

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СПОРТ • ТУРИЗМ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

**Материалы Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием**

17-19 мая 2017 г.



ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

г.Пермь, Россия

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

17–19 мая 2017 г.
г. Пермь, Россия

Пермь
ПГГПУ
2017

УДК 796
ББК Ч50
Ф 48

Рецензент:

доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета
В.В. Маркелов

Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое
сопровождение : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар.
участием; 17–19 мая 2017 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. :
Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос.
гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD ROM);
12 см. – Систем. требования: ПК, процессор Intel(R) Celeron(R) и
выше, частота 2.80 ГГц; монитор SuperVGA с разреш. 1280x1024,
отображ 256 и более цветов; 1024 Mb RAM; Windows XP и выше;
Adobe Reader 8.0 и выше; CD-дисковод, клавиатура, мышь.

ISBN 978-5-85218-882-3

Представлены результаты исследований по разрешению проблем образовательной физической культуры, физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, внутреннего и въездного туризма в современных социально-экономических условиях, внося очередной вклад в их теорию и практику. Рассматриваются общие и частные направления развития общего образования, концепции, системы, методики профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта, основные тенденции в развитии социально-культурного сервиса и туризма. Разнообразие представленных материалов дадут возможным читателям найти ответы на интересующие их вопросы.

Адресовано научным работникам, преподавателям и студентам высших учебных заведений, учителям физической культуры, тренерам

УДК 796
ББК Ч50

Редакционная коллегия:

Е.В. Старкова – канд. пед. наук, декан факультета физической культуры ПГГПУ
(главный редактор);

Т.А. Полякова – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры ПГГПУ (научный редактор)

Издается по решению редакционно-издательского совета
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

ISBN 978-5-85218-882-3

© ФГБОУ ВО «ПГГПУ», 2017

Содержание

<i>Абызова Т.В., Акатова А.А., Абрамович И.И.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ.....	6
<i>Акатова А.А., Пахомов А.И., Слудковская Е.А.</i> ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПРОГРАММ ВЕЛНЕС ТРЕНИРОВОК НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	10
<i>Астафьев К.И., Немтырева Т.Г., Гулявцев Д.В.</i> К ВОПРОСУ О ПОТЕНЦИАЛЕ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УРОВНЕ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ИСПЫТАНИЯМ КОМПЛЕКСА ГТО.....	15
<i>Белова Г.Б., Лаврентьева И.В.</i> ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ В СИСТЕМЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ СФЕРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	18
<i>Гавронина Г.А., Чедов К.В.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	21
<i>Голубева Г.Н., Голубев А.И.</i> АНАЛИЗ ТЕХНОЛОГИЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	24
<i>Гончаров К.В., Кулёмина Н.В.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА ЗАДАНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НАЧИНАЮЩИХ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	26
<i>Дунаев К.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА.....	29
<i>Елохов И.В., Зубков Д.А.</i> ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ ФСИН РОССИИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ.....	31
<i>Зиновьева Т.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	33
<i>Колунин Е.Т.</i> КОНВЕРГИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕСС НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	36
<i>Кузнецова О.Б.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ КАК ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА.....	41
<i>Лобанов С.В., Каменская В.Б.</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	44
<i>Лубышева Л.И.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗЕ: ИННОВАЦИОННЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ.....	47
<i>Манжелей И.В., Чернякова С.Н.</i> ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	50
<i>Медведкова Н.И., Зотова Т.В.</i> СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС МУЖЧИНО ВЫЯВЛЕНИИ ОТНОШЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО.....	54
<i>Меньщикова К.В.</i> УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ).....	57
<i>Немтырева Т.Г., Гайсин А.Т., Гулявцев Д.В.</i> ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ РЕГУЛЯТИВНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ И РЕФЛЕКСИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ «НАВИГАТОР УСПЕХА ЮНОГО СПОРТСМЕНА».....	61
<i>Немтырева Т.Г., Гулявцев Д.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РАБОТЫ С ЮНЫМИ БОКСЕРАМИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ИХ ДОСТИЖЕНИЙ, УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА.....	64
<i>Рыбакова Е.О.</i> БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ В КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА ЕДИНОБОРЦЕВ.....	68
<i>Соромотина О.М.</i> ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ И САМОКОНТРОЛЯ У УЧАЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ, НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	70

<i>Степанова С.Ю.</i> КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.....	72
<i>Шутова Т.Н., Тимошина А.Ю.</i> ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	74
<i>Федорова Т.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРТОЧЕК-ЗАДАНИЙ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.....	79
<i>Филатов А.В., Беляев О.Б.</i> КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В СОЗДАНИИ УСЛОВИЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЁЖИ.....	82
<i>Хамадиярова Т.А., Филатов А.В., Хамадияров Р.Х.</i> УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	86
<i>Чедова Т.И., Соловьев С.В.</i> НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ.....	91
<i>Черемных А.Н.</i> МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	95
<i>Чернов М.Ю.</i> ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ НЕКОММЕРЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА С МУНИЦИПАЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ НА ОСНОВЕ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА...	98
<i>Швецов А.В., Дунаев К.С.</i> ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЫ.....	101
<i>Шевырин С.А.</i> ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭКСКУРСИИ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА.....	104
<i>Шумихина И.И., Гавшина Е.</i> ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОК-ЛЕГКОАТЛЕТОК.....	107
<i>Возисова М.А., Шутова Т.Н.</i> СОЦИАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОБЩЕСТВА И ЛИЧНОСТИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ТУРИЗМА.....	109
<i>Шутова Т.Н., Васильева Е.В.</i> ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	112

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Абызова Т.В., кандидат биол. наук, доцент кафедры адаптивной и лечебной физической культуры, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Акатова А.А., доктор мед. наук, профессор кафедры адаптивной и лечебной физической культуры, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Абрамович И.И., бакалавр, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования параметров качества жизни у студентов педагогического вуза, имеющих различия по уровню двигательной активности и показателям здоровья. Дана сравнительная характеристика результатов оценки показателей психического состояния у исследуемых. Полученные данные выявили статистически значимые различия в группах исследования по уровню двигательной активности, физических и психических компонентах качества жизни, уровню личностной тревожности.

Ключевые слова. Качество жизни, психическое состояние, студенты, уровень здоровья, двигательная активность, отклонения в состоянии здоровья, тревожность.

Актуальность. В современных условиях модернизации российского образования актуальными являются проблемы, связанные с подготовкой высококвалифицированных специалистов-педагогов, способных готовить подрастающее поколение к жизни и деятельности на уровне современных требований общества. Известно, что психические состояния, в значительной степени определяя протекание психических процессов, физическое и психическое здоровье студентов, являясь одними из существенных оснований поведения субъекта, деятельности и различных форм взаимодействия с окружающими, влияют на успешность учебной деятельности [1,9].

Несмотря на то, что понятие «качество жизни (КЖ) стало самостоятельной категорией, в сложившейся практике, социологических, демографических, статистических, и медицинских исследований оно явилось одним из критериев, характеризующих состояние жизнедеятельности человека и жизни уровень. Всемирная организация здравоохранения определяет КЖ как «восприятие индивидуумом его положение в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума» [1].

Качество жизни — это система духовных, материальных, социокультурных, экологических и демографических компонентов жизни. В его определении раскрываются и индивидуальное, и общественное (системно-социальное) качество жизни, разнообразие потребностей человека, его потенциал всестороннего, гармонического творческого развития.

На оценку человеком качества, образа жизни и здоровья в разной степени влияют такие характеристики, как возраст, пол, социально-экономическое положение, характер трудовой деятельности, культурный уровень и среда обитания [6]. С этих позиций студенчество можно рассматривать как специфическую группу, члены которой объединены возрастом (от 17 до 25 лет), общим социальным статусом и занятием одним видом деятельности — учебной [1,3,6].

Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека; развитие его личности. За время обучения в вузе, при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Обучение в высших учебных заведениях следует

отнести к категории специфического умственного труда, то есть труда, требующего постоянного, длительного активного напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых функций. Характеризуется целым рядом особенностей: постоянно нарастающим и меняющимся объемом, усложнением и новизной информации, необходимой для усвоения. Ограниченностью во времени, выделяемого для этого, частой сменой количества и качества источников информации в результате смены изучаемых предметов и преподавателей; жесткостью контроля качества усвоения и эффективности использования полученных знаний в решении теоретических и практических задач; относительной свободой в распределении внеучебного времени и т.д. [4,8,9].

Однако известно, что на успешность учебной деятельности, протекание психических процессов, физическое и психическое здоровье студентов, в существенной степени будут влиять переживаемые психические состояния в процессе учебной деятельности, поэтому особое внимание следует уделить именно данной проблеме [4,9].

В целом, анализ научной литературы показывает недостаточность работ, связанных с изучением роли психических состояний в процессе профессиональной подготовки будущего специалиста, поэтому актуальным является исследование психических состояний в «студенческом возрасте», так как данная возрастная категория содержит огромный потенциал саморазвития в своем профессиональном становлении [8].

Для комплексной характеристики качества жизни студенческой молодежи правомерно применить общую схему исследования здоровья населения, основанную на изучении и оценке демографических показателей, данных статистики заболеваемости и инвалидности и показателей физического развития с учетом влияния факторов внешней среды, что и определило цель настоящего исследования [1,5].

Цель работы. Изучение качества жизни и психического состояния студентов с различным уровнем здоровья.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анкетирование двигательной активности молодёжи (Драбик Ю., 2006г.); оценка качества жизни человека с использованием русской версии опросника SF-36; оценка психического состояния: по бланковой методике «Самочувствие - Активность - Настроение» (В.А. Доскин), шкале самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, математической статистики [2, 6, 7]. Материалы исследования подвергнуты математической обработке с использованием непараметрических критериев Вилкоксона (Wilcoxon Matched Pairs Test). Для сравнения количественных признаков в разных группах применялись критерии Манна-Уитни (Mann-Whitney UTest).

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 80 студентов с первого по третий курсы педагогического вуза. Студенты были распределены на две группы: 1-я группа - 53 студента, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (первая группа), юношей (n=18), девушек (n=35); вторая группа - 27 студентов без отклонений в состоянии здоровья, юношей (n=10), девушек (n=17). Возраст исследуемых оставил от 19 лет до 21 года.

При исследовании структуры и содержания двигательной активности, было установлено, что среди студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (n=36), по количеству времени, затрачиваемому на различные виды двигательной активности в свободное время, высокий уровень отмечался у 5,6% (n=2) лиц, умеренный – 38,8% (n=14), лёгкий – 55,6% лиц (n=20).

Сравнение полученных данных анкетирования у студентов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья (n=27) позволило установить статистически значимые различия ($p < 0,01$), выражающиеся в высоком уровне двигательной активности у 55,6% лиц (n=15), умеренный – 22,2% (n=6), лёгкий – 22,2% лиц (n=6), рис. 1, что подтверждает научные исследования о тесной взаимосвязи уровня здоровья с уровнем двигательной активности человека [1,8].

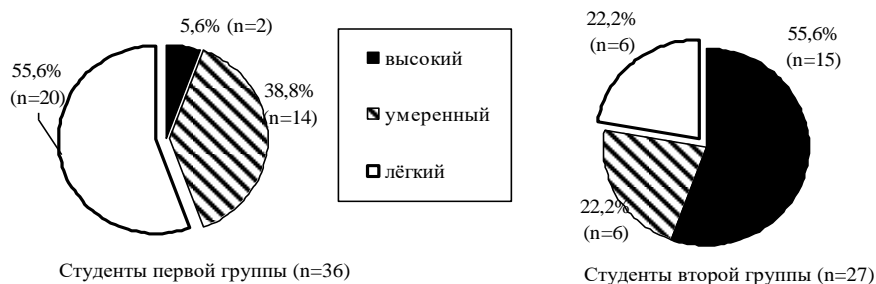


Рис. 1. Результаты оценки двигательной активности у студентов с различным уровнем здоровья (%)

В ходе оценки параметров качества жизни (КЖ) исследуемых студентов с различным уровнем здоровья (n=80) установлено, что студенты по состоянию здоровья, относящиеся к специальной медицинской группе (n=53) по субъективному восприятию общего состояния своего здоровья как «посредственное» и «плохое» отмечали 52,8%, (n=28) и 5,7%, (n=3) лиц соответственно. Вместе с тем, сравнение самочувствия с предыдущим годом показало у большинства респондентов отсутствие изменений (n=27) и ухудшение в различной степени (n=14), что составило 51 % и 26,4 % соответственно.

