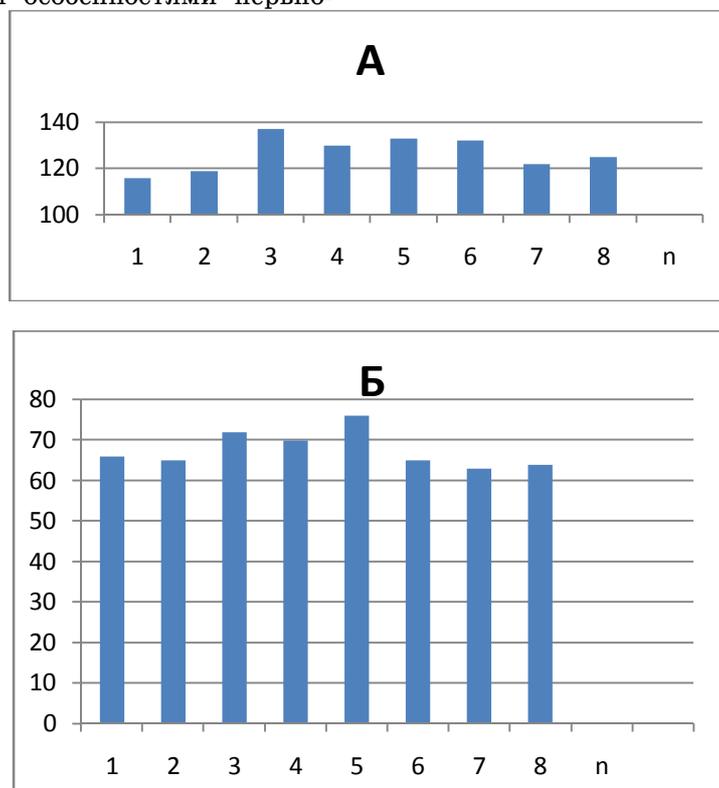


Рис. 1. Динамика систолического (А) и диастолического (Б) системного АД у испытуемых в процессе занятий силовыми упражнениями: 1 – в покое; 2–7 – во время выполнения; 8 – после занятия

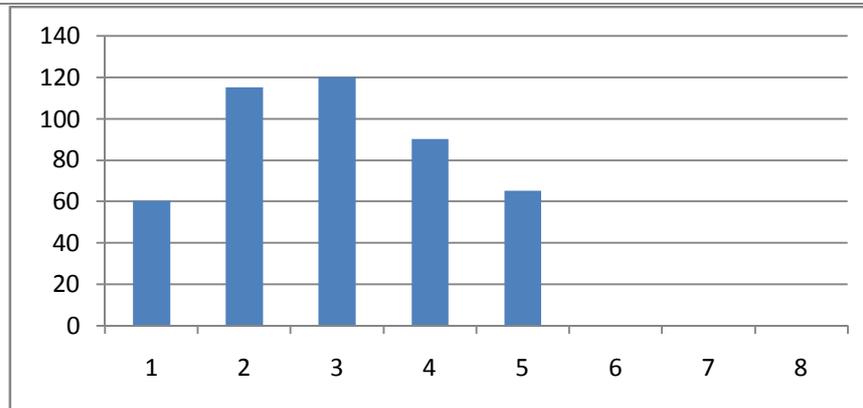


Рис. 2. Динамика ЧСС испытуемых в процессе занятий силовыми упражнениями: 1 – в покое; 2–4 во время выполнения; 5 – после занятия

Вывод

Каждое из силовых упражнений вызывает естественные гипертензивные реакции, выражающиеся в повышении системного АД, отражающего уровень сердечного выброса и мобилизационные способности сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Белоконов, Н.А. Вегето-сосудистая дистония у детей: клиника, диагностика, лечение : метод. рекомендации [Текст] / Н.А. Белоконов. – М., 1987. – 24 с.
2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М. : ФиС, 1980. – 136 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2002.
4. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов : монография [Текст] / Н.И. Шлык. – Ижевск : Удмуртский университет, 2009. – 255 с.
5. Физическая культура и здоровье : учебник [Текст] / под ред. В.В. Пономаревой. – М. : ВУНМЦ Росздрава, 2006. – 320 с.

Bibliography

1. Belokon, N.A. Vegeto-vascular dystonia in children : a clinic, diagnostics, treatment: methodical recommendations NA Belokon. – Moscow, 1987. – 24 s.
2. Godik M.A. Control of training and competitive loads. / M.A. Year. – Moscow : FiS, 1980. – 136 s.
3. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and methods of physical education and sport. Moscow, 2002.
4. Shlyk, N.I. Heart rhythm and type of regulation in children, adolescents and athletes: monograph N.I. Shlik. – Izhevsk : publishing house «Udmurt University», 2009. – 255 s.
5. Physical culture and health: a textbook / Ed. V.V. Ponomarevoy. – Moscow: FGUU «VUNMTS Roszdrav», 2006. – 320 p.

Информация для связи с авторами:
mixt2001@mail.ru

**КОНДИЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ
РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА**



Ф.Б. Литвин



В.С. Никитина



И.В. Быкова

Литвин Федор Борисович,

доктор биологических наук, профессор кафедры биологических дисциплин;

Никитина Виктория Сергеевна,

магистрант кафедры теории и методики физической культуры и спорта,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма;

Быкова Ирина Васильевна,

кандидат биологических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,
Брянский государственный технический университет;

Жигало Владимир Яковлевич,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,
Брянский государственный инженерно-технологический университет

Аннотация. Эффективное и безопасное применение физических нагрузок с целью укрепления здоровья подрастающего поколения, развития двигательных способностей и подготовки спортивного резерва невозможно без знания индивидуальных морфофункциональных особенностей организма. Авторами описаны типологические особенности механизмов вегетативной регуляции сердечного ритма у детей (8–10 лет) с применением аппарата «Варикард 2.51». Выявлены особенности формирования скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов в зависимости от типа регуляции, проведена корреляционная взаимосвязь, что позволило выявить информативные маркеры при воспитании двигательных способностей. В выводах обоснована целесообразность использования типологических особенностей вегетативной регуляции сердечного ритма для спортивного отбора в дзюдо и построения успешного тренировочного процесса.

Ключевые слова: дети, физическая подготовленность, вегетативная регуляция сердечного ритма, аппарат «Варикард 2.51», педагогическое тестирование, дзюдо.

**CERTIFIED PHYSICAL READINESS OF YOUNG JUDOISTS WITH THE FEATURES
OF VEGETATIVE REGULATION OF CARDIAC RHYTHM**

Litvin F.B., Dr. Biolog. Sci., Professor, Department of Biological Sciences;

Nikitina V.S., Postgraduate of the Department of Theory and Methodology
of Physical Culture and Sports;

Bykova Ir. V., Cand. Biolog. Sci., Docent of Department of Life Safety and Chemistry;

Gigolo V.Ya., Cand. Pedag. Sci., Docent, Department of Physical Education

Abstract. Effective and safe use of physical activity to strengthen the health of the younger generation, development of motor abilities and sports reserve training is impossible without knowledge of the individual morphological and functional characteristics of the organism. The authors describe the typological features of mechanisms of vegetative regulation of cardiac rhythm in children (8–10 years) with the use of the device «varikard 2.51». The study revealed features of development of speed-strength training of young judoists, depending on the type of regulation carried out a correlative relationship, which allowed to identify informative markers in the education of motor abilities. In the conclusions of the appropriateness of the typological peculiarities of vegetative regulation of cardiac rhythm for the sport selection to judo and build a successful training process.

Key words: children, physical training, vegetative regulation of cardiac rhythm device «varikard 2.51», pedagogical testing and judo.

Введение

Кондиционная физическая подготовленность, проявляемая в развитии физических качеств, влияет на морфофункциональное состояние и в конечном итоге определяет физическое здоровье человека. Детский возраст наиболее благоприятен для закладки кинезиологического потенциала. Изменяющиеся правила проведения соревнований требуют перемен в структуре физической подготовленности юных дзюдоистов.

Для выполнения атакующих приемов в соревновательных условиях необходима не только технико-тактическая подготовленность, но и умение маневрировать, опережая соперника в захвате, что возможно лишь при условии достаточного развития скоростно-силовых способностей [1]. Успех в соревнованиях в значительной мере определяется способностью двигательного аппарата в кратчайшее время проявить максимальные большие усилия. Выполненные в этом направлении теоретические и экспериментальные исследования [7] свидетельствуют о важной роли повышения скоростно-силовых способностей в становлении и дальнейшем усовершенствовании технического мастерства спортсменов. Ряд авторов [3] утверждает о целесообразности развития скоростно-силовых качеств на этапе начальной спортивной специализации. Успешное развитие физических качеств невозможно без тесной взаимосвязи со структурами управления и системами жизнеобеспечения опорно-двигательного аппарата организма спортсмена. В научной литературе отсутствуют работы, рассматривающие вопросы формирования скоростно-силовых способностей в зависимости от особенностей функционирования систем управления, прежде всего вегетативной нервной системы (ВНС). Симпатический и парасимпатический отделы ВНС по-разному влияют на сердечный ритм. Вариабельность сердечного ритма (ВСР) обладает индивидуальной специфичностью, что позволяет провести раннюю диагностику утомления и проследить за адаптационным процессом каждого спортсмена, особенно у детей, занимающихся спортом. В настоящее время этот подход успешно используется при прогнозировании спортивного результата, проведении спортивного отбора, а также применяется в управлении тренировочным процессом с целью оптимизации режима занятий [2; 6; 9].

Усиление симпатических влияний на сердце сопровождается активацией метаболических процессов. При этом на тренировочную деятельность затрачивается большее количество энергии и кислорода, повышается уровень обменных процессов в тканях. Важно учитывать, что типологические особенности вегетативной регуляции организма в значительной степени генетически детерминируются. Исходя из этого Н.И. Шлык [9] выделяет четыре типа регуляции сердечного ритма у спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Авторами показано, что наиболее благоприятным для занятий спортом является третий тип регуляции. В то же время отсутствуют работы по изучению особенностей вегетативной

регуляции сердечного ритма у юных дзюдоистов во взаимосвязи с развитием скоростно-силовых способностей. Все вышеизложенное и предопределило цель нашего исследования: изучение успешности развития скоростно-силовых способностей в зависимости от особенностей вегетативной регуляции сердечного ритма у юных дзюдоистов 8–10 лет мужского пола.

Методы и организация исследования

В исследовании приняло участие 18 мальчиков в возрасте 8–10 лет занимающихся борьбой дзюдо. Для диагностики кондиционной физической подготовленности применялись тестовые методики, рекомендованные образовательной программой ДЮСШ по дзюдо и источниками научно-методической литературы [6; 9]. К ним относятся:

1. Прыжок в длину с места (ПД), см – оценка скоростно-силовых способностей.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (СРР) за 30 с, количество раз – оценка силовой выносливости.
3. Подъем туловища (ПТ) за 30 с, количество раз – оценка силовой выносливости.
4. Упор присев (РН) за 30 с, количество раз – оценка скоростной выносливости.
5. Кувырок вперед (КВ) за 30 с, количество раз – оценка координационных способностей.

Испытуемые были разделены на подгруппы в зависимости от типа вегетативной регуляции сердечного ритма. Н.И. Шлык [9] выделяет четыре типа вегетативной регуляции: умеренное и выраженное преобладание центрального контура регуляции (I и II типы), умеренное и выраженное преобладание автономного контура регуляции (III и IV типы). В дальнейшем оценка уровня развития физических способностей проводилась с учетом типа вегетативной регуляции сердечного ритма, поскольку возможности организма спортсменов тесно связаны с особенностями регуляции его жизненно важных систем. Адаптацию организма юных дзюдоистов к тренировочно-соревновательной деятельности на протяжении подготовительного и соревновательного циклов изучали по Р.М. Баевскому [2]. В последовательности кардиоинтервалов сердечного ритма, закодирована информация о состоянии гомеостаза и «цене» адаптации организма к систематическим физическим нагрузкам. Использовался аппаратно-программный комплекс «Варикард 2.51», программное обеспечение «Иским 6». Регистрацию проводили в положении сидя в течение 5 минут. Временные характеристики ВСР включали: RMSSD, мс; Mx-Mn, мс; AMo%; SI, усл.ед. Спектральный анализ включал следующие характеристики: TP, мс²; HF%; LF%; VLF%; VLF, мс²; LF/HF, усл.ед. Статистическую обработку данных осуществляли методом вариационной статистики с использованием t-критерия Стьюдента. Применялся пакет компьютерных программ «Биостат».

Результаты и их обсуждение

У детей 8–10 лет встречаются 2 из 4-х типов вегетативной регуляции сердечного ритма. Среди

них 53% имеют выраженный центральный механизм управления сердечным ритмом (II тип) и 47% – умеренный автономный (III тип) механизм вегетативной регуляции (таблица 1).

Таблица 1. Показатели сердечного ритма у юных дзюдоистов с учетом типа вегетативной регуляции (M±m)

Показатели ВСП	II тип	III тип
Mx-Mn, мс	207,6±33,56	314,0±41,22
RMSSD, мс	34,3±2,05	49,8±2,66
AMo, %	56,2±5,63	30,3±2,37
SI, усл. ед.	250,8±44,21	72,6±11,98
TP, мс ²	1331±162,08	3913±256,41
HF%	44,0±4,51	47,3±3,95
LF%	42,8±3,08	38,8±3,41
VLf%	13,1±1,02	13,9±1,53
VLf, мс	112,9±39,64	446,2±70,10
LF/HF, усл. ед.	1,05±0,35	1,04±0,40

При сравнении уровня физической подготовленности и типа вегетативной регуляции установлено, что при II типе тестовые показатели достоверно выше по сравнению с III типом (таблица 2). У детей со II типом, по сравнению с III типом регуляции, достоверно выше показатели КВ (47%), СРР (35%) и ПТ (92%), РН (71%) ($p < 0,05$) и достоверно выше показатель ПД (24%). Выявленную взаимосвязь между типами регуляции и физическими способностями допол-

нили проведенным корреляционным анализом. Более информативными маркерами оказались спектральные характеристики вариабельности сердечного ритма. У испытуемых со II типом регуляции показатели СРР, ПТ и РН находятся в обратной корреляционной зависимости с показателем LF% ($r = -0,656$; $r = -0,998$; $r = -0,926$) и в прямой зависимости с показателем HF% ($r = 0,909$; $r = 0,924$; $r = 0,997$) соответственно.

Таблица 2. Показатели развития физической подготовленности у юных дзюдоистов с учетом типа вегетативной регуляции (M±m)

Показатели	II тип	III тип	%
ПД*, см	160±3,51	129±2,64	24
СРР, раз	23±2,01	17±1,59	35
ПТ, к-во раз	23±1,65	12±0,80	92
РН, к-во раз	29±3,03	17±2,51	71
КВ, к-во раз	22±1,29	15±1,21	47

*Примечание: расшифровка тестовых показателей дана в разделе «Методика»

Отрицательная корреляционная связь указывает на то, что при дальнейшем усилении активности симпатического отдела ВНС возможно формирование гиперсимпатикотонии. Это проявляется крайне высоким напряжением адаптационных процессов и приводит к снижению физической работоспособности. Положительная корреляционная связь с показателем парасимпатического отдела (HF%) отражает повышение функциональных резервов организма и рост эффективности адаптации к физическим нагрузкам. Диаметрально противоположные корреляционные связи обнаружены у 8–10-летних дзюдоистов с III типом регуляции. В частности, тесная положительная корреляционная связь отмечается между показателями СРР, ПТ, ПД, с одной стороны, и относительной величиной LF% – с другой ($r = 0,799$; $r = 0,581$; $r = 0,549$). В ситуации, когда мобилизующий эффект симпатического отдела ВНС исходно пониженный, активация стрессореализующей системы способствует развитию скоростно-силовых характеристик. В случае дальнейшего усиления парасимпатических влияний у детей с III типом снижается эффективность

формирования скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов, о чем и свидетельствует обратная корреляционная зависимость между HF% и показателями СРР, ПТ, ПД ($r = -0,444$; $r = -0,501$; $r = -0,483$). Близкие взаимосвязи у детей с разными типами регуляции отмечаются между показателем LF/HF, показателями СРР, ПТ и ПД. У дзюдоистов со II типом теснота корреляционных связей составляет $r = -0,876$, $r = -0,949$, $r = -0,995$, а у дзюдоистов с III типом регуляции – $r = 0,785$, $r = 0,562$, $r = 0,530$ соответственно.

Функционально значимым является установленное наличие отрицательной связи между показателями двигательной подготовленности испытуемых и относительным показателем корково-гуморального уровня регуляции VLF%. Оказалось, что независимо от типа вегетативной регуляции сердечного ритма корреляционные связи носят отрицательную зависимость. У детей со II типом – $r = -0,914$, $r = -0,527$, $r = -0,633$, а у детей с III типом – $r = -0,800$, $r = -0,943$, $r = -0,955$. В данном случае избыточная активация высших корковых центров управления приводит к повышенным энергозатратам, что отрицательно

сказывается на формировании скоростно-силовых качеств. Для дзюдоистов 8–10 лет характерны высокие показатели корково-гуморального контура в формировании адаптационных процессов, что, соответственно, приводит к быстрому истощению энергетических ресурсов. Преобладание надсегментарного уровня регуляции у спортсменов-единоборцев, развивающих специальную выносливость, наблюдали Е.В. Быков и др. [4]. При этом вегетативный баланс расценивается как «напряженный». Мы рассматриваем этот факт как одну из причин повышенной утомляемости детей 8–10-летнего возраста на тренировках и соревнованиях.

Таким образом, чем больше у детей вклад центральных структур в управление сердечным ритмом, тем выше уровень развития скоростно-силовых способностей. Как нам представляется, при доминировании центрального уровня регуляции активизируется стресс-реализующая система, которая имеет большое значение в мобилизации спортивно важных качеств у дзюдоистов в соревновательный период, где нужна взрывная сила, скоростная выносливость и высокая координированность при выполнении захватов, бросков и удержании соперника.

Нами был произведен анализ выступлений на соревнованиях испытуемых с разными типами регуляции. Более высокие результаты показали дзюдоисты с доминированием симпатического отдела ВНС. Менее успешными были дзюдоисты с доминированием парасимпатического отдела ВНС. Для них характерна низкая мобилизационная активность стресс-реализующей системы. В целом типологические особенности вегетативной регуляции растущего организма юных дзюдоистов следует учитывать при построении тренировочного процесса, что придаст ему большую эффективность и позволит избежать переутомления и перетренированности среди начинающих борцов.

Выводы

1. Установлено, что у 53% начинающих дзюдоистов 8–10 лет встречается выраженный центральный механизм регуляции сердечного ритма и у 47% испытуемых – умеренный автономный механизм регуляции.

2. Показано опережающее развитие скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов с доминированием центральных механизмов управления сердечным ритмом.

3. Обоснована целесообразность отбора в дзюдо детей с доминированием центральных механизмов регуляции сердечного ритма как наиболее перспективных в плане развития скоростно-силовых способностей.

Список литературы

1. Астахов, С.А. Направленность тренировочного процесса юных спортсменов-единоборцев [Текст] / С.А. Астахов, А.И. Лебзяк // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : матер. XI науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания уч.-ся. – Коломна, 2001. – С. 114–115.

2. Баевский, Р.М. Адаптационные возможности и понятие физиологической нормы [Текст] / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева // Тезисы докладов XVIII съезда физиологического общества им. И.П. Павлова. Казань. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2001. – С. 304.

3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов : учебное пособие [Текст] / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.

4. Быков, Е.В. Вариабельность сердечного ритма и направленность физических нагрузок [Текст] / Е.В. Быков, Н.Г. Зинурова, А.В. Чипышев // Материалы VI всероссийского симпозиума с международным участием «Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов». – Ижевск : издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – С. 92–96.

5. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под ред. А.О. Акопян. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.

6. Литвин, Ф.Б. Состояние вегетативной регуляции сердечного ритма у футболистов на этапах годичного тренировочного цикла [Текст] / Ф.Б. Литвин, Т.М. Брук, Н.В. Осипова // Материалы VI всероссийского симпозиума с международным участием «Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов». – Ижевск : Удмуртский университет, 2016. – С. 175–181.

7. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах : учебное пособие [Текст] / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.

8. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учебно-методическое пособие [Текст] / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 54 с.

9. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов : монография [Текст] / Н.И. Шлык. – Ижевск : Удмуртский университет, 2009. – 259 с.

Bibliography

1. Astakhov, S. A. Focus trenirovok-tion process of Junior sportsmen [Text] / S. A. Astakhov, A. I. Lebsak // Man, health, physical culture and sports changes in the varying world : mater. XI scientific-pract. Conf. the problems of physical education of pupils. – Kolomna, 2001. – S. 114-115.

2. Baevsky, R. M. Adaptive capabilities and the concept of physiological norm [Text] / R. M. Baevskiy, A. P. Berseneva // abstracts of the XVIII Congress of the physiological society. I. P. Pavlov. Kazan. – M. : GEOTAR-MED, 2001. – S. 304.

3. Boyko, V. F. Physical training of wrestlers : textbook [Text] / V. F. Boiko, G. V. Danko. – Moscow : TVT Divizion, 2010. – 224 p.

4. Bykov, E. V. heart rate Variability of RIT-mA and orientation of physical loads [Text] / E. V. Bykov, N. G. Zinurova, A. V. Chapyshev // Materials of VI all-Russian Symposium with international participation "heart rate and type of vegetative regulation in assessing the level of health and functional preparedness of athletes." – Izhevsk : publishing house "Udmurtia University", 2016. – S. 92-96.
5. Judo: a model program Sportiv-term training for youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve [Text] / ed. by A. O. Akopyan. – M. : Soviet sport, 2008. – 96 p
6. Litvin, F. B. autonomic regulation of the heart rate of the players on the stages of the annual training cycle [Text] / F. B. Litvin, T. M. Brooke, N. In. Osipova // Materials of VI all-Russian Symposium with international participation "heart rate and type vegetativ-tion of regulation in assessing the population's health and functional training sport-shift". – Izhevsk : Udmurt University, 2016. – S. 175-181.
7. Ryabinin, S. P. Speed–power training in combat sports : training on the expedient [Text] / S. P. Ryabinin, A. P. Shumilin. – Krasnoyarsk : Siberian Federal University, Institute of natural Sciences and Humanities, 2007. 153 p.
8. Shestakov, V. B. Theory and methods of youth judo : teaching aid [Text] / V. B. Shestakov, S. V. Eregina. – M. : OLMA Media Grupp, 2008. – 54 s.
9. Shlyk, N. And. Heart rate and type of regulation in children, adolescents and athletes : monograph [Text] / N. And. Shlyk. – Izhevsk : Udmurt-nical University, 2009. – 259 S.

*Информация для связи с авторами:
bf-litvin@yandex.ru
(Литвин Федор Борисович)*

РОЛЬ СЕМЬИ И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



В.Ю. Кротова

Кротова Вера Юрьевна,

аспирант кафедры теории и методики физической культуры,
Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. Рассматривается актуальная проблема формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Основное внимание уделяется роли родителей и дошкольного образовательного учреждения в формировании здорового образа жизни дошкольников. Подчеркивается необходимость соблюдения игровой направленности занятий, важность создания благоприятной психологической атмосферы, повышения компетентности родителей в вопросах формирования здорового образа жизни дошкольников. Рассмотрены формы взаимодействия педагогов и родителей.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, здоровый образ жизни, роль семьи и дошкольного образовательного учреждения в формировании здорового образа жизни дошкольников.