Субъективная оценка объема своей повседневной физической нагрузки свидетельствует о значительных ограничениях, которые испытывают данные студенты при различных видах физической активности 75,5 % лиц (n=40) и в своей повседневной жизни 30,2 % (n=16).

Нарушение психологического благополучия у них чаще проявлялось в виде степени ограничения своей повседневной деятельности, обусловленной эмоциональными проблемами у 50,9 % (n=27) опрошенных.

Сравнительный анализ показателей физического и психологического благополучия в группе студентов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья (n=27), позволил установить результат, связанный с оценкой общего состояния своего здоровья как «хорошее» у 55,6 % лиц, «очень хорошее» - 22,2 % и «отличное» - 11,1 %. При этом, никто из них не испытывал ограничений по выполнению различных видов физической активности (96,3 %) и не испытывали затруднений, связанных с физическим состоянием в повседневной жизни (66,7%), а также в эмоциональных состояниях (66,7%). Гендерных различий в оценке своего здоровья исследуемыми студентами не наблюдалось.

Оценка психического состояния (ПС) студентов проводилась по бланковой методике «Самочувствие - Активность – Настроение» (В.А. Доскин). В ходе исследования установлено следующее: у студентов первой группы (n=44) в 22,7% случаев (n=10), оценочный показатель соответствовал 54,10±1,26 баллам (высокий); 38,66±1,42 баллам (средний) - 56,8 % лиц (n=25); 23,02±0,86 баллам (низкий) - 20,5% (n=9). Средний групповой показатель «Самочувствие - Активность – Настроение» (САН) составил 38,48±1,22 баллов (средний).

Во второй группе исследуемых (n=27) оценочный показатель соответствовал 52,42 ± 1,86 баллам (высокий) у 66,7% лиц (n=18), 41,4 ± 0,82 баллу (средний) – у 33,3% (n=9). Групповой показатель САН – 51,02 ± 0,44 балл (высокий), рис. 2.

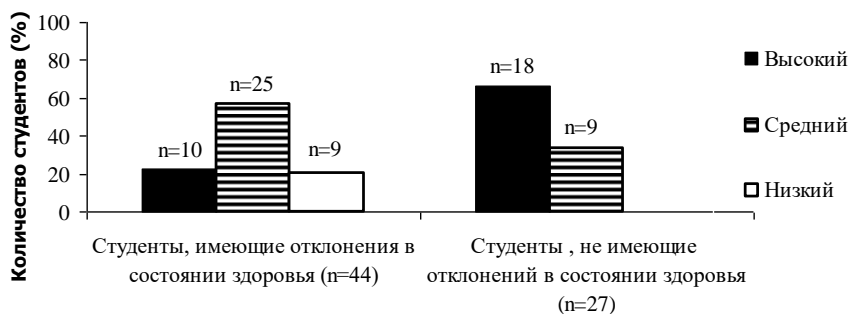


Рис. 2. Сравнительный анализ данных теста САН у студентов с различным уровнем здоровья

Таким образом, по результатам тестирования «Самочувствие – Активность – Настроение» у студентов специальной медицинской группы отмечалось снижение данных ПС преимущественно по показателю «активность», который соответствовал $28,45 \pm 0,88$ баллам и отражал подвижность, скорость и темп протекания функций ($p < 0,05$), в сравнение со студентами, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, где низкие показатели не определялись [2].

Оценка уровня тревожности в группах исследования проводилась с помощью шкалы самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина [7]. Данная методика выступает развернутой субъективной характеристикой личности и позволяет сделать существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности. В исследовании приняло участие 58 студентов.

В ходе сравнения уровня реактивной тревожности (РТ) и личностной тревожности (ЛТ) в группах исследования установлено следующее:

В специальной медицинской группе ($n=34$) у 10 студентов, что составило 29,4 %, определялся высокий уровень РТ ($52,02 \pm 0,82$ балла), умеренный ($39,02 \pm 0,86$ баллов) – 70,6 %. При этом высокий уровень ЛТ отмечался у 28 исследуемых (82,4%), что составило $52,27 \pm 1,34$ балла, умеренный ($39,64 \pm 0,42$ баллов) – 17,6%.

Групповой показатель РТ составил $40,72 \pm 2,15$ баллов (умеренный), ЛТ – $50,55 \pm 1,17$ баллов (высокий), что позволяет косвенно судить о самочувствии и степени выраженности психоэмоционального стресса на момент исследования и подверженности стрессам у данных студентов.

В группе студентов без отклонений в состоянии здоровья ($n=24$), у 4 студентов (16,7%) отмечался высокий уровень РТ ($54,31 \pm 1,14$ балла), умеренный ($35,04 \pm 0,48$ баллов) – 66,6%, низкий ($22,02 \pm 0,04$ балла) При этом, высокий уровень ЛТ отмечался у 4 исследуемых (18,2 %), что составило $47,04 \pm 0,86$ баллов, умеренный ($36,78 \pm 1,26$ баллов) - 63,6%.

Групповой показатель РТ – $35,01 \pm 1,26$ баллов (умеренный), ЛТ – $36,33 \pm 1,26$ баллов (умеренный), что в сравнении с полученными результатами у студентов в СМГ имеет статистически значимое различие в показателях, характеризующих эмоциональное напряжение и реакции, исследуемых на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры, $p < 0,05$, рис.3.

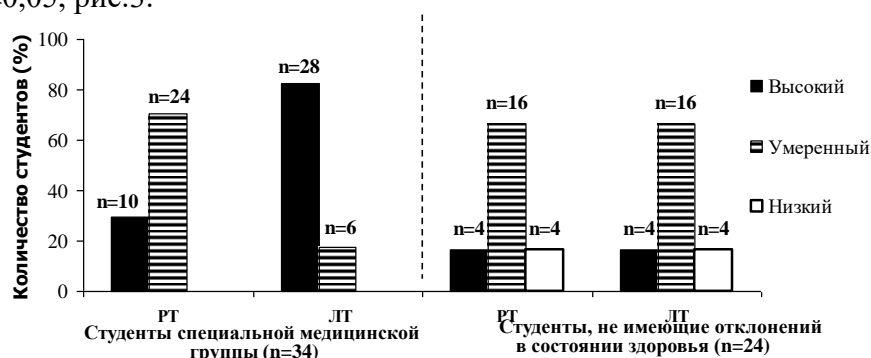


Рис. 3. Сравнительный анализ результатов Реактивной и Личностной тревожности у студентов с различным уровнем здоровья

Выводы.

1. В ходе научного исследования установлено, что у студентов с отклонениями в состоянии здоровья снижены показатели (относительно нормы) уровня двигательной активности (94 % лиц).

2. Показано, что отклонения в состоянии здоровья студентов оказывают влияние на физический и психический компоненты качества жизни, особенно ограничивая их физическую активность, снижая уровень общего, психологического здоровья, что соответствует данным современных литературных источников по проблеме здоровья учащейся молодёжи и является основанием для развития и совершенствования средств и методов физической культуры по укреплению и сохранению здоровья студентов в учебном процессе.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Качество и образ жизни студенческой молодежи / Н.А. Агаджанян, И.В. Радыш // Экология человека. – 2009. – № 5. – С.3-8.
2. Белова, А.Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации. Руководство для врачей и научных работников / А.Н. Белова, О.Н. Щепетова. – М.: Антидор, 2002. С. 71-76.
3. Беляева Л.А. Уровень и качество жизни. Проблема измерения и интерпретации // Социальная политика. Социальная структура. 2009. С 33-42;
4. Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ / Институт социологии РАН. Москва, 2012. С. 252.
5. Злобина, Г.Ю. Качество жизни: структурные составляющие и перспективные направления развития / Г.Ю. Злобина. - М.: Социум, 2007. - 96 с.
6. Новик А.А., Ионова Т.И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине. – СПб Издательский Дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Звездный мир», 2002. – 320 с.
7. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. научн. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: ФиС, 1983. – С. 12-24.
8. Старкова Е.В., Акатова А.А., Пахомов А.И., Абызова Т.В. Состояние здоровья студентов, занимающихся пауэрлифтингом // VII междунар. науч. конгресс «Спорт, человек, здоровье», 27–29 октября 2015 г., г. Санкт-Петербург, Россия. – СПб., 2015. – С. 277–278.
9. Шмелева С.А. Психические состояния студентов педагогических специальностей и их взаимосвязь с профессионально важными качествами в процессе обучения в вузе: автореф. дис. ...канд. психол. наук. Казань, 2010. 25 с.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПРОГРАММ ВЕЛНЕС ТРЕНИРОВОК НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Акатова А.А., д.м.н., профессор кафедры АиЛФК

Пахомов А.И., преподаватель кафедры ТМФК

Слудковская Е.А., бакалавр, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. В исследовании показано влияние занятий с использованием различных программ велнес тренировок на физические качества женщин зрелого возраста (35-45 лет) и клинические проявления некоторых патологических состояний. Результаты показали большую эффективность программы, в которую входят сочетание оздоровительного фитнеса, аппаратных методик массажа и тепловых процедур, по сравнению с изолированным функциональным тренингом телана идентичном оборудовании.

Ключевые слова. Велнес технологии, оздоровительный фитнес, женщины зрелого возраста, аппаратные методики массажа, тепловые процедуры, здоровье женщин.

Актуальность. Сохранение и восстановление здоровья женщин зрелого возраста является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению экономических, социальных, демографических и культурологических задач нашего общества [2].

Токсическое воздействие химического загрязнения атмосферного воздуха выбросами промышленных предприятий, сложная социально-экономическая ситуация в стране, высокая информационная нагрузка, возрастающая потребность женщин в карьерном росте, тенденция к более возрастному рождению детей, всеобщий малоподвижный образ жизни ведут снижению адаптационных резервов организма у женщин зрелого возраста и неблагоприятно влияют на состояние их здоровья и качество жизни [1]. Они длительное время считают себя

практически здоровыми, в то время как имеют доклинические изменения гормонального статуса, избыток массы тела, субклинические нарушения липидного и углеводного обменов, комплекс экстрагенитальных патологических состояний и нуждаются в коррекции как физического, так и психического состояния. Признаки нарушения вегетативной регуляции, возрастной гормональный дисбаланс, функциональные нарушения со стороны различных органов и систем, накапливающиеся факторы риска способствуют формированию у женщин в ближайшие 5-10 лет хронической коморбидной патологии, которая ухудшит не только прогноз этих заболеваний, но серьезным образом повлияет на продолжительность жизни [3].

В тоже время мир меняется очень быстро. Ещё в 2005 году большинство опрошенных женщин считали временем наступления старости 50 лет. Буквально за последние семь лет произошли изменения в определении биологического возраста. Всемирная организация здравоохранения разработала новую возрастную классификацию: от 25 до 44 лет - молодой возраст, 44 - 60 лет - средний возраст, 60 - 75 лет - пожилой возраст, и т.д. В 31 стране проведены социологические опросы более 40 тысяч человек. Выяснилось, что на Западе 80-летние люди ощущают уход молодости в 52 года, а приход старости – только в 69 лет. Женщины отодвигают начало своего увядания ещё дальше. Поменял возрастные рамки и кризис среднего возраста. Полсотни лет назад он наступал в 36 лет, сегодня - в 55. Женщины зрелого возраста продолжают активно рожать детей и решать демографические проблемы страны, активно учатся, занимают руководящие посты и играют важную роль в выполнении народохозяйственных задач (ВОЗ, 2012). Прогресс человечества требует развитого мозга и опыта, присущего представителям старшей возрастной группы. Высшего интеллектуального развития люди достигают после 40 лет, затем приходит мудрость. Это на государственном уровне актуализирует проблему торможения биологического старения и длительного сохранения здоровья. Ученые считают, что численность населения с 60 до 90 лет увеличивается в четыре - пять раз быстрее, чем общая численность населения. Для сохранения здоровья в этом возрасте женщинам необходимо заниматься им уже с 35-40 лет. Важным фактором сохранения здоровья для будущего в таких условиях, является высокая двигательная активность для сохранения хорошей физической формы и душевного равновесия. Средством выбора для укрепления здоровья женщин в настоящее время являются современные физкультурно-оздоровительные технологии, к которым относятся занятия с использованием велнес технологий [2].

Понятие «велнес» только недавно вошло в наш обиход. Главная особенность велнес технологий и ее отличие от фитнес-индустрии заключается в том, что фитнес предполагает хорошую физическую форму, а велнес – одновременное сочетание хорошей физической формы и хорошего психоэмоционального состояния. Сейчас в Европе и на Западе, велнес не противопоставляется фитнесу, а находится над ним как понятие более широкого плана, а фитнес является одним из направлений велнес. Велнес сегодня – это целая индустрия неразделимых понятий внешней красоты, физического, психического и эмоционального здоровья. Велнес – это сочетание оздоровительного фитнеса, аппаратных методик массажа и тепловых процедур, в том числе правильного и здорового питания. Главное отличие состоит в методиках оздоровления, используемых в велнес-центре - это реабилитационные и оздоровительные программы, функциональный тренинг тела, эстетические и косметические процедуры, диетология, применяемые к более требовательным и социально зрелым занимающимся. Ценность занятий в велнес-клубе определяется ее более высокой эффективностью и полезностью для каждого отдельно взятого человека. Велнес не стремится сделать из каждого спортсмена. Основа велнеса – восстановление душевного равновесия и энергии, остальные цели (физический тренинг, релаксация, уход за внешностью) являются логическим продолжением первого [4,5].

Цель исследования: изучить эффективность влияния велнес технологий по различным программам на физическое состояние женщин зрелого возраста.

Материалы и методы исследования: Исследование проводилось на базе женского фитнес клуба «ТОНУС клуб» г. Перми. Для реализации поставленной цели 22 женщины 35-45 лет были разделены на две группы: 1-я группа (основная)-12 женщин занимались активной физической тренировкой (кардио-тренировки и силовые тренировки на все группы

мышц) в сочетании с аппаратными методиками массажа и тепловыми процедурами. 2-я группа (контрольная) – 10 женщин, занимались только активной тренировкой, состоящей из кардио-тренировки и силовой тренировки на все группы мышц, как и в основной группе.

Всем женщинам в начале эксперимента и через 3 месяца занятий проводились исследования: анкетирование для выявления заболеваний и патологических состояний, расчет индекса массы тела (ИМТ), исследование экскурсии грудной клетки (ЭГК); исследование адаптационных возможностей дыхательной системы (проба Штанге, проба Генче); исследование координационных способностей по показателям статического равновесия (проба Ромберга-2); исследование гибкости позвоночника. Для оценки эффективности занятий применялись методы математической статистики.

Методика занятий с использованием велнес технологий с женщинами зрелого возраста заключалась в следующем. Для проведения занятий в основной группе использовали: 2 баротренажера (вакуумный эллипсоид, вакуумная беговая дорожка), кардиовелотренажер (болл байк), тренажеры на все группы мышц (тонусные столы), вибро платформа; аппаратные методики массажа (роликовый массажёр, лимфодренажный массаж), термообертывание, инфракрасная сауна. Занятия проводила студентка кафедры адаптивной и лечебной физической культуры Слудковская Елизавета Андреевна. Режим тренировок включал 3 одинаковых по продолжительности этапа, по 1мес.каждый. На всех этапах исследования тренировки проводились 3-4 раза в неделю.

Занятия имели определенную структуру: водная часть (разминка)- проводилась подготовка организма к выполнению физических нагрузок основной части. В основную часть включалась кардиотренировка в баротренажере или на кардиовелотренажере (25 минут) и силовая тренировка на все группы мышц на тонусных столах (60 мин.) с добавлением дополнительных упражнений без отягощений (приседания, выпады, махи ногами в сторону). В заключительной части применялись аппаратные методики массажа (роликовый антицеллюлитный массаж, лимфодренажный массаж) по 25 минут, термообертывание или инфракрасная сауна.

На первом этапе занятия проводились 3 раза в неделю. В обеих группах использовались кордиотренажеры низкой сложности (вакуумная беговая дорожка), в качестве силовой тренировки использовались только тонусные столы без дополнительных упражнений. Испытуемым основной группы дополнительно применяли один вид аппаратного массажа (роликовый массажер) и термообёртывание.

На втором этапе занятия проводились так же 3 раза в неделю. В обеих группах использовались кордиотренажеры средней сложности (болл байк), к силовой тренировке на тонусных столах были добавлены дополнительные упражнения без отягощений (приседания, махи ногой в сторону). В основной группе использовались два вида аппаратного массажа (роликовый массажёр, лимфодренажный массаж), инфракрасная сауна. Контрольная группа продолжала заниматься только кардиотренировками и силовыми тренировками по программе основной группы.

На третьем этапе занятия в обеих группах проводились чаще - 4 раза в неделю. Вобеих группах уровень кардиотренажеров был повышен до сложного (вакуумный эллипсоид), к силовой тренировке на тонусных столах добавились дополнительные упражнения без отягощений (приседания, выпады, махи ногой в сторону), в качестве заминки в активной зоне была добавлена вибро платформа. В основной группе чередовались аппаратные методики массажа и инфракрасное тепло через одну тренировку. Контрольная группа продолжала заниматься только активной тренировкой по программе основной группы.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования состояния дыхательной системы у женщин основной группы показали значительное улучшение средних показателей экскурсии грудной клетки (ЭГК) – в 1,5 раза по сравнению с исходными данными ($p < 0,05$), (рис.1). И оказались после эксперимента выше таковых у женщин контрольной группы в 1,38 раза ($p < 0,05$). У женщин контрольной группы показатели ЭГК тоже улучшились, но различия были статистически незначимыми ($p > 0,05$).

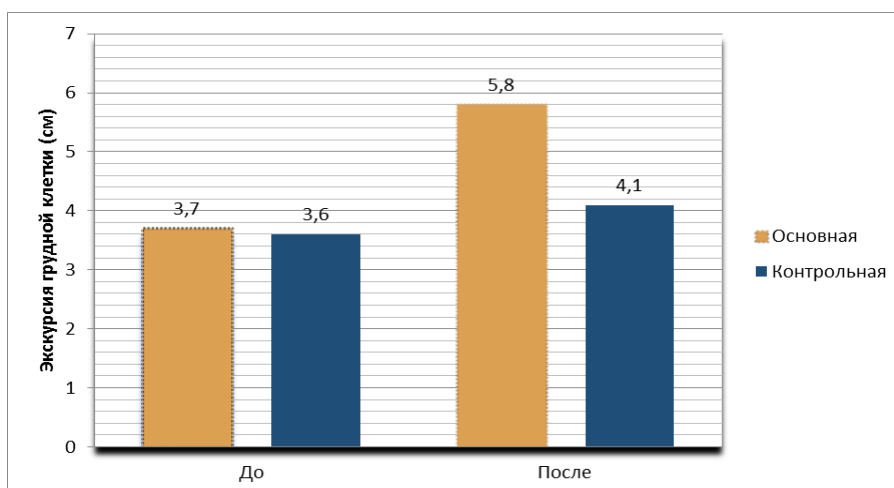


Рис. 1. Динамика экскурсии грудной клетки у женщин после занятий с использованием велнес технологий

Показатели индекса массы тела у обеих групп до эксперимента в 100% были выше нормы, что соответствует показателю «избыточная масса тела». Занятия с применением велнес технологий способствовали значительному улучшению показателя индекса массы тела у всех женщин основной группы. В контрольной группе показатель индекса массы тела после эксперимента имел лишь незначительную тенденцию к уменьшению, (табл.1).

Таблица 1

Изменение показателей индекса массы тела у занимающихся женщин

Группа	Показатели индекса массы тела		Достоверность различий (P)
	До эксперимента	После эксперимента	
Основная	27,9	25,4	$p < 0,05$
Контрольная	27,7	27,2	$p > 0,05$
Достовер.различ.(p)	$p > 0,05$	$p < 0,05$	-

Систематические велнес тренировки, за счет увеличения ЭГК и снижения ИМТ, способствовали более эффективному насыщению крови кислородом и значительно повысили переносимость гипоксии взрослым организмом, что наглядно показала динамика результатов пробы Штанге и Генче у женщин основной группы (табл.2). Так время задержки дыхания на вдохе и на выдохе у испытуемых в основной и контрольной группах до эксперимента были ниже нормативных значений, что свидетельствует о низких метаболических процессах и слабой переносимости гипоксии у обследуемых женщин зрелого возраста (34,1-33,9 сек. в пробе Штанге и 15,8- 15,6 сек. в пробе Генче). После велнес тренировок показатели переносимости гипоксии улучшились в основной группе в 1,4 и 1,6 раза в обоих тестах ($p < 0,05$), что было в 1,5раза лучше по сравнению с контролем($p < 0,05$).

Таблица 2

Динамика показателей переносимости гипоксии (пробы Штанге и Генче)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента	
	Основная	Контрольная	Основная	Контрольная
ПробаШтанге, (с)	34,1±3,0	33,9±2,7	46,4±4,8	41,5±3,3
ПробаГенча, (с)	15,8±2,3	15,6±4,7	25,2±2,7	17,6±2,3

Регулярные и достаточно разнообразные нагрузки при занятиях с использованием велнес технологий способствовали статистически значимому увеличению статического равновесия в пробе Ромберга-2 ($p < 0,05$) (табл.3). Динамика улучшения функционального состояния координационных способностей у женщин основной группы достоверно коррелировала с уменьшением жалоб на головные боли и головокружения после тренировок.

Динамика показателей статического равновесия (проба Ромберга-2) (сек)

Группа	Показатели статического равновесия (сек)		Достоверность различий (P)
	До эксперимента	После эксперимента	
Основная	11,8±2	17,8±3,6	p<0,05
Контрольная	11,6±2,1	13,2±1,7	p>0,05
Достоверность различий (p)	p>0,05	p<0,05	-

Занятия с использованием полной программы велнес технологий способствуют лучшему развитию гибкости позвоночника. До эксперимента в обеих группах 50%-60% женщин не дотянулись до носочков и тем показали низкий результат в функциональной пробе на гибкость позвоночника ниже нормы. После проведения эксперимента 100% испытуемых женщин основной группы показали положительную динамику по развитию гибкости, и при оценке результатов все достали в наклоне до площади опоры. В контрольной группе в пробе с наклоном более половины женщин улучшили свой результат, но только 61% из них смогли выполнить норматив и дотянуться до носочков (рис.2). В основной группе показатели после тренировок оказались лучше в 1,7 раза. По результатам анкетирования у женщин основной группы значительно улучшилось выполнение повседневных бытовых движений, уменьшились жалобы на боли в спине и пояснице в вечернее время, что было подтверждено и статистически значимой обратной корреляционной зависимостью между показателями теста и клиническими данными.

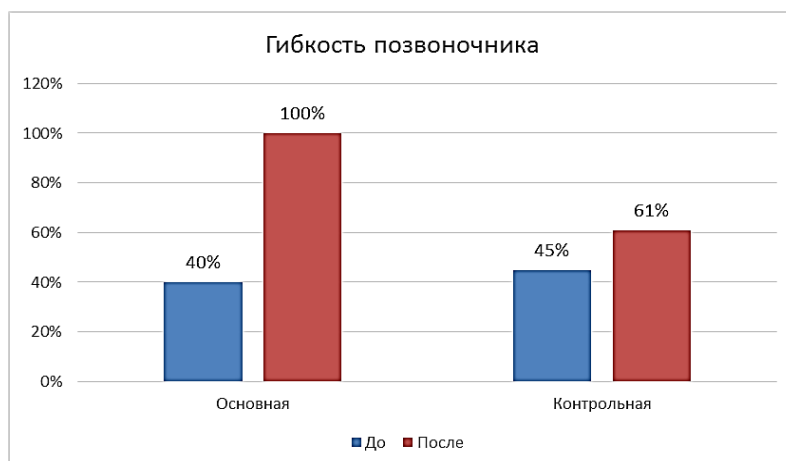


Рис. 2. Динамика показателей при выполнении тестов на гибкость позвоночника

Выводы.

1. Анализ литературных источников показал, что низкий уровень здоровья женщин в зрелом возрасте отрицательно влияет на качество и продолжительность их жизни, на прогноз формирующихся с возрастом патологических сдвигов.