THE ROLE OF THE FAMILY AND PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLES PRESCHOOLERS

Krotova V.Y., Postgraduate Student, Department of Theory and Methodology of Physical Culture,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. The article is devoted the problem of forming healthy lifestyle of children of preschool age. The focus of the work focuses on the role of parents and preschools in the formation of healthy lifestyle of preschoolers. It should follow the gaming exercises, the importance of creating a favorable psychological atmosphere, enhancing the competence of parents in the formation of healthy lifestyle of preschoolers. Consider the forms of interaction of teachers and parents of preschoolers.

Key words: preschool children, healthy lifestyle, role of family and preschool educational institution in formation of healthy lifestyle of preschoolers.

Актуальность

В настоящее время проблема формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни у подрастающего поколения особенно актуальна. В дошкольном возрасте происходит интенсивный рост и развитие, становление личности. Именно в это время закладываются основы здоровья, приобретаются необходимые знания и навыки, происходит накопление двигательного опыта [4]. В дошкольном возрасте важно сформировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в регулярном выполнении физических упражнений, занятиях физической культурой и спортом [2, с. 145].

Одной из важнейших задач современных образовательных учреждений является укрепление здоровья подрастающего поколения, формирование здорового образа жизни.

Л.В. Яковлева [5] отмечает негативную тенденцию ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения (двигательный дефицит, выраженные функциональные нарушения и нарушение осанки, задержка возрастного развития), что делает проблему формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) актуальной на государственном уровне.

В современных условиях значительно возрастает роль семьи и ДОУ в формировании всесторонне развитой личности, сохранении и укреплении

здоровья детей дошкольного возраста, формировании ЗОЖ.

Нами была проведена опытно-экспериментальная работа на базе МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №144» и МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №147» в течение 2015–2016 г. В эксперименте принимали участие 56 детей старшего дошкольного возраста. Был проведен ряд мероприятий: беседа об отношении к здоровью и болезни, рисуночный тест «Здоровье и болезнь» О.С. Васильевой и Ф.Р. Филатова для определения уровня сформированности представлений и эмоционального отношения к проблемам здоровья и болезни у дошкольников.

Проведенная нами беседа была направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и болезни, ЗОЖ, пользе выполнения физических упражнений, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни. Беседа осуществлялась индивидуально с каждым ребенком. У большинства дошкольников отмечались затруднения при ответе на вопросы, часто были представлены односложные ответы. Дошкольники рассматривали здоровье лишь как отсутствие болезней. Некоторые дети имели представления о вредных для здоровья привычках: употреблении немытых овощей и фруктов, употреблении газированных напитков. Тем не менее, более половины детей мотивировать свои действия и суждения не смогли.

После беседы с дошкольниками мы пришли к следующим выводам: в дошкольном возрасте только формируется представление о здоровье как об отсутствии болезни, возрастает опыт, отношение к здоровью меняется, но дети продолжают соотносить здоровье с болезнью, дошкольники сопоставляют занятия физическими упражнениями с укреплением здоровья. Таким образом, результаты беседы свидетельствуют о дефиците знаний о здоровье у детей дошкольного возраста.

Таким образом, у детей старшего дошкольного возраста недостаточно сформированы знания о здоровье, пользе выполнения физических упражнений, что свидетельствует о недостаточной работе ДОУ и семьи над этой проблемой.

Формирование ЗОЖ является сложным системным процессом, который охватывает многие компоненты образа жизни современного общества, включает основные сферы и направления жизнедеятельности людей, главным из которых является развитие физической культуры личности.

Н.В. Микляева [2, с. 145] отмечает, что основными задачами семьи и дошкольного учреждения (ДОУ) являются: охрана и укрепление здоровья ребенка; закаливание; достижение полноценного физического развития; формирование необходимых санитарно-гигиенических навыков, рационального отношения к своему организму, закаливания и оздоровительных мероприятий; обучение ребенка с раннего возраста вести здоровый образ жизни.

Основой здоровой среды пребывания дошкольников в ДОУ, по мнению Т.Л. Богиной [1, с. 27], является формирование оптимальных гигиенических, педагогических и эстетических условий для сохранения и укрепления физического, психического здоровья дошкольников, комфортной психологической обстановки.

Э.Я. Степаненкова [4] выделяет следующие функции ДОУ: развитие личностных и психофизических качеств дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, совместная работа с родителями.

Сотрудничество педагогов и родителей способствует повышению эффективности взаимодействия родителей и дошкольников, созданию в семье благоприятной и доброжелательной атмосферы, сохранению здоровья ребенка, соблюдению статико-динамического режима, расширению форм и методов работы с родителями. Объединение усилий по формированию ЗОЖ дошкольников, повышение компетентности родителей играет огромную роль в формировании ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Одним из перспективных направлений воспитательной работы является формирование у дошкольников ЗОЖ в процессе физического воспитания. Среди организационных форм физического воспитания в ДОУ Н.В. Микляева [2, с. 145] выделяет: занятия, самостоятельную двигательную деятельность детей, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня ДОУ (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки и др.).

Основы формирования ЗОЖ предусматривают выполнение оптимального распорядка дня, выполнение правил гигиены, полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, а также необходимый объем гигиенической грамотности в целом. Гигиеническая и общая культура, ценности и привычки дошкольника определяют его отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Необходимо отметить, что развитие навыков ЗОЖ детей дошкольного возраста происходит в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования. Для закрепления приобретенных знаний, умений и первоначальных навыков ЗОЖ важно проводить с дошкольниками тематические игры с постепенным усложнением сюжета для усвоения полученных навыков [1, с. 98].

Информирование родителей об особенностях проведения подвижных игр, выполнения физических упражнений происходит на открытых занятиях, консультациях и родительских собраниях.

Тематика консультаций определяется родителями и касается общих вопросов формирования ЗОЖ в условиях семьи. Анкетирование, проведенное с родителями, позволило выявить трудности, и на основании озвученных проблемных вопросов были распределены примерные темы для индивидуального и группового консультирования, родительских собраний.

Работа с родителями, направленная на формирование ЗОЖ и укрепление здоровья дошкольников, проходила в несколько этапов. На первом этапе нами было проведено анкетирование (анализ потребностей, компетентности). Следующим этапом было привлечение родителей к сотрудничеству, повышение их компетентности в формировании ЗОЖ дошкольников, их положительного примера. Мы применяли следующие виды взаимодействия: просмотр родителями открытых занятий, консультации, тематические родительские собрания; изучение необходимой литературы, презентации, информационные стенды и т.д. Нами были проведены беседы на темы: «Роль семьи и ДОУ в формировании здоровья детей», «Формирование представлений дошкольников о здоровье», «Режимные моменты и ЗОЖ», «Закаливание часто болеющих детей», «Двигательная активность дошкольников в ДОУ» и т.д.

Наглядно-информационные формы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях ДОУ, позволяют правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

Важно отметить системность и последовательность работы, индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье, взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Работа с родителями расширяет их педагогическую компетентность, повышает заинтересованность семьи в результатах психофизического

развития ребенка, способствует формированию знаний о ЗОЖ.

Работа с педагогами с целью повышения компетенции в вопросах ЗОЖ дошкольников, апробации методов и приемов формирования представлений о ЗОЖ у детей предполагает реализацию специальных мероприятий: изучение литературы, консультации, открытые занятия, семинары, советы [3, с. 23].

Работа с дошкольниками включает укрепление здоровья детей и приобщение их к ЗОЖ, воспитание самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, интереса к физической культуре и спорту, проведение утренней гимнастики и физкультминуток, обеспечение двигательной активности в течение всего дня [3, с. 7].

Сведения о ЗОЖ являются важным компонентом систематизированных знаний и представлений детей об окружающем мире и требуют относительно высокого уровня аналитико-синтетической деятельности, сравнения, обобщения, умозаключения. Они свидетельствуют об умении детей устанавливать причинно-следственные связи между событиями, об особенностях формирования активной жизненной позиции [3, с. 7].

Вывод

Таким образом, формирование ЗОЖ дошкольников направленно на укрепление здоровья и должно осуществляться в соответствии с возрастными особенностями. Благодаря сотрудничеству ДОУ и семьи в вопросах формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста повышается эффективность воспитательного процесса.

Список литературы

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст] / Т.Л. Богина. – М. : Мозаика-синтез, 2006. – 112 с.
2. Микляева, Н.В. Дошкольная педагогика [Текст] / Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 264 с.
3. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

Для работы с детьми 5–7 лет [Текст] / И.М. Новикова. – М. : Мозаика-синтез, 2009. – 96 с.

4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

5. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений в 3 частях : методические рекомендации [Текст] / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М. : ВЛАДОС, 2014. – Ч. 1. Программа «Старт». – 316 с.

Bibliography

1. Bogina T.L. health of children in preschool institutions / T.L. Bogina. – M: MOSAIC-SYNTHESIS, 2006. – 112 p.
2. Miklyaeva N.V. Preschool pedagogy / N.V. Miklyaeva, Y.V. Miklyaeva. – M. : Humanitarian publishing center VLADOS, 2008. – 264 p.
3. Novikova I.M. Formation of ideas about healthy lifestyles in preschoolers. For children 5–7 years / I.M. Novikova. – M : MOSAIC-SYNTHESIS, 2009. – 96 p.
4. Stepanenkova E.Y. Theory and methods of physical education and child development: Proc. a manual for students. ouch. proc. institutions / E.Y. Stepanenkova. – 2nd ed. Rev. – M. : Publishing center «Akademiya», 2006. – 368 p.
5. Yakovleva L.V. Physical development and health of children 3–7 years. A Handbook for teachers of preschool institutions in 3 parts guidelines / L.V. Yakovleva, R.A. Yudin. – M. : Humanitarian publishing center VLADOS, 2014. – Part 1. The Program «Start». – 316 p.

Информация для связи с авторами:
wera.krotova@mail.ru
(Кротова Вера Юрьевна).

**ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА АГАШИНА
В АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**



К.М. Назарова

Назарова Кристина Михайловна, студент;
Бобкова Софья Ниазовна, кандидат медицинских наук,
доцент кафедры адаптивной физической культуры
и медико-биологических дисциплин;
Зверева Марина Валентиновна, кандидат медицинских наук,
доцент кафедры адаптивной физической культуры
и медико-биологических дисциплин,
Московский городской педагогический университет

Аннотация. Для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у женщин пожилого возраста с различными онтогенетическими изменениями использовалась комплексная методика лечебной физической культуры (ЛФК), включающая в себя занятия с волновым тренажером Агашина и дыхательную гимнастику. Было выяснено, что распространенными жалобами пациенток данного возраста являются болезненность

и ограниченность движений в суставах. После проведения реабилитационной программы в экспериментальной группе по результатам опроса уменьшилось количество жалоб на болевой синдром на 89,8%, жалобы на ограничение подвижности сократились на 94,3%, жалобы на отеки – на 50%. Повышенный тонус мышц отмечается на 77,8% реже, а нарушение чувствительности – на 68,8% меньше у участниц экспериментальной группы. В экспериментальной группе после проведения реабилитационных мероприятий практически у всех женщин отмечалась тенденция к увеличению объема движений вплоть до достижения показателя нормы. Достоверные улучшения были получены при оценке отведения плеча (13,9%) и вращении плеча кнаружи (12,4%). Таким образом, использование волнового тренажера Агашина может быть рекомендовано для осуществления двигательной реабилитации лиц пожилого возраста.