2. Занятия с использованием велнес-технологий являются перспективным направлением для улучшения физического состояния и адаптационных резервов женщин зрелого возраста. Показано повышение функционального состояния дыхательной системы в 1,5-1,7 раза.

3. Велнес тренировки способствуют улучшению гибкости позвоночника и координационных способностей в 1,47, что замедляет возрастные изменения в позвоночнике и снизит уровень травматизма в последующем.

4. На фоне велнес занятий значительно уменьшается индекс массы тела, переходя с показателя «избыточный вес» на верхнюю границу показателя «нормальный вес».

5. Занятия физической культурой с использованием современных оздоровительных велнес-технологий по двум программам оказывают по эффективности разное воздействие на организм. Сочетание оздоровительного фитнеса, аппаратных методик массажа и тепловых

процедур в 1,5-1,7 раза эффективнее воздействуют на физические качества женщин зрелого возраста, по сравнению с укороченной программой с включением и использованием только оздоровительного фитнеса на том же оборудовании – особенно при избытке массы тела.

6. У занимающихся по полной программе велнес тренировками быстрее уменьшаются болевой синдром в грудном и поясничном отделах позвоночника, проявление синдрома вегетативных дисфункций, повышается психоэмоциональный статус.

Список литературы

1. Абызова Т.В. Комплексная оценка и коррекция адаптационных возможностей организма студентов с различным уровнем двигательной активности: автореф. дис...канд.биол.наук. Москва,2011.-24 с.

2. Прусик К.В. Организация двигательной активности женщин старшего возраста//Теория и практика физической культуры. 2011. - №1. С. 57-60.

3. Скворцова В.И. Женское здоровье / Минздравсоцразвития РФ, АСМОК. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 97 с.

4. Федорова И.Н. Велнес-технологии как новый вид двигательной активности в работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Международный журнал прикладных фундаментальных исследований. – 2011. – № 12. – С. 99-100.

5. Шарабчиев Ю.Т. СПА и велнес: что это такое//Клиническая практика и здоровье.– 2013.-№2.-с79-83.

К ВОПРОСУ О ПОТЕНЦИАЛЕ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УРОВНЕ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ИСПЫТАНИЯМ КОМПЛЕКСА ГТО

Астафьев К.И., директор,
Немтырева Т.Г., педагог-организатор,
Гулявцев Д.В., педагог дополнительного образования,
МАУ ДО ДЮОЦ им. В. Соломина, г. Пермь, Россия

Аннотация. В статье рассматривается роль спортивных объединений учреждений дополнительного образования в обеспечении готовности учащихся к освоению норм ГТО, отмечаются варианты взаимодействия базового и дополнительного образования в решении этой проблемы, акцентируется потенциал учреждения дополнительного образования в разработке программы «Игровая дидактика ГТО».

Ключевые слова. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; общее базовое и дополнительное образование; общефизическая подготовка; пропедевтика; игровая дидактика.

Общеизвестно, что две трети российских детей в 14 лет уже имеют хронические заболевания, у половины учащихся диагностированы отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, а компьютерная зависимость становится новой угрозой уже для младших школьников.

Вместе с тем совершенно очевидно, что только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Задача государства и общества – помочь в этом нашим детям.

Важным звеном в системе государственных мер, направленных на повышение физической подготовленности и укрепления здоровья населения стало введение в действие с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» [3].

В первую очередь он адресован системе общего образования, которое включает школьное (базовое) и дополнительное образование. Их взаимодействие – одно из условий успешного решения задачи [1].

Комплекс ГТО, как известно, не предполагает для учащихся особо высоких результатов, критерии достижений достаточно реальны и в то же время предусматривают физическую подготовленность и волевые усилия молодежи.

Анализ показывает, что оптимальные условия подготовки учащихся к испытаниям ГТО создаются там, где школьный учитель физкультуры опирается на опыт детей и подростков, занимающихся в спортивных объединениях дополнительного образования, либо в школьных спортивных секциях. В этих случаях при минимальных затратах времени учитель способен подготовить школьников к испытаниям ГТО. И, наоборот, не имея в классном коллективе учащихся, системно занимающихся в спортивных объединениях дополнительного образования, учитель физкультуры вынужден затратить дополнительные усилия на мотивацию учащихся, определение их индивидуальных способностей, организацию специального учебно-тренировочного процесса для конкретного возраста в рамках программы ГТО.

И это само по себе позитивно, так как включает новые группы детей в целенаправленный физкультурно-оздоровительный процесс.

И первый, и второй варианты организации работы по подготовке учащихся к испытаниям комплекса ГТО реализуются на практике, но с той лишь разницей, что в первом случае доля участия по подготовке детей не менее, чем на 50% принадлежит дополнительному образованию.

На наш взгляд, следует подчеркнуть и, по возможности, учитывать вклад педагогов-тренеров дополнительного образования в общую задачу.

Так, общеизвестно, что в любом конкретном виде спорта общефизическая подготовка (ОФП) играет большую роль на протяжении всех периодов учебных занятий. И многие разделы ОФП совпадают с направлениями физкультурно-спортивных тестов ГТО. Опыт ДЮЦ им. В. Соломина, осуществляющий работу с учащимися по 15 спортивным направлениям, позволяет в этом убедиться.

Проиллюстрируем приведенную позицию на примере нескольких спортивных объединений (таблица 1).

Таблица 1

Роль спортивных объединений дополнительного образования в подготовке учащихся к освоению норм ГТО.

Формально	Реально		
Нет роли в подготовке к освоению комплекса ГТО	Спортивное объединение	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка
	Атлетизм	Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места.	Приседания со штангой, жим штанги лежа от груди, отжимания в упоре лежа.
	Футбол	Бег, прыжки в длину с места, подтягивание.	Удары по мячу ногой, жонглирование, удары по мячу на дальность.
	Хоккей	Отжимание, бег, прыжки в длину с места.	Бег на коньках 36 метров, челночный бег, слаломный бег с ведением шайбы.
	Дзюдо, самбо, каратэ, рукопашный бой	Бег, прыжки в длину с места, подтягивание, отжимание.	Подтягивание, отжимание, бег, броски партнера на время.
	Бокс	Бег, кросс, подтягивание.	Скакалка, пресс, отжимание.

Приведенные выше соображения, подтвержденные данными Таблицы 1, позволяют считать целесообразным фиксирование в итоговых материалах конкурса ГТО принадлежность учащихся к спортивным объединениям и соответствующее информирование учреждений дополнительного образования о результатах испытаний ГТО. Покажем один из вариантов (таблица 2) таких материалов.

Таблица 2

Итоги участия в освоении норм ГТО (возрастная группа 11-12 лет).

Список учащихся (ФИО) мальчики	В том числе посещение		Виды испытаний («+» отмечены виды испытаний, соответствующие ОФП в спортивном объединении)								
	Спортивное объединение школ	Спортивное объединение дополнительного образования	Бег 60 м	Подтягивание из виса на перекладине	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Прыжки в длину с места	Бег на лыжах	Кросс	Плавание	Стрельба	Турпоход
			+	+	+	+	-	+	-	-	+

Актуализация роли педагогов дополнительного образования в подготовке учащихся к испытаниям комплекса ГТО повысит их заинтересованность в учебно-тренировочном процессе (раздел ОФП).

Значимость приобретут не только победы продвинутых в конкретных видах спорта, перспективных учащихся, но и «внешние» показатели уровня общей физической подготовки всех остальных членов объединения. Это реальное содружество дополнительного и базового образования по физической культуре и спорту. Ситуацию успеха приобретут, таким образом, больше учащихся.

Немаловажно и то, что предложенные данные учета воспитанников УДО в рамках школьных групп по испытаниям ГТО могут содействовать дополнительному материальному поощрению педагогов дополнительного образования.

Следует отметить, что пропедевтический аспект занятий в спортивных объединениях УДО является не единственным вариантом реального взаимодействия дополнительного и базового образования в деле подготовки детей к освоению норм ГТО.

Так спортивные объединения, осуществляющие работу на бесплатной основе, могут стать резервом для учащихся, не посещающих их в системе.

Поясним наш тезис.

Вариантом совершенствования мотивированных к спортивным результатам в комплексе ГТО учащихся может стать их целевая подготовка на определенный период в том или ином спортивном объединении дополнительного образования (а также при необходимости туристском объединении).

Занятия на базе спортивных объединений, систематическая тренировочная работа в разделе общефизической подготовки даст свои результаты для высокого уровня освоения комплекса ГТО.

С нашей точки зрения – это один из перспективных путей взаимодействия базового школьного и дополнительного образования, не требующих особых материальных затрат и оптимизирующих выход на результат.

Педагогический потенциал спортивного объединения дополнительного образования в тематике ГТО может, по нашему мнению, иметь и свой оригинальный вклад. Он касается младших школьников, а еще точнее – учащихся 1-2 классов.

Общеизвестно, что у подростков и старших школьников, чаще всего, есть осознание необходимости и престижности физического развития.

Что касается первоклассников, при всей двигательной активности малышей, у них не наблюдается выраженного желания испытывать свой уровень физической подготовленности по тестам ГТО. Не готовы мотивировать первоклассников и родители. Для них в этот период главное – адаптация детей к академическим занятиям в школе.

Опора на *игровую* деятельность, игровые формы и приемы – важный и наиболее адекватный путь мотивации и включения малышей в системное физическое воспитание [2].

Обычные физические упражнения, становясь игровыми, осуществляются эмоционально, непроизвольно стимулируя двигательную активность детей, дают учащимся ощущение радости и успеха.

Вот почему временным творческим коллективом ДЮЦ им. В. Соломина инициирована разработка новой образовательной программы «Игровая дидактика ГТО», адресованная учащимся 1-2 классов.

Цель программы: создание игрового дидактического пространства для мотивации, освоения и подготовки к испытаниям ГТО учащихся первых двух лет обучения.

Психология возраста требует не просто целенаправленного тренировочного процесса в игровом контексте, но итоговых праздников по окончании каждого раздела курса, включающего занятия 2 раза в неделю.

Возможности дополнительного образования спортивной направленности в рамках подготовки к тестам ГТО мы видим также в варианте совместных занятий с младшими школьниками их родителей, осваивающих нормативы ГТО своего возраста.

Выше изложенные позиции позволяют считать, что потенциал спортивных объединений дополнительного образования в тематике ГТО имеет свои перспективы не только к рассмотрению, но и к реальному воплощению.

Список литературы

1. Дугнитец П.Я., Роль и значения ГТО в современном обществе / Колпакова Е.М., Романова В.Е., Назаров В.О. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорт. 2015 -№ 1. - С. 1-13.

2. Игры – обучение, тренинг, досуг./ Под ред. Петрусинского В.В. – М. Новая школа. 1994 - с.94.

3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172.

4. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://vz.ru/news/2015/3/24/736014.html> (Дата обращения: 25.04.2017 г.).

5. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/кроссфит> (Дата обращения: 25.04.2017 г.).

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ В СИСТЕМЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ СФЕРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Белова Г.Б., Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, к.п.н.,
доцент кафедры педагогики, г. Пермь, Россия

Лаврентьева И.В., д.э.н., профессор кафедры экономики и менеджмента, ЧФ РАНХиГС, г.
Челябинск, Россия

Аннотация. В статье выявляются проблемные зоны, проявляющиеся в системе управления сферой физической культурой и спортом. На примере Пермского края приводятся характеристик выявленных критических точек системы управления, обосновывается важность их учета при формировании системного подхода в управлении.

Ключевые слова. Система управления, проблемные зоны управления, системные сбои управления.

Необходимость создание самостоятельной отрасли физической культуры и спорта в современных условиях хозяйствования с одной стороны и объективное существование ряда причин и обстоятельств, факторов не позволяет сформировать такую систему управления спортом, которая бы гарантировала высокую результативность. Отсутствие управленческой модели, оптимизирующей действия субъектов управления и потребителей физкультурно-оздоровительной услуги, адекватно реагирующей на формирование спроса и предложения внешней среды [7].

Вера в универсальность и благотворное действие прибыли, экономической целесообразности и экономического эгоизма, перехода к государственно-частному партнерству приводят к противостоянию мировоззренческих позиций и неизбежному возникновению рисков разбалансировки традиционных ценностей, нивелированию «человеческого» во всех сферах деятельности и физкультурно-оздоровительной и спортивной в том числе [5].

Доминирующими факторами, влияющими на системные сбои в процессах управления физической культурой и спортом на наш взгляд, относятся следующие:

- *кадровый дефицит* – разрушенная система подготовки кадров. Переход со специалитета на бакалавриат порождает еще один системный сбой в системе управления, который наблюдается в отсутствии необходимых организационно-управленческих компетенций – знаний, умений, навыков, а также ответственности и инициативности.

- *низкая коммуникационная эффективность* по всем уровням управления, порождающая зачастую сбои информации коммуникационных потоков, а также отсутствие информационно-аналитического обеспечения процесса регулирования и развития физической культурой и спортом [3].

- *низкая эффективность нормативно – документационного и законодательно-правового обеспечения* на региональном и муниципальном уровнях управления, приводит к противоречию между нормированностью ресурса и разнородностью получаемого результата [6];

- *отсутствие целенаправленной системной пропаганды физической культуры, здорового образа жизни и информирования о возможностях ведения здорового образа жизни* в средствах массовой информации. Спортивные организации считают, что главным средством пропаганды является проведение соревнований, при этом на соревнованиях любого масштаба наблюдаются полупустые трибуны, что не способствует удовлетворению потребности населения в зрелищных мероприятиях.

- *неэффективная ресурсная обеспеченность*, к которой в первую очередь следует отнести низкий уровень обеспеченности специализированными спортивными объектами. Строительство современных спортивных сооружений и развитие спортивной инфраструктуры в целом это - красивые дворы, улицы, создающие определенный облик городу. В настоящее время у населения, детей, молодежи существует потребность в занятиях спортом, о чем свидетельствуют социологические опросы. А где удовлетворять эту потребность? Сеть спортивных учреждений для физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий по видам спорта г. Перми представлена:

- учреждениями краевого уровня обслуживания, рассчитанными на обслуживание населения административного округа - центрами и комплексами сооружений массового спорта и физкультурно-оздоровительных занятий, в т.ч. по видам спорта: СК им Сухарева, плавательный бассейн Олимпия и др.

- учреждениями общегородского уровня обслуживания, рассчитанными на обслуживание населения всего города, в т.ч.: общегородскими детско-юношескими спортивными школами; крытыми и открытыми демонстрационными аренами, специализированными сооружениями по видам спорта

- учреждениями общерайонного уровня обслуживания, рассчитанными на обслуживание населения района
- учреждениями образовательных и общеобразовательных учреждений, рассчитанными на обслуживание учащихся и студентов по выполнению программ по физическому воспитанию, а также организация спортивного досуга средствами физической культуры.

Наибольшее количество имеющихся спортивных сооружений — это плоскостные сооружения – 462, из них 333 являются муниципальными. Если рассматривать этот тип спортивных сооружений по районам города Перми, то наибольшее количество их находится в Свердловском районе - из 123 площадок 110 муниципальные. Наименьшее в Ленинском районе 12, из них 6 - муниципальные.

На втором месте среди спортивных сооружений по количеству находятся спортивные залы, всего 386 и 284 из них являются муниципальными. Наибольшее количество спортивных залов в Мотовилихинском районе – 73, из них 67 муниципальные. Наименьшее количество спортивных залов в Орджоникидзевском районе всего 26, из них 20 муниципальных.

Штучное количество в городе Перми наблюдается специализированных спортивных сооружений, но в то же время пользующихся популярностью у населения такие спортивные сооружения как: бассейны (28-20); лыжные базы (20-3); стрелковые тир (17-10) и крытые ледовые площадки (3-1).

Наличие спортивных залов в общеобразовательных учреждениях, является обязательным для получения лицензии на образовательную деятельность. Из 137 общеобразовательных учреждений, 13 не имеют спортивные залы, что составляет 9,5%, причем в трех из них (ОСОШ 1, МОУ СОШ 2 и ЦО) спортивные залы не требуются по программам. Наиболее неблагоприятная ситуация наблюдается в Орджоникидзевском районе: из 21-ого общеобразовательного учреждения в 4-х, спортивные залы отсутствуют, что составляет 19,0%. Из оставшихся 17 МОУ СОШ в 9 общеобразовательных учреждениях, (52,9%,) спортивные залы не соответствуют требованиям СанПиНа.

В настоящий момент существуют остро стоящий конфликт между нормативным и фактическим количеством спортивных объектов физической культуры и спорта. Наблюдается неравномерное обеспечение различными типами спортивных сооружений в районах и избирательных округах. Более 70% имеющихся спортивных объектов различного типа находятся в собственности общеобразовательных учреждений, что затрудняет использование их группами занимающихся из ДЮСШ, СДЮШОР и др. спортивными организациями. Необходимо отметить, что в настоящее время развитие спортивной инфраструктуры – приоритетная задача общества и государства [1;2]. Появляется все больше различных типов спортивных сооружений. Однако качество строительства и дальнейшая эксплуатация спортивного сооружения оставляют желать лучшего. Большинство построенных спортивных объектов в муниципальных образованиях пустуют.

Характеризуя *функциональную систему управления*, касаемую постановки цели, планирования, организации, контроля следует отметить сосредоточенность на принятии и выполнении тактических задач в ущерб стратегическому видению и развитию физической культуры и спорта. Отсутствует логическая цепочка между такими взаимозависимыми действиями как: «стратегия - цель - задачи - мероприятия».

Зачастую функциональные действия спортивных руководителей подменяются декларациями и лозунгами с их стороны, например, составляя план работы организации на конкретный период времени главная цель определяется как «Гармоничное развитие личности ...». Кроме этого, формулировка этих целей не отражает предназначение данной организации, отсюда муниципальные ДЮСШ до сих пор планируют подготовку спортсменов, но не сохранность контингента, развитие массового спорта среди детей и подростков.

Анализ организационной структуры развития физической культуры и спорта на уровне муниципальных образований показал, что в муниципальных образованиях

в основном отсутствуют отдельные исполнительные органы управления физической культурой и спортом, способные решать поставленные задачи. У созданных, в настоящее время объединенных с другими исполнительными органами местного самоуправления структурами отсутствует единая цель, которая не позволяет выделить единые показатели и результаты деятельности, отсюда со стороны персонала наблюдается психологическое недоверие, неудовлетворенность, что приводит к текучести и уходу квалифицированных, компетентных специалистов из отрасли физической культуры и спорта в муниципальных образованиях.

Низкая управленческая грамотность, калейдоскопичность и отсутствие системного мышления не позволяет выявить проблемные противоречия, подвести необходимую теоретико-методологическую базу, применить и воспользоваться современным инновационным управленческим инструментарием.

Вектор развития должен быть повернут к созданию условий для качественного управления физической культурой и спортом. Новые вызовы, связанные с изменением процессов, протекающих в геополитике, внешней и внутренней среде страны, очень остро ставят перед органами государственной власти задачу повышения эффективности государственного управления, которая необходима как органам власти для совершенствования деятельности, так и для общества, осуществляющего контроль качества управленческих инструментов и методов диагностики системы управления. Устойчивой может быть лишь та великая держава, которая развивается за счет своей периферии, а не тратит все свои силы на то, чтобы развивать ее.

Список литературы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон № 131 от 06.10.2003 г. «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».
3. Дитятковский М.Ю. К вопросу о понятии осуществления органами местного самоуправления отдельных государственных полномочий [Текст] М.Ю. Дитятковский // Конституционное и муниципальное право. - 2008. - № 2. - С. 29-31.
4. Зотов В.Б. Система муниципального управления. [Текст] В.Б Зотов. / - СПб.: Питер, 2008. - с. 248.
5. Лаврентьева И.В. Физкультурно-оздоровительная услуга в системе оценочных показателей процесса воспроизводства человеческих ресурсов [Текст].
6. Малинин А.М. Муниципальная политика в сфере физической культуры: организационные и правовые основы [Текст] / А.М. Малинин, Г.З. Аронов // Проблемы современной экономики – 2012. - N 3 (43). С. 233-235.
7. Соколов А.С. О муниципальной спортивной политике [Электронный ресурс] А.С. Соколов - Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, (Дата обращения: 20.04.2017 г.).

РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Гавронина Г.А., к.п.н., доцент, зав. кафедрой физической культуры и спорта, Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия

Чедов К.В., к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта, Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются организационные и содержательные аспекты реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в контексте развития культуры здоровья студентов.

Ключевые слова. Учебная дисциплина «Физическая культура», культура здоровья, студенты.

Актуальность. Одним из приоритетных направлений деятельности образовательных организаций на современном этапе является сбережение и укрепление здоровья обучающихся. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость формирования ценностей культуры здоровья у детей, подростков и учащейся молодежи в условиях образовательной деятельности, определяющие в дальнейшем полноту реализации их жизненных целей и смыслов.

Студенты составляют особую социальную группу, объединенную специфическими условиями учебного труда и жизни. Это одна из самых многочисленных групп населения с повышенным уровнем риска заболеваний. Жизнедеятельности, а также факторы непосредственно связанные с учебной деятельностью (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, социально-психологическая атмосфера, нестабильное и несбалансированное питание, нарушение режима сна и отдыха, наличие здоровьеразрушающих привычек и другие) оказывают серьезное влияние на состояние здоровья молодежи.

Исследования, проведенные нами среди студентов Пермского государственного национального исследовательского университета и некоторых других вузов Пермского края и России позволили выявить, что наиболее распространенными составляющими здоровьеразрушающего поведения студентов являются: малоподвижный образ жизни, табакокурение, неполноценный сон.

В этой связи перед отечественной педагогической наукой и системой высшего образования ставится стратегически важная задача - создать необходимые условия для успешного развития культуры здоровья студенческой молодежи. При этом возрастает социальная и педагогическая значимость формирования ценностей культуры здоровья студентов в условиях образовательной деятельности, определяющие в дальнейшем полноту реализации их жизненных целей и смыслов.

Цель исследования. Обоснование содержания педагогической деятельности по развитию культуры здоровья студентов на основе преподавания теоретического курса «Физическая культура».

Культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей и уровня здоровья, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармонизации всех компонентов здоровья и целостному развитию личности [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Статус «Национальный исследовательский» Пермскому государственному университету позволяет разрабатывать и утверждать самостоятельные образовательные стандарты по всем уровням высшего образования. Требования к условиям реализации и результатам освоения самостоятельно устанавливаемых образовательных стандартов (СУОС) не могут быть ниже соответствующих требований Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС).

С целью совершенствования системы реализации ФГОСов и СУОСов в Пермском государственном национальном исследовательском университете, в начале текущего учебного года произведено преобразование организационных основ физического воспитания студентов: в учебные планы вуза вместо учебной дисциплины «Физическая культура» включен учебный модуль «Физическая культура». Данный учебный модуль состоит из двух дисциплин: «Физическая культура», представленная 72 академическими часами, отведёнными на лекционные, семинарские и методические занятия и «Прикладная физическая культура», представленная 328 академическими часами, реализуемыми в форме

практических занятий на основе выбранных студентами видов спорта или видов двигательной активности.

Такая модернизация физического воспитания в вузе создала дополнительные условия для успешного развития культуры здоровья студенческой молодежи. Разработанный нами учебно-методический комплекс теоретической дисциплины «Физическая культура» позволяет формировать ценности культуры здоровья студентов не только посредством освоения знаниевого компонента учебного курса, а прежде всего на основе деятельностных образовательных технологий, предоставляющих возможность проектировать индивидуальные программы здорового стиля жизни студентов.

Под индивидуальной программой здорового стиля жизни мы понимаем учебно-развивающий документ студента, комплексно описывающий его деятельность по здоровому стилю жизни, содержащий индивидуальные цели сбережения и развития здоровья, развития физических качеств, расширения фонда двигательных умений и навыков; этапы и способы достижения целей; методы анализа и оценки результатов; результаты; смысл, значение, цель и компоненты каждого последовательного этапа осмысливаются студентом самостоятельно или в совместной со сверстниками или преподавателем деятельности.

В нашей практической деятельности индивидуальные программы здорового стиля жизни студентов проектируются и реализуются ими в условиях выполнения учебного проекта.