Ключевые слова: двигательная реабилитация, тренажер Агашина, пожилой возраст, подвижность суставов

APPLICATION SIMULATOR OF AGASHIN IN ADAPTIVE MOTOR REHABILITATION OF OLDER WOMEN

Nazarova K.M., Student;
Bobkova S.N., Cand. Medical Sci., Docent;
Zvereva M.V., Cand. Medical Sci., Docent,
Moscow City Teachers' Training University

Abstract. For the correction of disorders of the musculoskeletal system in older women with a variety of ontogenetic changes was used the complex method of training in a medical physical culture (MPC), which includes classes with the wave simulator of agashin and breathing exercises. It was found that common complaints of patients of this age are pain and restricted movement in the joints. After the rehabilitation program in the experimental group the results of the survey decreased the number of complaints of pain at 89.8 per cent, complaints of limitation declined by 94.3%, and complaints of swelling by 50%. There is increased muscle tone in 77.8% of patients less, and the violation of the sensitivity – by 68.8% fewer women participants in the experimental group. In the experimental group after rehabilitation almost all women have tended to increase the range of motion until reaching the rate normal. Reliable improvements were obtained in the evaluation of shoulder abduction (13.9%) and rotation of the shoulder outwards (12.4 per cent). Thus, the use of the wave simulator of agashin can be recommended for the implementation of motor rehabilitation of the elderly.

Key words: motor rehabilitation, simulator of Agashin, old age, joint mobility

Введение

Известно, что с возрастом происходят изменения костной, хрящевой, мышечной тканей, связочного аппарата, отмечается болезненность в суставах при движении, ограничение их подвижности, потеря опороспособности конечностей. При сопутствующих возрасту хронических заболеваниях организм нуждается в компенсации (адаптации к внутренним и внешним условиям),

имеющим значение для здоровья и продолжительности жизни. Важным фактором является физическая активность, необходимая людям пожилого возраста [3; 5; 8; 9].

Существующие программы адаптивной двигательной реабилитации, как показывает практика, требуют специальных помещений, громоздкого оборудования, специально обученного персонала и т.д. Решением этой проблемы может стать

применение биоволнового тренажера Агашина, заменяющего собой целый тренажерный зал. Принцип действия тренажера заключается в создании самим занимающимся колебательных движений с повышенной частотой и сменой направления действия развиваемых усилий на противоположное, что создает распространяющиеся по всему телу волны смены состояния всей нервно-мышечной системы с напряжения на расслабление при каждом колебании [1; 2]. Тренажер предназначен для профилактики и лечения заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также для восстановления подвижности в суставах, высокой работоспособности мышц, связок, сухожилий [1; 2; 4].

Целью нашего исследования было изучение воздействия программы занятий с применением тренажера Агашина на физическое состояние и подвижность в плечевом суставе у женщин пожилого возраста.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе ГБУ «ПНИ №20» города Москвы (декабрь 2016 г. – март 2017 г.). В исследовании приняли участие 28 женщин в возрасте 65–74 лет (по 14 человек в контрольной и экспериментальной группах) с различными онтогенетическими изменениями и хроническими заболеваниями в стадии ремиссии. В начале и в конце исследования было проведено анкетирование физического самочувствия. При подборе физической нагрузки учитывались имеющиеся возрастные изменения и сопутствующие заболевания.

Женщины контрольной группы и экспериментальной групп занимались лечебной физической культурой (ЛФК) в условиях постельного и полупостельного режима 3 раза в неделю по 20 минут. В процедуру лечебной гимнастики женщин экспериментальной группы были включены упражнения с волновым тренажером Агашина П (масса 0,7 кг, длина 0,42 м) продолжительностью от 5 до 15 минут (индивидуально) и упражнения на расслабление. Акцент делался на увеличении объема движений в плечевом суставе. В занятие лечебной гимнастикой включались общеукрепляющие, дыхательные, а также специальные упражнения. Сначала выполнялись элементарные упражнения без усилий, с ограниченной амплитудой. Постепенно объем движений, выполняемых ритмично в медленном, а затем в среднем темпе, увеличивался. При возникновении болей назначались упражнения на расслабление мышц, тракции. По мере уменьшения болей и увеличения объема движений в занятия включались упражнения с большим мышечным усилием, сопротивлением, отягощением, способствующие укреплению гипотрофированной мускулатуры. Измерение объема движений (в градусах) в плечевом суставе проводилось с помощью гониометра Маллисона и оценивались по методу R. Braddom и M. Nettle [12]. Нейтральное (нулевое) положение для верхней конечности – положение с опущенной рукой. В плечевом суставе оценивали движения вокруг фронтальной оси (сгибание, разгибание),

сагиттальной оси (отведение, приведение) и вертикальной оси (вращение плеча кнутри, вращение плеча кнаружи). Ось гониометра устанавливали в соответствии с осью сустава, а branши угломера – по оси сегментов, образующих сустав. Отклонение от нейтрального положения в плоскостях измерений описывалось положительным числом градусов в диапазоне от 0 до 180. Обработку данных проводили с использованием программ Statistica 5.0. Различия считали значимыми при $p < 0,05$ (по t-критерию Стьюдента) [6].

Результаты и их обсуждение

После завершения реабилитационных мероприятий была изучена динамика выраженности субъективных жалоб и объема движений в плечевом суставе. Результаты опроса до и после исследования для контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 1. В контрольной группе жалобы на болевой синдром уменьшились на 70,5%, жалобы на ограничение подвижности – на 66,2%, отеки присутствовали меньше, чем до занятий на 66,7%, повышенный тонус мышц отмечался реже на 63,2% и нарушение чувствительности – на 66,7% соответственно (рис. 1).

Результаты свидетельствуют о положительной динамике и значительном улучшении в состоянии женщин пожилого возраста контрольной группы, что может объясняться влиянием занятий ЛФК по стандартной схеме на физическое состояние.

В экспериментальной группе после проведенной комплексной реабилитационной программы, включающей дополнительные занятия с волновым тренажером Агашина, было показано уменьшение количества жалоб на болевой синдром на 89,8%; жалобы на ограничение подвижности сократились на 94,3%; отеки на 50%. Повышенный тонус мышц отличался реже на 77,8% м, а нарушение чувствительности – на 68,8% соответственно.

Отмеченная нами динамика в обеих группах подтверждалась достоверными различиями, но в экспериментальной группе положительный эффект по четырем критериям (кроме жалоб на отеки) был выше (рис. 1).

Отмечена нормализация двигательной активности, которая обеспечила улучшение корсетной и трофической функций мышц туловища, предотвращение спазмов глубоких мышц спины, снизила напряжение миофасциальных структур и неблагоприятное воздействие на межпозвоночные диски и суставы. Все это существенно ограничивало патогенетические механизмы болевого синдрома, что не противоречит данным других авторов [8; 10].

При начальной оценке показателей гониометрических измерений у 3-х женщин контрольной группы и 4-х женщин экспериментальной группы до реабилитационных мероприятий имелись значительные ограничения подвижности в суставах. В целом у женщин обеих групп отмечалось снижение объема движений в плечевом суставе по сравнению с нормой (таблица 1). У всех женщин более заметные ограничения выявлены во

вращении плеча кнаружи, чем при вращении плеча кнутри (таблица 1). Такой результат взаимодействия мышц, производящих движение вокруг вертикальной оси, объясняется большей силой мышц-пронаторов [7]. После проведения реабилитационных мероприятий в контрольной группе были замечены положительные сдвиги: у

2-х женщин увеличился объем движений от значительного ограничения по сравнению с нормой до нормального объема. Отведение плеча в среднем улучшилось на 2%, а вращение плеча кнаружи – на 7%. По другим видам движений изменения составляли сравнимые величины (таб. 1).

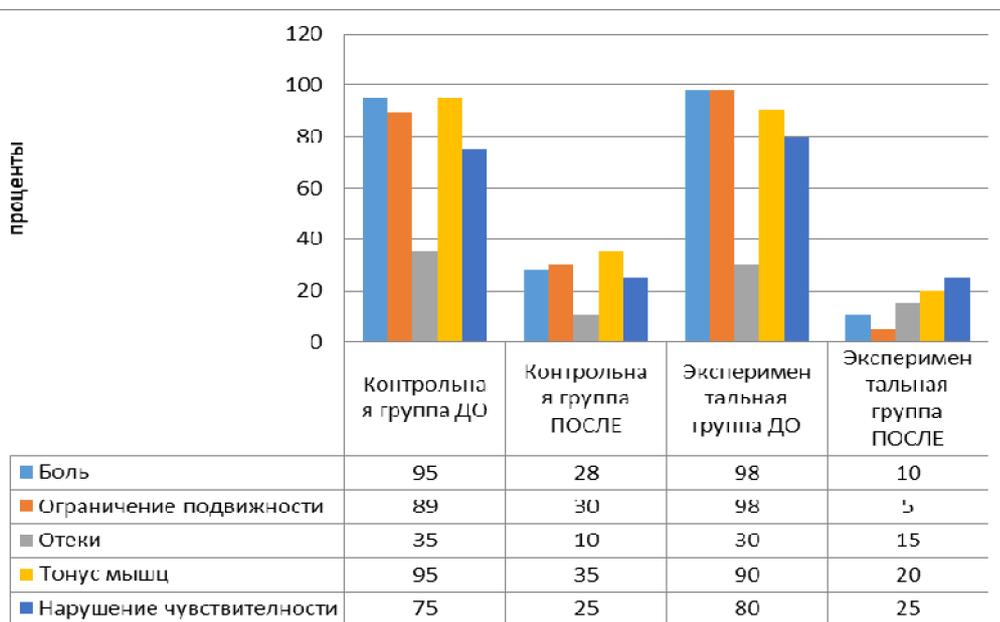


Рис. 1. Результаты анкетирования субъективных жалоб со стороны опорно-двигательного аппарата у женщин (в процентах) контрольной (n=14) и экспериментальной групп до и после проведения реабилитационных мероприятий

Таблица 1. Объем движений в плечевом суставе в % от нормы у женщин контрольной (n=14) и экспериментальной (n=14) групп до и после реабилитационных мероприятий

Виды движений в плечевом суставе	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	начальный этап	контрольный этап	начальный этап	контрольный этап
Сгибание плеча	98,4±2,1	99,1±1,6	98,5±1,9	99,3±0,7
Разгибание плеча	80,2±3,3	83,3±2,4	79,7±2,2	85,1±4,6
Отведение плеча	83,4±5,2	85,1±2,7	82,8±1,8	94,3±1,5*
Вращение плеча кнутри	84,1±1,7	88,6±3,5	84,2±2,1	90,2±2,6
Вращение плеча кнаружи	76,3±3,6	81,7±2,5	75,1±3,3	84,4±2,9*

Примечание: * - p < 0,05.

В экспериментальной группе после проведения реабилитационных мероприятий практически у всех женщин отмечалась тенденция к увеличению объема движений вплоть до достижения показателя нормы. Достоверные улучшения были получены при оценке отведения плеча (13,9%) и вращении плеча кнаружи (12,4%) (таблица 1). Это объясняется включением в программу комплексной реабилитации занятий с биоволновым тренажером Агашина, который, как было показано в предыдущих исследованиях [2], способствует восстановлению подвижности в суставах, повышает работоспособность.

Заключение

Ведущая роль в двигательной реабилитации женщин пожилого возраста с различными онтогенетическими изменениями принадлежит ЛФК. Включение упражнений с биоволновым тренажером Агашина в процедуру лечебной гимнастики улучшает физическое самочувствие и увеличивает

подвижность в плечевом суставе у женщин пожилого возраста, что подтверждается большей положительной динамикой исследуемых параметров у участниц экспериментальной группы. Положительный эффект также может усиливать сочетание упражнений с биоволновым тренажером Агашина и регулярно выполняемой дыхательной гимнастикой в комплексной программе реабилитации [4; 9; 11]. Таким образом, на наш взгляд, актуально использование волнового тренажера Агашина для осуществления двигательной реабилитации лиц пожилого возраста.

Список литературы

1. Агашин, М.Ф. Волновой «тренажер Агашина» [Текст] / М.Ф. Агашин, А.С. Кахидзе. – М. : ООО «МАГ-МАС», 2016. – 32 с.
2. Агашин, М.Ф. Волновые методы и средства восстановления [Текст] / М.Ф. Агашин, Л.А. Белицкая // Системные и клеточные механизмы в

физиологии двигательной системы : материалы V Всероссийской с международным участием школы-конференции по физиологии мышц и мышечной деятельности. – М., 2–5 февраля 2009. – 125 с.

3. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.

4. Волновой «тренажер Агашина» : механизм действия и методика применения [Текст] / А.А. Кирпиченков, А.Б. Самойлов // Сборник материалов 61-ой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2010 год. – Смоленск : СГАФКСТ, 2011. – С. 114–115.

5. Зайцев, В.М. Прикладная медицинская статистика : учеб. пособие. [Текст] / В.М.Зайцев, В.Г. Лифляндский, В.И. Маринкин. – СПб. : Фолиант, 2006. – 432 с.

6. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Текст] / под. ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М. : Олимпия, 2008. – 624 с.

7. Ладыгина, Е.Б. Продление активного периода жизни человека средствами адаптивной двигательной рекреации [Текст] / Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. – СПб., 2014. – 321 с.

8. Медицинская реабилитация : руководство для врачей [Текст] / под ред. В.А Епифанова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : МЕДпресс-информ, 2008. – 352 с.

9. Меньшикова, Г.В. Лучшие дыхательные гимнастики для вашего здоровья [Текст] / Г.В. Меньшикова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2007. – 62 с.

10. Современные технологии восстановительной медицины [Текст] / под ред. А.И. Труханова. – М. : Медика, 2004. – 174 с.

11. Столяров, В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) [Текст] / В.И.Столяров. – М., 2017. – Т. II. – 194 с.

12. Braddom, R. L. Curriculum needs in physical medicine and rehabilitation for primary care physicians. Results of a survey / R. L. Braddom, M. Hettle // J. Phys. Med. Rehabil. – 1996. – V. 74. – P. 271-275.

Bibliography

1. Agashin, M.F. Volnovoy “trenazher Agashina” / M.F. Agashin, A.S. Kahidze [Text] / – М. : ООО «МАГ-МАС», 2016. – 32 с.

2. Agashin, M.F., Belizkaya L.A. Volnoviye metodi i sredstva vosstanovleniya / M.F. Agashin, L.A. Belizkaya // V sb. : «Sistemniye i kletochniye mehanizmi v fiziologii dvigatel'noy sistemi». Materiali V Vserossiyskoy s mezhdunarodnim uchastiem shkoli-konferenzii po fiziologii mishz i mishechnoy deyatel'nosti. – Moskva, 2009. – 125 с.

3. Bal'sevich, V.K. Ocherki po vozrastnoy kineziologii cheloveka [Text] / V.K. Bal'sevich – М.: Sovetskiy sport, 2009. – 220 с.

4. Volnovoy “trenazher Agashina”: mehanizm deistviya i metodika primeneniya / A.A. Kirpichenkov, A.B. Samoilov // Sbornik materialov 61-oy nauchno-prakticheskoy konferenzii professorsko-prepodavatel'skogo sostava SGAFKST po itogam NIR za 2010 god. – Smolensk: SGAFKST, 2011. – S. 114-115.

5. Yepifanov, V.A. Medizinskaya rehabilitaziya: Rukovodstvo dlya vrachey [Text] / Pod. red. V.Y. Yepifanova. – 2-e izd., ispr. I dop. – М.: MEDpress-inform, 2008. – 352 s.

6. Zayzev, V.M. Prikladnaya medizinskaya ststistika: Uchebnoye posobiye. / V.M Zayzev, V.G.Liflyandskiy, V.I.Marinkin. – СПб.: Foliant, 2006. – 432 s.

7. Ivanizkiy, M.F. Anatomiya cheloveka [Text] / Pod. red. B.A.Nikityuka, A.A. Gladishevoy, F.V. Sudzilovskogo. – М.: Olimpiya, 2008. - 624 s.

8. Ladigina, Y.B. Prodleniye aktivnogo perioda zhizni cheloveka sredstvami adaptivnoy dvigatel'noy rekreazii [Text] / Y.B. Ladigina, A.V.Antonova. – Sankt-Peterburg, 2014. – 321s.

9. Men'shikova, G.V. Luchshiye dihatel'niye gimnastiki dlya vashego zdorov'ya [Text] / G.V. Men'shikova. – М.: AST; SPb.: Sovva, 2007. - 62 s.

10. Stolyarov, V.I. Innovazionniye napravleniya, formi i metodi fizkul'turno-sportivnoy raboti s naseleniyem (otechestvenniy i zarubezhniy opit) [Text] / V.I.Stolyarov. – Moskva, 2017. Tom II, 194 s.

11. Truhanov, A.I. Sovremenniye tehnologii vosstanovitel'noy medizini [Text] / Pod. red. A.I. Truhanova. – М.: Medika, 2004. – 174 s.

12. Braddom, R. L. Curriculum needs in physical medicine and rehabilitation for primary care physicians. Results of a survey / R. L. Braddom, M. Hettle // J. Phys. Med. Rehabil. –1996. - V. 74. – P. 271-275.

Информация для связи с авторами:

sonibo@mail.ru

(Бобкова Софья Ниазовна)

**ОСОБЕННОСТИ РЕПРОДУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВГПУ**



С.И. Картышева



О.А. Попова



И.Г. Гончарова

Картышева Светлана Ивановна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой анатомии и физиологии;

Попова Олеся Александровна,

кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии и физиологии;

Гончарова Инна Георгиевна,

старший преподаватель кафедры анатомии и физиологии,

Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. Рассматриваются результаты исследования особенностей репродуктивного поведения студенческой молодежи факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ.

Ключевые слова: репродуктивное здоровье, репродуктивное поведение, деторождение, половое воспитание.

**FEATURES OF REPRODUCTIVE BEHAVIOR OF VSPU PHYSICAL CULTURE AND LIFE
SAFETY FACULTY STUDENTS**

Kartisheva S.I., Cand. Biolog. Sci., Docent,
Head of Anatomy and Physiology Department;

Popova O.A., Cand. Biolog. Sci.,

Docent of Anatomy and Physiology Department;

Goncharova I.G., Senior Lecturer of Anatomy and Physiology Department,
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. Results of a research of reproductive behavior features of VGPU physical culture faculty student's youth are considered in article.

Key words: reproductive health, reproductive behavior, childbearing, sex education.

Демографическая ситуация в России в последние годы все больше ухудшается, что находит своё отражение в снижении рождаемости. Причиной данного процесса у молодежи, достигшей совершеннолетия, и людей более старшего возраста является не только сложившаяся экономическая ситуация, но и ухудшение репродуктивного здоровья, а также появление расстройств репродуктивного поведения. У одних это выражается в желании вступать в брак в более зрелом возрасте и как можно дольше «пожить для себя», у других – обусловлено разводами [4]. У лиц более молодого возраста (подросткового и юношеского) расстройства репродуктивного поведения объясняются множеством факторов, главными из которых являются ослабление родительского контроля и отсутствие работающих федеральных

и региональных информационных программ по сексуальной культуре и планированию семьи. Такая «недоработка», в конце концов, и привела к либерализации сексуальной морали молодежи и их низкой сексуальной культуре [5].

Несмотря на то, что в настоящее время в СМИ все чаще поднимается вопрос и о репродуктивном здоровье и репродуктивном поведении, многие не понимают существующих различий между этими понятиями. Репродуктивное здоровье (ВОЗ) – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия во всех вопросах, касающихся функций и процессов репродуктивной системы, а также психосексуальных отношений на всех стадиях жизни [1]. Это важнейшая составляющая здоровья каждого человека, каждой семьи и общества в целом. Репродуктивное по-

ведение – это система действий, направленных на создание семьи и рождение детей [2]. В основе данного поведения лежат репродуктивные установки, которые выражают величину потребности в детях [3].

Повышение значимости детей среди других жизненных ценностей семьи, личности – это важнейшая цель демографической политики нашей страны. Сегодня эта проблема стала настолько очевидной, что требуются срочные меры по ее решению.

Материалы и методы

Исходя из актуальности проблемы, целью нашего исследования являлось определение особенностей репродуктивного поведения и его компонентов студенческой молодежи факультета физической культуры (ФК) и безопасности жизнедеятельности (БЖ) ВГПУ.

В исследовании приняли участие студенты 3 курса, профиль «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности». Общее число респондентов составило 31 человек, из которых 20 юношей и 11 девушек в возрасте 19–21 год. Для удобства сравнения знаний и установок студентов в вопросах репродуктивного поведения мы разделили их на две группы – «юноши» и «девушки».

Для определения особенностей репродуктивного поведения и его компонентов мы использовали анкету-опросник, состоящую из 20 вопросов. Данная анкета была разработана Т.И. Садыковой (2006, Роскомстат) и предназначалась для оценки медико-социального портрета современной молодежи [1].

Анкетирование проводилось анонимно.

Результат и их обсуждение

Анализ проведенного социального опроса показал, что 87% респондентов правильно трактуют термин «репродуктивное здоровье». В то же время 10% юношей и 9,1% девушек считают, что репродуктивное здоровье – «это отсутствие венерических заболеваний», а еще 9,1% девушек считают, что «это наличие половых контактов».

В вопросе «Что такое сексуальное здоровье?» мы получили достаточно разрозненные ответы, а именно 55% юношей и 54,5% девушек считают, что «это наличие регулярной половой жизни»; 40% и 27,3% соответственно, что «это то же самое, что и репродуктивное здоровье»; 18,2% и 5% соответственно считают, что «это отсутствие внебрачных половых связей».

Основная масса студентов – 87% уже задумывалась о возрасте, в котором они хотят иметь детей: большинство из них (58,5%) планируют деторождение в возрасте 26–28 лет, а 35,5% респондентов – в возрасте 23–25 лет. Детальный анализ ответов по группам показал, что 70% юношей планируют деторождение в возрасте 26–28 лет, а преобладающая часть девушек (54,5%) – в возрасте 23–25 лет. К более ранним срокам рождения детей (21–22 года) не готовы ни юноши, ни девушки, а вот 5% юношей предпочитают родить первого ребенка в возрасте не ранее 29–30 лет.

Значительная часть респондентов планируют иметь не более 2-х детей (61,3%), 22,6% – только одного ребенка, а 19,4% – троих детей.

На вопрос: «В каком возрасте вы планируете создать семью?» 45,2% ответили «в 23–25 лет» (преимущественно девушки), 35,5% – «в возрасте 26–28 лет» (преимущественно юноши) и лишь 19,3% – «в 21–22 года».

Интересные ответы мы получили на вопрос «Ваше отношение к гражданскому браку?». Так, 40% юношей и 27,3% девушек вообще не задумывались над этой проблемой; 30% юношей и 45,5% девушек имеют отрицательное к нему отношение, а 30% и 27,3% соответственно одобряют данный вид отношений. Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что для молодых мужчин этот вопрос не принципиален, тогда как молодые женщины в большинстве своем не приемлют данный вид отношений.

На вопрос: «В каком возрасте вы начали половую жизнь?» 79% юношей ответили, что «возрасте 16–17 лет», а 81,8% девушек – «в 18 лет». О более ранних сроках вступления в половые связи (12–15 лет) признались лишь 15% юношей, среди девушек таких ответов не было вообще. По нашему мнению, последние ответы являются не достоверными, т.к., по данным Научного центра здоровья детей в России, 41% девушек в возрасте 15 лет уже имели половые контакты [5].

В анкете были вопросы, касающиеся полового воспитания. Так, например, подавляющая часть юношей (90%) и 63,6% девушек ответили, что данный вопрос в их семье не обсуждался, и лишь 36,4% девушек и 5% юношей сказали, что их сексуальным просвещением занимались родители. Роль вуза в данном вопросе также незначительна – всего лишь 38,7% респондентов считают, что информации о репродуктивном поведении в нашем учебном заведении достаточно.

На вопрос: «Какие вы используете источники информации о методах контрацепции?» 40% юношей ответили, что узнают об этом из средств массовой информации (Интернета), тогда как 36,4% девушек – от врача, фармацевта, что свидетельствует об их более грамотном подходе к своему здоровью. Подавляющее число респондентов – 74,2% используют барьерные методы контрацепции и считают их надежными, а 25,8% – не применяют никаких средств контрацепции, что, конечно же, является опрометчивым поступком, влекущим за собой «нежелательные» последствия.