Рассмотрим структуру индивидуальной программы здорового стиля жизни студента:

1. Анализ индивидуального опыта здорового стиля жизни;
2. Паспорт физического состояния;
3. Цель и задачи здорового стиля жизнедеятельности на определенный период;
4. Индивидуальный план здорового стиля жизни;
5. Оценка эффективности реализации индивидуальной программы здорового стиля жизни.

Анализируя индивидуальный опыт здорового стиля жизни студенту необходимо выделить его основные составляющие и кратко их охарактеризовать.

Паспорт физического состояния студента содержит результаты обследований психофизического состояния с помощью доступных и информативных методик. С данными методиками студенты знакомятся в рамках изучения раздела учебной дисциплины «Физическая культура» - «Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль».

Цель и задачи здорового стиля жизни на конкретный период формулируются с учетом данных текущего обследования физического состояния студента и запланированных результатов.

Индивидуальный план здорового стиля жизни имеет следующие компоненты: организованная двигательная активность, питание, закаливание, дыхательная гимнастика и другие.

Оценка эффективности реализации индивидуальной программы здорового стиля жизни осуществляется на основе сравнительной характеристики результатов обследований в начале и в конце определенного периода. Преподаватель организует презентацию результатов реализации индивидуальных программ здорового стиля жизни студентов и рефлексию процесса в целом в разнообразных формах: индивидуальное общение, микрогрупповое обсуждение, самопрезентация, участие в научных конференциях и др.

Данная педагогическая деятельность предполагает формирование и реализацию трех компонентов культуры здоровья обучающихся (мотивационно-ценностного, содержательного, деятельностного).

В ходе формирования у студентов мотивационно-ценностного компонента культуры здоровья, преподаватель актуализирует их положительное отношение к деятельности по сбережению и развитию собственного здоровья и создает необходимые предпосылки для формирования потребности в здоровом стиле жизни.

Содержательный компонент развития культуры здоровья подразумевает формирование у обучающихся необходимых знаний о строении организма, способах диагностики текущего психофизического состояния организма, средствах и методах сбережения и развития здоровья, формах организации оздоровительной двигательной активности.

Деятельностный компонент развития культуры здоровья включает непосредственное взаимодействие студента с другими субъектами образовательной деятельности (преподавателями, сверстниками), в ходе которого осуществляется разработка и реализация индивидуальной программы здорового стиля жизни, выстраивание индивидуальной траектории развития культуры здоровья.

Вывод. Успешное развитие культуры здоровья студенческой молодежи возможно на основе превращения студента в субъекте самооздоровления. Если в рамках реализации знаниевого подхода в образовании его содержание направлено на освоение студентами рецептов здорового образа жизни, формирование у них навыков организации режима (сна, бодрствования, двигательной активности, питания), оказания доврачебной помощи, проведения гигиенических процедур, то в условиях реализации системно-деятельностного или компетентностного подходов в рамках современных образовательных стандартов в основе формирования системы ценностей культуры здоровья лежит освоение студентами способов рациональной деятельности по укреплению и развитию собственного здоровья.

Список литературы

1. Трещева О.Л. Культура здоровья личности как системная категория // Научные труды. – Т1. - Омск, 2004. - С 15-21.

АНАЛИЗ ТЕХНОЛОГИЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Голубева Г.Н., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
Голубев А.И., к.п.н., доцент, Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, г. Набережные Челны, Россия

Аннотация. В современных условиях профессиональной деятельности на первый план выходит требование к умениям управлять своей собственной деятельностью, особенно своим временем. Как известно у всех специалистов количество часов в сутках одинаковое, однако результаты деятельности разные, и одной из причин является неумение управлять своим временем, отсутствие целей, приоритетов, плана, в первую очередь, на день. Как следствие нехватка времени, загруженность делами, повышенное нервно-психическое напряжение, что ведет к неэффективной деятельности.

Ключевые слова. Самоменеджмент, SMART-цели, тайм-менеджмент.

В настоящее время самоменеджмент определяют, как управление собственными ресурсами, т.е. умение их приобретать, сохранять, развивать и рационально использовать и быть успешным и самодостаточным человеком. Самоменеджмент является одной из двух взаимосвязанных сторон менеджмента: управление деятельностью других и управление своей деятельностью (самоменеджмент). Любому специалисту физической культуры и спорта, выполняющему один из видов деятельности: тренерская, преподавательская, организационно-управленческая, рекреационная или реабилитационная, необходимо владеть технологией, как минимум, «самоменеджмента». Независимо от того является ваша должность управленческой или нет, например, вы – тренер, «объект управления» - команда,

в этой паре тренер выполняет функции руководителя и его цель – перевести объект управления в новое качественное состояние [1].

Придерживаясь определения самоменеджмента как управления собственными ресурсами, мы в своей работе решали задачу исследования: изучить основные особенности применения технологии тайм-менеджмента и использовали в качестве методов исследования опрос и тестирование.

Тайм-менеджмент является одной из ключевых техник самоменеджмента, главной составляющей которого считается умение ставить цели. Технология постановки умных целей (SMART-целей) введена Друкером П. [2] и содержит в себе 5 критериев согласно аббревиатуре: Specific - конкретная; Measurable - измеримая; Achievable - достижимая; Realistic - реалистичная; Timed - определенная по времени. Применение SMART-технологии подразумевает совершение действий для достижения поставленной цели. Мы проанализировали умения ставить цели у различных категорий респондентов (тренеры, преподаватели: слушатели курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки, студенты, обучающиеся по направлению «Физическая культура» заочной и очной форм обучения–всего опрошено 90 человек).

Были получены такие результаты: практически ни один из респондентов не может сформулировать цель, которая отвечает всем требованиям «умных» целей. Обобщенные результаты выявили, что из всего количества опрошенных формулировка цели отвечает:

- одному показателю (конкретная) из 5-ти у 40% респондентов;
- двум показателям (реалистичная, конкретная) из 5-ти у 20% респондентов;
- трем критериям (конкретная, реалистичная, измеримая) из 5-ти необходимых у 40% респондентов.

К тому же никто из опрошенных не использует четких временных границ достижения цели при ее постановке. Изучая факторы неэффективного обращения со временем, мы получили такие результаты (по ответам респондентов, указан процент положительных ответов на вопрос).

Таблица 1

Факторы неэффективного обращения с временным ресурсом

№	Вопросы	% ответов
1	Я редко успеваю своевременно выполнять порученные мне задания	10
2	У меня не хватает времени наводить порядок в доме и своих вещах	10
3	Я редко вношу дела и сроки в ежедневник. Понадоблюсь — напомнят	80
4	В моей записной книжке непросто сориентироваться даже мне самому	30
5	Я редко составляю план работы на день, неделю или месяц	80
6	Я иногда забываю важные вещи	20
7	Мне редко удается точно рассчитать время на выполнение задания и уложиться в срок	90
8	У меня дома полно дел, до которых месяцами не доходят руки	70
9	Я редко могу сказать, на что ушло время в течение дня	60
10	Я бодро начинаю работу, но заканчиваю вяло	30
11	Я часто испытываю стресс	30
12	У меня не хватает энергии для необходимых дел	40
13	Я не могу долго концентрироваться на чем-то, часто отвлекаюсь	50
14	Я чувствую напряжение и усталость от учебы, работы	30
15	Домашняя обстановка не располагает меня к продуктивной работе	20
16	Я сильно завишу от планов других	40
17	Мне трудно сказать «нет»	40

№	Вопросы	% ответов
18	Приступая к делам, теряюсь, так как не знаю, с чего начать	30
19	Хватаюсь за кучу дел сразу, только потом понимаю, что не справлюсь с таким объемом	30
20	Мне трудно четко сформулировать, к чему я стремлюсь в этой жизни	70
21	Я расходую много времени понапрасну, на мелочи, потом каюсь	20
22	Слишком долго работаю над задачами, пока не сочту результат идеальным	20
23	Я постоянно откладываю выполнение работы на более поздний срок	60
24	У меня есть привычка бросать дело на полпути	20

Выводы. Исследование выявило, что «будущие» и действующие специалисты физической культуры и спорта, редко используют и слабо владеют технологией постановки цели, изредка планируют свой день и практически не просчитывают время, необходимое для решения задачи, в том числе и ввиду отсутствия задач, часто откладывают выполнение дел на более поздние сроки, что приводит к их перегрузке и накоплению.

Список литературы

1. Голубева, Г.Н. Самоменеджмент будущего специалиста по физической культуре и спорту// Г.Н.Голубева, А.И. Голубев/Теория и практика физической культуры.2015. №5. С. 52-54.
2. Друкер П. Эффективный руководитель. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. — С. 240.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА ЗАДАНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НАЧИНАЮЩИХ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Гончаров К.В., преподаватель кафедры физического воспитания, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия
Кулёмина Н.В., учитель физической культуры, МБОУ «Кордонская СОШ», п.Кордон, Пермский край, Россия

Аннотация. В данной работе авторами рассматривается проблема взаимодействия волейболистов. Разработанный комплекс упражнений, включает, игры на взаимодействие игроков в защите в нападении, упражнения и игры, формирующие умения прогнозирования замысла соперников и выбора технических и тактических приёмов.

Ключевые слова. Взаимодействие игроков, прогнозирование, принятие решений, комплекс упражнений.

Несмотря на многочисленные исследования в области подготовки волейболистов, в большинстве случаев рассматриваются отдельные вопросы по технике и тактике игры, но недостаточно уделяется внимания на качество взаимодействия игроков [1,2,3 и др.].

Взаимодействие игроков это самое важное в игре, ведь нельзя выиграть игру, рассчитывая только на себя. Поэтому взаимодействие, это необходимая черта эффективных действий спортивной команды. Все действия по созданию команды должны быть последовательными и регулярными. При построении команды необходимо придерживаться следующей последовательности действий: в первую очередь договориться о целях, способах

коммуникации и принятия решений. Согласовать и закрепить правила командной работы, и в качестве заключительного «аккорда» — помочь школьникам развить навыки, которые позволят эти цели и правила реализовать. Волейбол включен в учебную программу 5 классов. Это вполне оправданно, так как методически продуманные, хорошо построенные уроки физической культуры на материале данной спортивной игры весьма эффективны. Во-первых, они способствуют разносторонней физической подготовке учащихся. Во-вторых, создают прочную основу для освоения основных приемов игры в волейбол. И, в-третьих, проходят в атмосфере особого эмоционального подъема. Помимо урочных занятий в малокомплектной МБОУ «Кордонская СОШ» была организована секция волейбола для пятых-седьмых классов. Из опыта работы со школьниками возраста 12-13 лет учитель физической культуры столкнулся с проблемой, что в научной литературе для указанного возраста прописан алгоритм обучения техническим элементам, а про обучение взаимодействию игроков на площадке отсутствует. Поэтому нам показалась актуальной выбранная тема исследования.

Цель исследования – научное обоснование комплекса заданий и упражнений, повышающих качество взаимодействия начинающих игроков в волейболе.

В возрасте 12-13 лет многие формы движений приобретаются и закрепляются без длительного инструктажа. Это лучший возраст для обучения, что очень важно для овладения техникой игры в волейбол. Из научной литературы, мы узнали, какие тактические и технические приёмы можно дать на овладение учащимся данного возраста. Как взаимосвязаны техническая, тактическая, физическая подготовка, психологическая подготовка. Ведь каждый вид подготовки имеет свою цель. Если низкий уровень физической подготовленности волейболиста, то он не сможет эффективно реализовать технические приемы и тактические комбинации на протяжении всей игры. Отставание в технике не позволит эффективно использовать тактику игры. Все стороны подготовки одинаково значимы, они взаимно дополняют друг друга и интегрируются в игровой подготовке. Взаимодействие игроков на площадке – это такой феномен, который базируется на всех видах подготовки, однако нас интересовали собственно тактические взаимодействия на площадке.