«Нежелательными» последствиями могут стать не только заболевания, передающиеся половым путем, но и возникновение нежелательной беременности, хотя 87% респондентов относятся к прерыванию беременности резко отрицательно. Интересным было узнать мнение студентов о том, какими причинами может быть оправдан аборт. Так, 70,9% опрошенных ответили, что это возможно только по медицинским показаниям, а 25,8% – по другим причинам. На вопрос: «Какова ваша тактика при наступлении беременности у

вас/вашей партнерши?» 74,2% респондентов – за сохранение беременности, 29,4% – за совместное обсуждение, а 6,4% – за прерывание беременности, причем ярко выраженного разногласия в ответах среди юношей и девушек мы не получили.

Заключение

Проведенное исследование позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Основная масса респондентов имеет правильное представление о репродуктивном здоровье, но совершенно безграмотна в вопросах репродуктивного здоровья.

2. Юноши предпочитают создавать семью в более зрелом возрасте (в возрасте 25–28 лет), чем девушки (в возрасте 23–25 лет). Такая же тенденция прослеживается и в сроках планирования первого ребенка.

3. Основная масса респондентов настроена на рождение двоих детей.

4. Сексуальным просвещением большинство студентов занимаются самостоятельно.

5. Роль семьи и вуза в вопросах репродуктивного поведения и здоровья незначительна.

Все вышеизложенное свидетельствует о необходимости внедрения в систему общего и профессионального образования программ и средств массовой информации, направленных на привитие молодежи сексуальной культуры, пробуждение интереса к роли сознательного репродуктивного поведения, правильного планирования создания семьи, рождения ребенка и т.д. Только в этом случае воспитание репродуктивной культуры современной молодежи следует рассматривать в качестве важнейшего ресурса долгосрочного социально-экономического развития нашей страны.

Список литературы

1. Гончарова, И.Г. Особенности репродуктивного поведения современной молодежи [Текст] / И.Г. Гончарова, С.И. Картышева, И.О. Зухбая // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Новой школе – здоровые дети». – Воронеж, 2016. – С. 22–24.

2. Гончарова, И.Г. Актуальность формирования репродуктивного поведения у будущих педагогов [Текст] /И.Г. Гончарова // Материалы XXIII Международной научно-практической конференции «Наука сегодня: теория, практика, инновации». – М., 2017. – С. 242–243.

3. Морозова, И.С. Регуляция репродуктивного поведения и репродуктивное здоровье [Текст] / И.С. Морозова [и др.]. – М. : Ленанд, 2015. – 240 с.

4. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://medbe.ru/health/polezno-dlya-zdorovya/reproduktivnoe-zdorove-i-ego-sokhranenie/> © medbe.ru.

5. Электронный ресурс. – Режим доступа: http://demography.academic.ru/2375/Репродуктивное_поведение.

Bibliography

1. Goncharova I.G. Features of the reproductive behavior of modern youth / IG Goncharova, SI Kartyshev, IO Zukhbaya // Proceedings of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference "The New School-Healthy Children". – Voronezh, 2016. - P. 22-24

2. Goncharova I.G. Relevance of reproductive behavior formation at future teachers. / I. G.Goncharova// Materials of the XXIII International Scientific and Practical Conference: "Science Today: Theory, Practice, Innovation".– Moscow, 2017. – P.242-243.

3. Morozova I.S. Regulation of reproductive behavior and reproductive health / I.S. Morozova, K.N. Belogay, Yu.V. Borisenko, T.O. Otto. – М.: Lenand, 2015. – 240 p.

4. <http://medbe.ru/health/polezno-dlya-zdorovya/reproduktivnoe-zdorove-i-ego-sokhranenie/servers.ru>

5. http://demography.academic.ru/2375/Reprodivnoe_behavior.

Информация для связи с автором:

Radalana@mail.ru

(Картышева Светлана Ивановна)

РЕЦЕНЗИИ

УДК 342.951: 796.3323 (470+571) (075.8)

ФУТБОЛЬНОЕ ПРАВО

(рец. на кн.: Алексеева С.В. Футбольное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашениникова. – М. : ЮНИТИ – ДАНА; Закон и право, 2015. – 879 с.)



С.Р. Гостева



Г.Р. Гостев

Гостева Снежана Руслановна,
кандидат исторических наук,
кандидат юридических наук, доцент,
Филиал Ростовского университета путей
сообщения, г. Воронеж;
Гостев Герман Русланович,
кандидат педагогических наук, доцент,
ДСШ «Самбо-36», г. Воронеж

Аннотация. Анализируются основные положения учебника С.В. Алексеева «Футбольное право».

Ключевые слова: Российская Федерация, футбол, футбольное право, С.В. Алексеев.

FOOTBALL RIGHT

(REC. in kn.: Alekseev S.V. Football law: a textbook for University students majoring in «Jurisprudence» and «Physical culture and sport» /S.V. Alekseev; ed. by P.V. Krashennikov. – M.: YUNITI – DANA: Law and right in 2015. – 879 p.)

Gosteva S.R., Cand. Histor. Sci., Cand. Legal Sci., Docent;
Branch of the Rostov University of railway engineering Voronezh;
Gostev G.R., Cand. Pedag. Sci., Docent,
Dssh "Sambo-36", Voronezh

Abstract. Analyzes the main provisions of the textbook by S. V. Alekseev «Football law».

Key words: Russian Federation, football, football law, S. V. Alekseev.

Известный ученый, автор многочисленных актуальных работ по научной и учебной дисциплине «Спортивное право» С.В. Алексеев издал свой новый учебник «Футбольное право», который сразу же занял свое достойное место в ряду его научных, научно-методических, учебных изданий [2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

В учебнике С.В. Алексеева представлена концепция футбольного права как новейшей подструктуры спортивного права и элемента правовой системы. Обобщена, систематизирована и прокомментирована действующая нормативная база в сфере футбола. Проанализирована практика применения нормативных актов, определены направления их совершенствования. Футбольное право обосновывается как новейшая сфера научного правоведения и учебная дисциплина, определяются их содержание и структура. Рассмотрен опыт регулирования футбольных отношений в зарубежных странах.

Важно отметить, что издание учебника С.В. Алексеева «Футбольное право» является очень своевременным, нужным в практическом и научном отношении. С.В. Алексеев предпринял успешную попытку дать ответ на вызовы, связанные как

с тенденциями, явлениями развития мирового спорта в целом, так и футбола в частности.

Футбол наиболее масштабное явление современного спортивного достижений, самая популярная и динамично развивающаяся командная спортивная игра как в мире, так и в России. Подготовка к чемпионату мира по футболу в России в 2018 году вывела на новый качественный уровень понимание роли и места футбола в жизни отдельных стран, цивилизаций и всего человечества.

Функционирование и развитие современного футбола немислимы без основополагающей роли права, которое является важнейшим инструментом регулирования отношений в данной сфере, оно формирует и совершенствует эти отношения. Вместе с тем комплекс нормативных актов, регулирующих футбольную сферу, в юридической литературе не исследован. Необходима системно изложенная и прокомментированная нормативная база, обеспечивающая и регламентирующая все направления футбольного движения как сферы, с необходимым теоретическим правовым осмыслением и юридической регламентацией [1, с. 6].

Учебник С.В. Алексеева является первым в науке и практике фундаментальным изданием по курсу футбольного права, в котором высказана идея и обоснована концепция футбольного права как новейшего института спортивного права, области научного правоведения и учебной дисциплины. Автор предпринимает успешную попытку всестороннего и взаимосвязанного изложения всей совокупности правовых знаний, относящихся к такому сложному, специфическому и глобальному общественному явлению, как футбол. Дана комплексная характеристика футбола с юридической точки зрения, в наиболее подробном комплексном виде раскрыты все актуальные вопросы, связанные с нормативным регулированием отношений, складывающихся в футбольной сфере.

Учебник состоит из 20 глав, в них представлено 96 тем. Все главы учебника содержат определение основных понятий, основные нормативные акты, изложение материала и необходимые выводы по конкретным проблемам. В тексте учебника выделяются ключевые слова и понятия.

В учебнике получили достаточно полное, глубокое, системно-комплексное освещение все рассматриваемые проблемы, имеющие научное и учебно-образовательное значение:

- исторические и общие вопросы футбола;
- основные положения футбольного права;
- основы управления футболом;
- трудовые отношения в сфере футбола;
- рынок футболистов, тренеров и трансферная система;
- общие положения о соревнованиях по футболу;
- охрана прав интеллектуальной собственности в футбольном хозяйстве;
- спортивное спонсорство;
- спортивная реклама и связи с общественностью (Public Relations) в сфере футбола;
- спортивная символика в футболе;
- трансляция мероприятий по футболу;
- участие волонтеров в подготовке и проведении футбольных мероприятий;
- обеспечение общественного порядка и общественной безопасности при подготовке и проведении соревнований по футболу;
- медицинское обеспечение футбольных процессов;
- противодействие применению допинга в футболе;
- футбольная инфраструктура;
- административные правонарушения в сфере футбола;
- борьба с преступностью в футбольной сфере;
- урегулирование спортивных споров в сфере футбола (футбольное процессуальное право).

Подчеркнем значимость изучения в комплексе всех проблем, рассматриваемых в учебнике. Может быть полезным с особым вниманием изучение и отдельных тем, имеющих вполне самостоятельное звучание.

К таким темам вполне можно отнести «основные положения футбольного права: понятие фут-

больного права; источники футбольного права; футбольное право как область научного правоведения; футбольное право как новая учебная дисциплина; система футбольного права.

Под **футбольным правом**, считает С.В. Алексеев, можно понимать подсистему спортивного права, состоящую из связанных внутренним единством правовых и регламентных норм, регулирующих отношения в области футбола, характеризующихся их общностью и специфичностью, а также обладающую определенной автономностью в системе спортивного права при условии, что выделение такой группы обусловлено заинтересованностью футбольного и спортивного сообщества в более детальном и эффективном регулировании соответствующего комплекса общественных отношений [1, с. 130].

Рассматривая природу футбольного права, С.В. Алексеев подчеркивает его комплексный характер, который предполагает, в частности, объединение в его составе норм различной юридической природы, имеющих как международный, включая международное публичное право, международное частное право и международное регулирование (Lex Sportiva), так и внутригосударственный характер, включая национальное правовое и регламентное регулирование (Lex Sportiva). Неоднородность футбольных отношений, а также их субъектов, влияющая на комплексный характер их нормативного регулирования, не препятствует объединению всех таких отношений, так как их интегрирующим началом выступает международное и национальное футбольное движение.

Имеется **система источников футбольного права**, которая включает в себя:

- законы Российской Федерации;
- законы субъектов Российской Федерации;
- общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации;
- федеральные подзаконные нормативные акты;
- подзаконные нормативные акты субъектов Российской Федерации;
- муниципальные правовые акты;
- обычаи делового оборота;
- акты саморегулирования международных (региональных) спортивных организаций.

Мы являемся свидетелями зарождения **науки футбольного права**, которая предполагает изучение закономерностей нормативного регулирования футбольных отношений, а также генерацию новых знаний в данной области. Результатом является формирующееся учение о футбольном праве – специфическая система взаимосвязанных и взаимосогласованных понятий, взглядов, суждений, идей, концепций и теорий. **Цели** футбольной правовой науки – описание, объяснение и прогнозирование правовых процессов и явлений в области футбола, обеспечивающие потребности и теории, и практики. **Предмет изучения** науки футбольного права – прежде всего нормы футбольного права; первостепенными задачами науки футбольного права выступают все-

стороннее, тщательное и детальное изучение содержания, а также толкование соответствующих правовых и регламентных норм, регулирующих отношения в футболе, необходимое главным образом для правильного и единообразного их применения; разработка новых норм футбольного права [1, с. 165].

Своевременной и актуальной проблемой является обоснование потребности в преподавании футбольного права. *Учебная дисциплина «Футбольное право»* – специальная система информации о специфических правовых знаниях, формируемых наукой футбольного права и предлагаемых для освоения обучающимся. Учебная дисциплина футбольного права освещает положения и выводы одноименной науки относительно механизма правового и регламентного регулирования футбольных отношений, содержания, а также закономерностей становления и развития футбольной нормативной базы с присущим ей юридическими инструментарием. В отличие от науки футбольное право как учебная дисциплина, во-первых, имеет своим предметом уже готовое знание, произведенное на теоретической основе научного правоведения; во-вторых, содержит положительное, достоверное знание, тогда как наука на передний план всегда выдвигает незнание, недостаточное, дискуссионное знание и основная задача науки – достигнуть надлежащего знания; в-третьих, сам принцип ее построения отличается от построения науки, так как формируется в расчете на задачу обучения, а не научного исследования.

Цель учебной дисциплины футбольного права – не только ознакомление будущих специалистов с содержанием нормативного комплекса и науки футбольного права, но и привитие им навыков практической работы в области футбольной юриспруденции, связанных с правильным применением нормативных актов, касающихся футбольного движения. Для обучения навыкам практической деятельности используются методы, разработанные педагогикой [1, с. 175].

С.В. Алексеев предполагает целесообразным преподавание учебной дисциплины «Футбольное право» в физкультурных вузах, институтах и на факультетах повышения квалификации специалистов в области футбола, юридических вузах России, создавать в них возможности и структуры для исследования проблем и преподавания футбольного права и смежных с ним сфер правоведения. Несомненно, что с развитием спортивного движения и футбола востребованность футбольного права будет возрастать.

Учебная дисциплина и учебник по футбольному праву призваны оказать необходимую помощь обучающимся по «Юриспруденции», «Физической культуре и спорту», «Физической культуре», а также широкому кругу футболистов различного уровня, футбольным судьям, тренерам, преподавателям и учителям физической культуры, менеджерам и агентам, психологам и медицинским работникам сферы, спортивным журна-

листам в области футбола, популярность которого не вызывает сомнения [1, с. 178–179].

Подчеркнем, футбольное право является составной частью современного спортивного права. Сложилась и действует *система футбольного права*, под которой понимается логическое расположение и группировка разнообразных по своему характеру и направленности норм футбольного права в зависимости от общности задач, взаимосвязей и схожести правоотношений. Нормы футбольного права объединяются в единую, целостную, внутренне организованную, логически структурированную систему. Система футбольного права характеризует его структуру как комплексный правовой институт и подструктуру современного спортивного права, научную и учебную дисциплины. Система футбольного права – явление в значительной степени объективное. Это означает, что она складывается «под давлением» глобальных, международных, национальных, спортивных, экономических и иных факторов [1, с. 179].

Нами высоко оценивается уровень всех положений, получивших освещение в учебнике С.В. Алексеева. Это объясняет наше позитивное отношение ко всем разделам учебника. Цель и задачи, которые ставил перед собой автор, достигнуты и решены. Студенты, аспиранты и профессорско-преподавательский состав юридических и физкультурных вузов и факультетов, научные сотрудники и юристы-практики, работники органов управления физической культуры и спортивных организаций, спортсмены и тренеры, спортивные судьи и медицинские работники, преподаватели и учителя физической культуры, спортивные менеджеры и агенты, спортивные журналисты и пресс-атташе, волонтеры, все иные специалисты футбольной сферы, получив «Футбольное право» С.В. Алексеева, обрели замечательные возможности для роста своего футбольного образования. Нам же хотелось поблагодарить С.В. Алексеева за его подвижничество в подготовке и издании ряда учебников по спортивному праву, к которым, конечно же, относится и учебник «Футбольное право».

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Футбольное право : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» [Текст] / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ–ДАНА; Закон и право, 2015. – 879 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право России : учебник для вузов [Текст] / С.В. Алексеев; под ред. доктора юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ–ДАНА; Закон и право, 2005, 2007, 2013, 2014.
3. Алексеев, С.В. Международное спортивное право : учебник для вузов [Текст] / С.В. Алексеев; под ред. доктора юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ–ДАНА; Закон и право, 2008, 2013.

4. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения : учебник для вузов [Текст] / С.В. Алексеев; под ред. доктора юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ–ДАНА; Закон и право, 2010, 2013.

5. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : учебник для вузов [Текст] / С.В. Алексеев; под ред. доктора юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ–ДАНА; Закон и право, 2013, 2014.

6. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник для вузов / С.В. Алексеев. – М. : Советский спорт, 2013.

7. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник для вузов [Текст] / С.В. Алексеев; под ред.

доктора юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ–ДАНА; Закон и право, 2014.

8. Алексеев, С.В. Спортивный маркетинг. Правовое регулирование : учебник для вузов [Текст] / С.В. Алексеев; под ред. доктора юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ–ДАНА; Закон и право, 2015.

9. Алексеев, С.В. Футбольное право: теоретические основы : монография [Текст] / С.В. Алексеев. – М. : ПРОБЕЛ, 2014.

10. Алексеев, С.В. Футбольное право: возникновение, становление, перспективы развития : монография [Текст] / С.В. Алексеев. – М. : МГИУ, 2014.

Информация для связи с авторами:
rus-1945@mail.ru

ПРИГЛАШАЕМ К ДИСКУССИИ

УДК 613

ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПЕРВОКУРСНИКАМИ МОСКОВСКИХ ТЕХНИЧЕСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ

С.В. Караулов

Караулов Сергей Васильевич,

кандидат педагогических наук, доцент,

Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет

Аннотация. Выявлены особенности ведения ЗОЖ первокурсниками московских технических университетов. Автор применяет следующие методы исследования: изучение учебно-методической литературы авторов, пишущих о ЗОЖ в XXI веке; анонимный анкетный опрос в сентябре 2009–2015 гг. 4866 студентов-первокурсников двух московских технических университетов (о ведении ими ЗОЖ и о знании ими параметров ЗОЖ); математическая обработка полученных данных. Все 7 лет исследований студенты-первокурсники московских технических университетов субъективно считали, что вели ЗОЖ, но при этом объективно они знали в среднем всего лишь 1/3 часть (как минимум из восьми) общепризнанных параметров ЗОЖ, а 2/3 части не знали даже теоретически.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, анкетирование, студенты-первокурсники.

FEATURES OF A HEALTHY LIFESTYLE
STUDENTS OF THE MOSCOW TECHNICAL UNIVERSITIES

Karaulov S., Cand. Pedagog. Sci., Docent,

National Research Moscow State Construction University

Abstract. Specifics of healthy lifestyles with first-year students of the Moscow technical universities. The author uses the following research methods: study of methodical literature authors writing about healthy lifestyles in the twenty-first century; an anonymous questionnaire survey in September 2009–2015 4866 first-year students of the two Moscow technical universities (on keeping them healthy and on their knowledge of the parameters of HLS); mathematical processing of the received data. All 7 years of research, first-year students of the Moscow technical universities subjectively thought were healthy, but objectively, they knew on average only 1/3 (at least eight) General-recognized parameters of HLS and 2/3 of the didn't know even in theory.

Key words: health, healthy way of life, questionnaire, first-year students.

Введение (современное состояние вопроса)

Великий мудрец Востока – Ходжа Насреддин отмечал: «Сколько раз не говори – халва, халва, халва, – во рту всё равно слаще не станет» [3]. Эта житейская мудрость в полной мере также относится к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ) человека. От одних только разговоров о здоровье и ЗОЖ – здоровее не станешь, дольше и качественнее жить не будешь. Для полноценного ведения ЗОЖ нужно не только отлично знать теорию данного вопроса и разбираться в различных методиках, направленных на улучшение всех параметров (составляющих) ЗОЖ, но и иметь огромную силу воли, могучее желание и безграничное терпение в достижении большинства поставленных в жизни целей, чтобы постепенно (часто годами) добиваться хотя бы небольших положительных результатов для их осуществления.

Для полноценного ведения ЗОЖ нужно не только обладать всеми вышеперечисленными качествами, но и иметь достаточно свободного времени и оптимально необходимое количество денег: никто же вас бесплатно в спортзал в удобное для вас

время не пустит, качественных продуктов питания, одежды, лекарств и т.п. не подарит, под удобный для вас режим (график) учёбы, работы или службы подстраиваться не будет и т.д. [4].

Мотивациями для приобщения человека к ЗОЖ, наряду с формированием, укреплением и как можно более продолжительным сохранением здоровья, могут быть: наличие потенциальных возможностей для высокой продолжительности жизни, отличное физическое состояние организма, красивое и стройное телосложение, внимание и успех у противоположного пола, здоровое потомство, успешная профессиональная деятельность на благо общества и личности и др. [4; 6; 9].

В рамках 70-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН (2015) были приняты 17 новых целей в области глобального социально-экономического развития на период до 2030 г., среди которых в т.ч. планируется: «Обеспечить здоровый образ жизни и содействовать благополучию для всех в любом возрасте» [www.news.rambler.ru].

В настоящее время численность населения Земли составляет около 7,3 миллиарда человек,

из которых до столетнего возраста доживает лишь малая доля процента [ru.wikipedia.org].

По данным ООН, в 2012 г. в мире проживало около 316600 человек старше 100 лет [www.factroom.ru].

Если эти люди смогли дожить до столь преклонного возраста, значит и у нас с вами есть такой же уникальный шанс!

Чтобы дожить как минимум до 100 лет, необходимо ежедневно, рационально и строго соблюдать все параметры (составляющие) ЗОЖ, и в первую очередь такой параметр ЗОЖ, как «культура оптимальной двигательной активности», которая включает в себя регулярные занятия физической культурой и/или спортом, и/или занятия высокоактивными и высокодвигательными видами туризма (пешеходный, велосипедный, лыжный, водный, горный, спелеотуризм и др.), и/или необходим регулярный (фактически ежедневный) физический труд в благоприятных санитарно-гигиенических и экологических условиях [4; 10], а также учитывать все факторы, так или иначе влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека [10].

Наукой доказано, что если все факторы, так или иначе влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека, условно принять за 100%, то примерно 15–20% зависит от наследственности (генетической предрасположенности); 20–25% – от состояния окружающей среды (экологии); 50–55% – от условий и образа жизни человека; 10–15% – от работы национальной системы здравоохранения [10].

Необходимо отметить, что медики, пишущие о ЗОЖ (например, Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов, 2013), чаще всего придерживаются другой системы и классифицируют все факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека, на факторы, формирующие здоровье, и факторы, разрушающие здоровье [6].

Молодцы медики! Здорово придумали! Ведь при такой классификации им не нужно будет признавать тот факт, что деятельность национальной системы здравоохранения не является параметром ЗОЖ, а это всего лишь один из четырёх факторов, который только на 10–15% влияет на здоровье и продолжительность жизни человека [4; 10].

Учёные-генетики обнаружили и тщательно изучают: «... особые маркеры – 150 букв генетического кода, разбросанные по всем хромосомам, которые резко увеличивают шансы их обладателя на долгую жизнь... Если ваши предки умерли рано – это не значит, что у вас нет этих генов. Весьма вероятно, что им просто не повезло, они жили в другое время, медицина не справлялась с элементарными вещами, – а дай им шанс, они реализовали бы свой генетический потенциал» [www.snob.ru].

В настоящее время в учебно-методической литературе до сих пор нет единого, научно обоснованного и общепризнанного мнения специалистов: а) о количестве параметров (составляющих) ЗОЖ; б) о конкретных цифрах, рекомендуемых

специалистами по каждому из этих параметров для каждой возрастной группы, что катастрофически мешает вовлечению значительного числа россиян в полноценное ведение ими ЗОЖ [4; 6; 8–10].