Разработанный нами комплекс заданий, направленный на повышения качества взаимодействия игроков, включает в себя:

- игры на обучение защитным действиям;
- игры на обучение приему подач (прогнозирование зоны, эффективный приём);
- игры на обучение передаче мяча;
- задания по карточкам на игру в защите;
- задания по карточкам на игру в нападении;
- задания на групповое взаимодействие с изменением направления разбега нападающих;
- подборка видео материалов нападающего удара и скидок. При просмотре видеоролика фрагмент останавливался, ребята должны, были сделать предположения в какую зону будет произведен удар или скидка. Как можно определить место приземления мяча? Некоторые ребята обращали внимание на высоту прыжка, и говорили, чем выше прыжок, тем больше вероятности того, что мяч ударится в переднюю линию. Другие обращали внимание на рост игрока. Третьи на положение рук и туловища во время удара и силу удара. После просмотра видеороликов ребята стали делать для себя соответствующие выводы. Что необходимо обращать больше внимания не только на собственные действия, но и на действия противника и уметь предугадывать. Ведь от того как высоко он прыгнул, как развернул туловище, какое у него положение руки, какая сила удара - зависит куда будет направлен мяч, то есть уметь предвидеть и прогнозировать.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе МБОУ «Кордонская СОШ». В эксперименте участвовали учащиеся 5-6 классов, в количестве 15 человек – (обучающиеся средней общеобразовательной школы). Мы взяли детей из разных классов, так как наполняемость классов маленькая. Длится эксперимент шесть месяцев.

Оценка результатов исследования (качества взаимодействия игроков), проводилась по двум критериям: эффективность приёма подачи в игре и эффективности соревновательной деятельности команды при отражении нападающего удара (табл.1-2).

Таблица 1

Оценка степени эффективности соревновательной деятельности команды при приеме подач до и после эксперимента

Прием подачи	«Очень плохой прием мяча»*		«Плохой прием мяча»**		«Хороший прием мяча»***	
1 партия	10	5	7	7	4	7
2 партия	7	3	6	5	8	12
3 партия	6	3	8	6	13	15
Итого	23	11	21	20	25	34

* «Очень плохой прием» - мяч сразу, после приема переводится на сторону соперника

** «Плохой прием» - мяч не доведен, атака первым темпом невозможна

*** «Хороший прием» - мяч точно доведен до связующего.

При отслеживании эффективности приема подач, получилось следующее:

«Очень плохой прием» - при расчёте коэффициента достоверности различий по Ману-Уитни $U_{эмп}(0)$ находится в зоне значимости.

«Плохой прием» - $U_{эмп}(2)$ находится в зоне незначимости.

«Хороший прием» - $U_{эмп}(3)$ находится в зоне незначимости. На наш взгляд хороший результат, т.к. экспериментальная работа велась только шесть месяцев.

Оценку эффективности отражения нападающего удара оценивали по трем параметрам: «аут, сетка», «в игре», «выигранная атака» (табл. 2).

Таблица 2

Оценка степени эффективности соревновательной деятельности команды при нападающем ударе до и после эксперимента

Нападающий удар	«аут, сетка»		«в игре»		«выигранная атака»	
1 партия	3	1	5	8	4	13
2 партия	0	0	7	15	8	21
3 партия	3	2	6	14	8	19
Итого	6	3	18	37	20	53

После эксперимента всего 3 мяча при нападении ушло в аут, мяч дольше оставался в «игре» вместо 18 стало 37 и увеличилось количество выигранных атак до 53.

Расчёт коэффициента достоверности различий эффективности нападающего удара, показал следующее: два показателя из трех «в игре» - $U_{эмп}(0)$ и «выигранная атака» - $U_{эмп}(0)$ находятся в зоне значимости, что свидетельствует о том, что качество взаимодействия игроков повысилось.

Выводы. В ходе отслеживания результатов эксперимента в команде повысилось качество взаимодействия игроков во время игры, о чем свидетельствует произведенный нами расчет критерия достоверности Мана - Уитни, хотя времени для эксперимента было не так уж много. Мы установили, что тренировочный процесс начинающих волейболистов можно включать комплекс заданий на качество взаимодействия и можно добиться положительных результатов.

Список литературы

1. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с. : ил.
2. Ксендзов В.О. Оптимизация расстановки игроков на волейбольной площадке/ Ксендзов В.О// Физическая культура в школе. - 2014. - №2. - С.9-13.
3. Шулятьев, В.М. Волейбол [Текст]: учеб. пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М.: РУДН, 2012. – 200 с. : ил.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Дунаев К.С., д.п.н., профессор, Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. Физкультурно-оздоровительный туризм является составной частью спортивно-оздоровительного (активного) туризма [3-8]. Занятия физкультурно-оздоровительным туризмом влияют на сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова. Туризм, рекреационный, учебный, приключенческий, экологический, сельский, городской, социальный, круизный, научный, функция.

В 1996 году на основании разработанной целевой программы развития туризма был принят Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [8]. После распада Советского союза, в новых социально-экономических условиях основной целью существования и развития туризма и спортивного в том числе, стало оздоровление нации и формирование здорового образа жизни человека и общества в целом [1- 4, 8].

Различают три основные функции туризма:

- восстановительная: освобождение индивида от чувства усталости путем контрастной смены обстановки и вида деятельности;
- развлекательная функция: предоставление отдыхающему возможности развлечься, знакомство с местностью, людьми, культурными мероприятиями;
- интеллектуальная функция: предоставление возможностей для развития личности, расширение познавательной и творческой деятельности [1,2,3,6-8,].

Различают туризм по видам, категориям и типам. В настоящее время в мире насчитывается более тысячи видов туризма, такие как познавательный туризм или культурный, программный, деловой, религиозный, медицинский, лечебный, оздоровительный, спортивный, рекреационный, учебный, приключенческий, экологический, сельский, этнический, ритуальный, городской, социальный, круизный, научный, деловой и др. Все виды туризма зависят от целей и потребностей туристов [4-7].

Ю.Н. Федотов и И.Е. Востоков (2008) обозначили по целевой функции, мотивам и результатам занятий туризмом следующие типы туризма: спортивный, рекреационный, реабилитационный, учебный, профессионально-прикладной, культурно- познавательный, культурно-развлекательный, экскурсионный, краеведческий и др. Кроме того, они считают, что к характерным отличительным признакам, которые образуют различные формы туризма, можно отнести уровень доступности и социальной значимости туризма, место занятий туризмом, организационные основы туризма, туристскую программу, физическую нагрузку, сезонность туристских маршрутов и состав участников [7].

Целью физкультурно-оздоровительного туризма является сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность.

Занятия физкультурно-оздоровительным туризмом направлены на:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым индивидом собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- воспитание морально-волевых качеств, чувства коллективизма, развитие патриотизма, воспитание качеств, способствующих выживанию в экстремальных условиях природной среды, приобретение знаний и умений в преодолении естественных препятствий в различных жизненных ситуациях.

Кроме того, велика и роль и в экологическом воспитании современного человека [4-7].

В Московской государственной академии физической культуры дисциплина «Туризм», относящаяся к базовой части программы бакалавриата, с 2016 г. согласно учебному плану преподается студентам только дневной формы обучения.

Актуальность. Программа обучения разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлениям: 49.03.01. «Физическая культура» (профили подготовки: спортивная тренировка в избранном виде спорта, физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурное образование, спортивный менеджмент, оздоровительные виды аэробики и гимнастики) и 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) в объеме 36 академических часов в форме практических занятий как в аудитории, так и на местности. Форма контроля знаний по дисциплине «Туризм» - зачет.

Основной целью учебной дисциплины является овладение студентами современными теоретическими знаниями и практическими умениями основных видов туризма, формирование у них профессиональных способностей, необходимых для ведения организационно-методической и практической работы по основным формам туризма.

Для более успешного освоения достаточно объемного программного материала, связанного с техникой безопасности и оказания первой доврачебной помощи в походах и путешествиях для разной категории населения, используются современные образовательные технологии. С помощью кейс-метода студенты решают творческие задания по вопросам планирования, выбора маршрута, нагрузки в пешеходном походе, тактики и техники передвижения; подготовки к походу, расчета калорийности питания в походе; составления и реализации индивидуальных программ занятий для лиц с различными отклонениями здоровья. Вопросы, связанные с организационно-нормативные основы спортивно-оздоровительного и адаптивного туризма в России, в большей степени, для самостоятельного изучения с последующим обсуждением рефератов и докладов с мультимедийной презентацией.

С 2017 г. года обучение по дисциплине «Туризм» осуществляется и на заочном факультете. Учебным планом предусмотрено для студентов заочной формы обучения всего 2 академических единицы.

Заключение. Безусловно, для глубокого изучения и полноценного овладения студентами умениями и практическими навыками по организации, подготовке и проведению походов и путешествий для различных категорий населения и обеспечения безопасности недостаточно в объеме 72 академических часов.

В настоящее время прорабатывается вопрос об увеличении объема часов по предмету с перспективой открытия в Московской государственной академии физической культуры специализации «Спортивно-оздоровительный и адаптивный туризм».

Список литературы

1. Алексеева, О.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма / О.В.Алексеева, А.С. Банзаракцаев, Л.В.Косыгина//Учебное пособие для студентов специальности 032103 «Рекреация и спортивно- оздоровительный туризм». – Улан-Удэ: БГУ, 2009. – 179 с.
2. Дунаев, К.С. Физкультурно-оздоровительный туризм и особенности его преподавания в МГАФК. /К.С.Дунаев, Т.В.Корж, В.И. Скалиуш//Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс. Санкт-Петербург, 2016, Часть 1, С.337-340.
3. Кудинов, Б.Ф. Из истории развития туризма / Б. Ф. Кудинов; Центр. совет по туризму и экскурсиям, М.: Профиздат, 1986.
4. Москаленко, В.М. Туризм – уникальная сфера деятельности современного человека. / В.М. Москаленко, К.С. Дунаев// Олимпийские игры и современное общество. Материалы 2 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 29-31 октября 2015 г. Малаховка, 2015, С.126-129.

5. Москаленко, В.М. Социальный эффект спортивного туризма в советском обществе. / В.М. Москаленко, К.С. Дунаев // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 22-23 апреля 2016г. г. Челябинск, 2016.

6. Москаленко, В.М. Характеристика и функции современного туризма. / В.М. Москаленко, Т.В. Корж, К.С. Дунаев // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел. Материалы межвузовского научно-практического семинара 28 апреля 2016года, г. Москва / общ. ред. И.В. Сидоренко, А.Р. Косиковский. - М., 2016, С. 42-45.

7. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов. — М.: Советский спорт, 2014. — ISBN 978-5-9718-0647-9.

8. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: - учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова, -2 е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008, -464с.: ил.

9. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями), [Электронный ресурс], Режим доступа <http://base.garant.ru/136248/>, (Дата обращения: 25.04.2017 г.).

ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ ФСИН РОССИИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ

Елохов И.В., преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, г. Пермь, Россия;
Зубков Д.А., доцент кафедры философии и социально-гуманитарных наук, к.п.н, Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, которые возникают у курсантов вузов ФСИН России, в процессе изучения дисциплины «Огневая подготовка», обозначаются основные ошибки, приводящие к снижению точности стрельбы.

Ключевые слова. Огневая подготовка, стрелковая подготовка, ошибки в стрельбе.

Актуальность. Огневая подготовка входит в профессиональную подготовку курсантов вузов ФСИН России, и поддержание её уровня требуется не только в стенах учебных заведений, но и за её пределами, в территориальных органах [3].

В образовательный процесс курсантов, обучающихся в системе ФСИН России, в обязательном порядке входит дисциплина «Огневая подготовка». Процесс изучения данной дисциплины предусматривает не только получение «сухих» теоретических знаний, но и практическое выполнение упражнений из различного стрелкового оружия, согласно требованиям «Курса стрельб ФСИН России» [1, 3].

Программой дисциплины предусмотрено выполнение стрелковых упражнений из различных видов оружия (из короткоствольного и длинноствольного), как с одной руки, так и с двух рук.

Сам процесс стрельбы требует от курсанта определенных знаний, умений и навыков, которые приобретаются только в процессе многократных повторений и тренировок.

Теоретический материал по дисциплине не сложен для восприятия и понимания, чего нельзя сказать про практическую её составляющую.

Следует отметить, что при изучении данной дисциплины большинство затруднений курсантов возникает именно при выполнении практической части – стрельбы из боевого оружия, при этом чаще всего – из короткоствольного оружия – пистолета Макарова [1, 2, 3].

В то же время, низкий уровень стрелковой подготовленности не только может вызвать затруднения в аттестации по данной дисциплине, но и привести к снижению качества профессиональной подготовки в целом.