В трёх изданиях самых крупных современных российских энциклопедий: в томе №17 (2006) «Большой энциклопедии» в 62-х томах [2], а также в двух энциклопедиях, продолжающих издаваться и в настоящее время, – в томе №10 (2008) «Большой Российской энциклопедии» в 30-ти (а в настоящее время уже в 35-ти) томах [1] и в томе №6(1) (2008) «Новой Российской энциклопедии» в 12-ти томах [7] – вообще нет даже определения понятия «здоровый образ жизни».

Интересен и тот факт, что в специальной литературе до сих пор также нет единого мнения о том, как же будет называться будущая наука о ЗОЖ. В нашей стране название той или иной возникающей науки часто любят давать не на русском языке, а на латыни: «акмеология», «валеология», «нутрициология», «ювенология» и др. А так как «valeo» – здоровье, здравствовать, быть здоровым, «modus» – образ, «vita» – жизнь и «logos» – учение, наука, то со значительной степенью вероятности в качестве рабочей гипотезы можно предположить, что на латыни название будущей науки о ЗОЖ в дословном переводе будет звучать примерно так: «Валеомодусвиталогия».

Изучение и переосмысление существующих определений ЗОЖ [6; 8; 9 и др.] показало, что они не в полной мере отражают всю суть этого уникального явления.

В этом аспекте хотелось бы предложить к обсуждению свои определения понятий «здоровый образ жизни в узком и широком смыслах слова», разработанные совместно с профессором кафедры «физического воспитания» МАИ (НИУ), д.п.н. Ю.Г. Коджаспировым и доцентом той же кафедры, к.п.н. Е.Я. Крупником.

В узком смысле слова ЗОЖ – это осознанная рациональная система жизнедеятельности человека, направленная на формирование, укрепление и сохранение здоровья, включающая следующие параметры (составляющие) и своевременные мероприятия:

1. Культура соблюдения оптимального режима жизни:

а) культура оптимального чередования режимов труда (включая режим оптимальной двигательной активности, режим оптимального чередования умственного и физического труда и др.) и отдыха (включая оптимальные режимы своевременного применения комплекса различных средств восстановления работоспособности: сон, развлечения, занятия хобби и др.);

б) культура соблюдения оптимального режима приёма пищи (включая культуру соблюдения оптимального питьевого режима);

в) культура соблюдения оптимального режима гигиенических мероприятий;

г) культура соблюдения оптимального режима закалывающих мероприятий;

д) культура соблюдения оптимального (для обоих партнёров) режима сексуальных отношений;

е) культура жизни в соответствии с биоритмами и др.

2. Культура оптимальной двигательной активности.

3. Культура оптимального (рационального), т.е. ежедневного, регулярного, полноценного и сбалансированного питания.

4. Культура соблюдения личной и общественной гигиены.

5. Культура психического здоровья.

6. Культура сексуальных отношений.

7. Культура закалывания организма.

8. Категорический отказ от вредных привычек и пагубных пристрастий.

9. Культура межличностных отношений.

10. Своевременное прекращение нездорового и/или рискованного образа жизни.

11. Своевременная смена профессии, если она опасна для здоровья, сокращает продолжительность жизни и ведёт к различным (в т.ч. профессиональным) заболеваниям.

12. Своевременное переселение на постоянное место жительства в другие районы, регионы или страны из экологически и социально-экономически неблагоприятных, а также непригодных и опасных для жизни и здоровья мест жительства, ответственная забота о здоровье членов своей семьи и своём собственном [4].

В широком смысле слова ЗОЖ – это осознанная рациональная система жизнедеятельности человека, включающая оптимальную и эффективную работу организма человека в целом и всех его органов и систем в частности, позитивную и осознанную мотивацию на ведение ЗОЖ (плюс огромное желание, могучее терпение, безграничная сила воли, наличие достаточного количества времени и средств), формирование потребности в ежедневном строгом соблюдении всех необходимых параметров (составляющих) этой системы; то есть образ жизни, направленный на укрепление и совершенствование адаптационных и резервных возможностей организма, цивилизованное, законное и эффективное выполнение профессиональных, социальных и биологических функций и потребностей граждан, а именно: постоянное стремление к достижению наивысшего уровня культуры и в т.ч. культуры здоровья (бережного к нему отношения, максимально возможно долгого его сохранения и дальнейшего укрепления), счастья, качества жизни, достатка, радости от выбранной профессии и профессионального мастерства в выбранной сфере деятельности на благо общества и личности; повышение и продление потенциальных возможностей организма для воспроизводства здорового потомства (репродуктивная функция); здоровая старость в комфорте и достатке; наличие потенциальных возможностей для увеличения продолжительности жизни человека [4].

Методы и организация исследования

Анонимный анкетный опрос первокурсников двух московских технических университетов о ЗОЖ проводился в два этапа.

На первом этапе опрос осуществлялся в сентябре 2009–2013 гг. среди выпускников средних общеобразовательных школ, поступивших на 1-й курс различных факультетов ФГБОУ ВО «МАИ (НИУ)», совместно с д.п.н., профессором кафедры «Физического воспитания» Ю.Г. Коджаспировым и к.п.н., доцентом той же кафедры Е.Я. Крупником. Всего за 5 лет в анкетном опросе приняло участие 3973 студента: из них 2972 юноши (74,8%) и 1001 девушка (25,2%), а результаты исследований в МАИ (НИУ) были опубликованы в шести научных статьях.

На втором этапе анонимный анкетный опрос проводился в сентябре 2014 и 2015 гг. среди первокурсников, поступивших на учёбу в разные институты, входящие в состав ФГБОУ ВО «Национального исследовательского Московского государственного строительного университета» (НИУ МГСУ).

Всего за 2 года в НИУ МГСУ было опрошено 893 первокурсника: 562 юноши (62,9%) и 331 девушка (37,1%).

Всего за 7 лет в анонимном анкетном опросе приняло участие 4866 студентов-первокурсников двух вышеуказанных московских технических университетов: из них 3534 юноши (72,6%) и 1332 девушки (27,4%).

Данные о результатах исследований ведения ЗОЖ первокурсниками НИУ МГСУ и анализ особенностей ведения ЗОЖ первокурсниками московских технических университетов публикуются впервые.

Цель исследования – выявить особенности ведения ЗОЖ первокурсниками московских технических университетов.

Задачи исследования: выяснить (в процентах) сколько студентов-первокурсников: 1) ведут ЗОЖ; 2) сколько параметров (составляющих) ЗОЖ в среднем они знают.

Результаты и их обсуждение

Анализ полученных результатов показал, что:

1. Как минимум из восьми общепризнанных параметров ЗОЖ (№ 1–8 определения ЗОЖ в узком смысле слова) студенты-первокурсники вспомнили только небольшую часть одного, двух или трёх параметров ЗОЖ: чаще всего это были отказ от вредных привычек и/или оптимальная двигательная активность, и/или оптимальное (рациональное) питание; некоторые первокурсники назвали личную гигиену, закалывание и оптимальный режим жизни, и только единицы вспоминали о психическом здоровье и культуре сексуальных отношений.

2. По своим субъективным ощущениям студенты-первокурсники НИУ МГСУ заметно чаще, чем студенты-первокурсники МАИ (НИУ), заявляли о том, что они ведут ЗОЖ. Например, в 2014 г. 69,3% первокурсниц НИУ МГСУ субъективно считали, что они ведут ЗОЖ, что на 27,6% выше лучшего показателя (2012 г.) у студенток МАИ (НИУ), а у юношей эта же разница лучших субъективных показателей в те же годы составила 18,7%.

3. Несмотря на тот факт, что в 2009–2015 гг. почти ежегодно увеличивалось количество студентов, которые субъективно считали, что они ведут ЗОЖ (девушки: 34,4%, 36,0%, 36,6%, 41,7%, 40,3%, 69,3%, 67,9% и юноши: 38,4%, 41,9%, 47,0%, 50,5%, 41,6%, 69,2%, 64,3%), при этом все годы исследований первокурсники объективно знали только 1/3 всех общепризнанных составляющих ЗОЖ параметров.

Выводы

1. Обработка и анализ данных анонимного анкетирования выявили главную проблему ведения ЗОЖ студентами-первокурсниками московских технических университетов, которая практически не изменялась за все 7 лет исследований: по своим субъективным ощущениям первокурсники считали, что они вели ЗОЖ, но при этом они объективно знали в среднем всего лишь 1/3 часть всех составляющих ЗОЖ параметров. Как же можно считать, что ты ведёшь ЗОЖ, если даже теоретически (!) не знаешь 2/3 части составляющих ЗОЖ параметров?!

Полученные данные свидетельствуют о серьёзных практических и теоретических недоработках в семье и в средней общеобразовательной школе при вовлечении обучающихся в полноценное ведение ими ЗОЖ.

2. Профессиональный учёт результатов этих исследований поможет преподавателям кафедр физического воспитания вузов более обоснованно планировать содержание теоретической подготовки студентов-первокурсников с учётом не мнимых, а реально имеющихся у них знаний о ЗОЖ.

3. Специалистам, разрабатывающим учебные программы по физическому воспитанию в 1–11 классах [5], пишущим учебники по основам безопасности жизнедеятельности для средних общеобразовательных школ [8], и др. авторам нужно наполнить свой учебный материал всеми общепризнанными параметрами (составляющими) ЗОЖ и более корректно распределить его с 1–11 классы так, чтобы на учёбу в высшие учебные заведения выпускники средних общеобразовательных школ приходили с более обширными теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками здорового образа жизни.

Список литературы

1. Большая Российская энциклопедия: в 30 т. Т. 10. Железное дерево – Излучение [Текст] / под ред. Ю.С. Осипова, С.Л. Кравец. – М. : Большая Российская энциклопедия, 2008. – 767 с.
2. Большая энциклопедия: в 62 т. Т. 17. [Текст] / под ред. Г.А. Месяц, С. Кондратова. – М. : ТЕРРА, 2006. – 592 с.
3. Весельчак Ходжа Насреддин. Прodelки Насреддина в притчах [Текст] / под ред. С. Дмитриева. – М. : Вече, 2007. – 256 с.
4. Караулов С.В. Здоровый образ жизни студентов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. [Текст] / С.В. Караулов. – М. : Советский спорт, 2013. – 128 с.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1–11 классы : учеб. издание для учит. общеобразоват. учрежд. [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 8-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 128 с.
6. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
7. Некипелов, А.Д. Новая Российская энциклопедия: в 12 т. Т. 6 (1). Дрейк – Зеленский / А.Д. Некипелов. – М. : Энциклопедия; ИД ИНФРА-М, – 2008. – 480 с.
8. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Учебник для общеобразоват. организаций. Базовый уровень: в 3 ч. Ч. 2 [Текст] / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. – М. : Просвещение, 2016. – 271 с.
9. Соловьёв, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) : учеб. пособие [Текст] / Г.М. Соловьёв, Н.И. Соловьёва. – М. : Илекса, 2009. – 432 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд. – М. : Академия, 2006. – 480 с.

*Информация для связи с автором
Pr-azdnik@yandex.ru
(Караулов Сергей Васильевич).*

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!
Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует
производить по реквизитам ВГПУ:

*УФК по Воронежской области
(ВГПУ л/сч 20316Х29990)
ИНН 3666008174, КПП 366601001
р/сч. №40501810920072000002
ОТДЕЛЕНИЕ ВОРОНЕЖ
БИК 042007001
ОКТМО 20701000
КБК 00000000000000000130*

Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО

о регистрации средства массовой информации
ПИ ФС77-68303 от 30.12.16.

Учредитель (соучредители) (адрес): Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего 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 11.12.2017 г.
Формат 60 x 84/8. Печать трафаретная. Цена свободная.
Гарнитура «Таймс». Усл.-печ. л. 17,25. Уч.-изд. л. 16,04.
Тираж 1000 экз. (1-й завод – 80 экз.). Заказ 315.

Дата выхода в свет 12.12.2017 г.
Адрес издательства и редакции журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 254-56-43.
E-mail: lav@vsru.ac.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются

Отпечатано в издательско-полиграфическом центре ВГПУ.
394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86.