Многолетний опыт работы с курсантами позволил выделить те затруднения, которые являются наиболее распространёнными и характерными для начинающих стрелков.

Одной из главных причин, приводящих к снижению результативности стрельбы, на наш взгляд, является отсутствие психологической готовности к ней.

Довольно распространённой ошибкой начинающих стрелков является, так называемое, «ожидание выстрела», когда курсант в процессе подготовки к выстрелу сосредотачивает своё внимание не на основных моментах, связанных с правильным удержанием оружия, прицеливания и обработки спускового крючка, а на ожидании громкого звука (выстрела) и момента отдачи оружия.

В момент производства выстрела из боевого оружия необходимо одновременное выполнение целого ряда условий, не соблюдение даже, одного из которых (не говоря уже о некоторой совокупности), приводит к появлению значительных ошибок, и, как следствие, к неудовлетворительному результату.

К ошибке, вызываемой «ожиданием выстрела», специалисты относят рефлекторное сжатие всеми пальцами рукоятки пистолета в момент нажатия на спусковой крючок пистолета, что не приемлемо, и приводит к смещению направления ствола оружия в сторону по отношению к мишени (изломы запястья кисти, «кивок», «рывок»).

Производство прицельного выстрела сопровождается определённым уровнем психологической нагрузки, которая возникает в момент концентрации и производства выстрела. Продолжительное выполнение практических стрелковых упражнений вызывает резкое её увеличение, что приводит к значительному утомлению [1, 2, 3].

Одной из центральных задач, решаемых в рамках изучения дисциплины «Огневая подготовка», в свете этой информации, становится формирование психологической устойчивости к стрельбе и предупреждение утомления.

Помимо уже описанной психологической ошибки «ожидания выстрела», обозначим ещё ряд причин, приводящих к неудовлетворительному результату:

- «боязнь получить неудовлетворительную оценку», либо «доказать, что он лучший стрелок в группе» (особенно при сдаче зачета, экзамена, проверки) – в данном случае чрезмерная мотивация (опять психологическая составляющая) – вызывает состояние стресса, что приводит к снижению качества стрельбы;

- «боязнь оружия, как источника повышенной опасности» – данный фактор снижает уровень психологической готовности и не способствует правильному производству выстрела (курсант не может справиться со своими эмоциями, и поэтому не может контролировать сам процесс подготовки и производства выстрела);

- отсутствие правильных навыков удержания оружия – ошибка, приводящая к смещению оси канала ствола оружия в различные стороны, что негативно отражается на результате;

- неправильное прицеливание – ошибка, при которой стреляющий неправильно видит «картину» прицеливания. При правильном прицеливании и целик и метка должны быть видны четко, а мишень – расплывчато. Курсанты же зачастую вообще теряют контроль над прицельными приспособлениями оружия и могут видеть четко либо целик, либо мушку, без их совмещения, что приводит к снижению точности стрельбы;

- неравномерное распределение силы нажатия на спусковой крючок в момент производства выстрела – нет «плавности» и равного усилия на всём протяжении нажатия спускового крючка. В этом процессе задействованы не только крупные мышцы предплечья, но и более мелкие, которые стреляющему в состоянии стресса курсанту практически невозможно контролировать.

Часто курсант не может понять причину своих неудач и плохих результатов в стрельбе, так как не может осознать ошибки, которые он допускает. В контексте

сказанного, очень необходимой становится работа преподавателя (руководителя стрельбы), который не только может указать на ошибку, но и обозначить пути её устранения. В противном случае у курсантов сформируется негативный навык, преодолеть и переформировать который станет значительно сложнее.

Вывод. Вместо заключения хотелось бы отметить следующее. Не смотря на то что процесс формирования правильных навыков стрельбы из боевого оружия сопряжён появлением многих ошибок, как психологического, так и технического характера, целенаправленная работа по их предупреждению, профилактике и коррекции должна осуществляться на протяжении всего периода обучения в вузе, причём не только со стороны преподавателей при изучении соответствующих дисциплин, но и самими курсантами в процессе самостоятельной подготовки.

Список литературы

1. Солоницин, Р.А. Направленное развитие двигательных способностей курсантов вузов ФСИН России для точной стрельбы в условиях утомления: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Солоницин Роман Аркадьевич; [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Набережные Челны, 2011. - 196 с.

2. Сарбаев, Р.С. Инновационные пути подготовки спортсменов, специализирующихся в служебном биатлоне: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Сарбаев Рустам Салихович; [Место защиты: Моск. ун-т МВД РФ]. – М. – 2010. – 208 с.

3. Фокин, В.В. Оптимизация структуры и содержания тренировочного процесса в служебном биатлоне: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фокин Вячеслав Владимирович; [Место защиты: Моск. ун-т МВД РФ]. – М. – 2005. – 264 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Зиновьева Т.А., заместитель директора ГБОУ ДО «СДЮСШОР по боксу «Спартак», г. Пермь, Россия, Федеральный центр подготовки спортивного резерва, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье поднимается вопрос о совершенствовании правового обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. В работе проведен анализ нормативных документов, обеспечивающих совершенствование системы подготовки спортивного резерва в как Российской Федерации, так и на региональном и муниципальном уровнях.

Ключевые слова. Спорт, спортсмен, спортивный резерв, спортивная подготовка, спортивные школы, организации спортивной подготовки.

Актуальность. Вовлеченность широких масс населения в физическую культуру и спорт, а также успехи на международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой страны.

Одним из важнейших направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются вопросы подготовки спортивного резерва, особенно в ситуации усиления конкуренции на европейской и мировой спортивной аренах, а также в свете проведения в России масштабных спортивных проектов: Кубка конфедераций по футболу 2017, чемпионата мира по футболу в 2018 году, XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в Красноярске. Современные подходы к государственному управлению требуют изменения условий и принципов деятельности учреждений, модернизации управленческих механизмов, повышения ответственности руководства и сотрудников учреждений

за результаты работы, совершенствования финансовых и экономических инструментов, используемых учредителями в целях развития подведомственных учреждений.

Цель работы - выявить особенности правового обеспечения системы подготовки спортивного резерва

Результаты и их обсуждение. Недостатки существующей в настоящее время системы работы с резервом сборных команд определены следующими факторами:

- отсутствие эффективного взаимодействия органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта с муниципальными органами управления по вопросам подготовки спортивного резерва;

- слабое использование инструментария, предоставленного законодательством, на уровне органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации;

- недостаточный уровень кадрового и материально-технического обеспечения;

- устаревшие подходы к построению и реализации тренировочного процесса;

- отсутствие единой методической службы в системе подготовки спортивного резерва;

- отсутствие отраслевых норм труда;

- отсутствие упорядоченной и справедливой стимулирующей системы, направленной на поощрение качественной и результативной работы тренеров;

- дублирование функций организаций различного уровня;

- преобладание расходов на выплату заработной платы над расходами на спортивную подготовку.

Понятие «спортивный резерв» впервые введено Федеральным законом от 06.12.2011 № 412-ФЗ. Спортивный резерв - это лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации [6].

Для создания необходимых организационно-правовых условий для формирования современной системы спортивной подготовки Минспорт России утвердил комплекс мер, включающих в себя сразу несколько аспектов. Прежде всего, это:

- формирование центра управления - Федерального центра подготовки спортивного резерва (ФЦПСР);

- развитие сети федеральных учреждений спортивной подготовки - училищ олимпийского резерва и школ-интернатов;

- разработка и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки по каждому виду спорта;

- методическое обеспечение единых подходов к организации спортивной подготовки;

- формирование федеральных экспериментальных площадок для реализации пилотных проектов в спортивной подготовке;

- создание системы мониторинга подготовки спортивного резерва;

- расширение адресной поддержки регионов из федерального бюджета;

- усиление научного и медицинского сопровождения спортивной подготовки;

- развитие материально-технической базы для подготовки спортивного резерва.

Многие из указанных выше проблем уже решены либо находятся в стадии решения.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 марта 2015 года № 215 «Об организации методической работы по подготовке спортивного резерва в Российской Федерации» полномочия по координации и организационно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва в Российской Федерации возложены на Федеральный центр подготовки спортивного резерва.

За 2015-2016 год проведен значительный объем работ по созданию нормативно-правовой и организационно-методической основы подготовки спортивного резерва, выстраиванию взаимодействия с субъектами Российской Федерации.

В течение 2016 года дважды (май, октябрь) был проведен мониторинг деятельности субъектов Российской Федерации по модернизации системы подготовки спортивного резерва. Мониторинг позволил получить информацию о ходе процесса модернизации

в субъектах Российской Федерации, систематизировать и сгруппировать основные проблемы, выявить источники эффективного опыта, «точки роста», определить сдерживающие развитие факторы.

Несмотря на последовательно реализуемые и наращиваемые меры поддержки субъектов Российской Федерации из федерального бюджета, в отрасли сохраняется недостаточный уровень ресурсного обеспечения.

Неравные возможности регионов не позволяют обеспечить систематическое участие занимающихся в официальных спортивных мероприятиях, подавляют межрегиональную конкуренцию и, в конечном счете, сдерживают подготовку необходимого количества сильнейших спортсменов для пополнения спортивных сборных команд.

Гарантом создания единого тренировочного пространства на всей территории Российской Федерации является полное финансирование федеральных стандартов спортивной подготовки.

Выстраивая взаимодействие с Минфином, Министерству спорта удалось добиться согласования 100-процентного финансового обеспечения федеральных стандартов спортивной подготовки к 2021 году.

Наиболее важные проблемные вопросы представлены в тексте концепции подготовки спортивного резерва до 2025 года в форме приоритетных направлений и плановых мероприятий.

Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года представляет собой систему взглядов на приоритетные цели и задачи в сфере подготовки спортивного резерва в Российской Федерации на период до 2025 года, разработана в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р, государственной программой Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации 15 апреля 2014 г. № 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" [3].

Реализуя концепцию, нам, прежде всего, необходимо обеспечить эффективное функционирование общегосударственной системы подготовки спортивного резерва, сформировать новую структуру отрасли, которая включает в себя:

- вертикально-интегрированные модели подготовки спортивного резерва по видам спорта;
- механизмы сопряженного управления системой подготовки спортивного резерва на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
- сеть организаций спортивной подготовки.

Это в свою очередь позволит сплотить профессиональное сообщество, преодолеть явления межведомственной разобщенности, обеспечить достижение стратегических целей системы подготовки спортивного резерва.

Выводы. Спектр и уровень ответственности, поставленных для решения задач таков, что их достижение возможно только посредством объединения усилий федерального уровня и субъектов Российской Федерации.

Только в результате последовательных и слаженных действий в части подготовки спортивного резерва нам удастся сохранить лидирующие позиции на международной арене.

Список литературы

1. Вырупаев К.В. Анализ деятельности ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». Доклад на Всероссийской отчетной конференции ФГБУ ФЦПСР «Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Анализ и перспективы развития», 21-22 февраля 2017 года, г. Москва.

2. Нагорных Ю.Д., «Основные направления государственной политики по модернизации системы подготовки спортивного резерва на современном этапе» / Ю.Д.Нагорных// Доклады межрегионального межведомственного семинара-совещания «Актуальные вопросы и проблемы нормативного правового регулирования сферы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации» (г.Уфа 5-6 февраля 2016 г.).

3. Проект «Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года».

4. Указ Президента РФ № 59 от 07.05.2012г. «О мерах по реализации государственной социальной политики».

5. Федеральный закон от 04.12.2007 №239-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

6. Федеральный закон от 5 декабря 2016 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и отдельные законодательные акты Российской Федерации".

КОНВЕРГИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕСС НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Колунин Е.Т., к.биол.н., доцент, директор института физической культуры, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы подготовки спортивного резерва. Обоснованы понятия конвергенции в сфере физической культуры и спорта в целом, а также конвергенции средств гимнастики, с учётом имеющихся научных представлений о конвергенции из различных отраслей науки и практики. Представлена схема конвергирования средств гимнастики на этапе начальной подготовки спортсменов. Обоснована технология использования гимнастических упражнений и техник в процессе начальной подготовки спортивного резерва, учитывающая накопленный опыт ведущими учеными и практиками отрасли физической культуры и спорта.

Ключевые слова. Конвергенция, средства гимнастики, начальная подготовка, спортивный резерв, спортивная тренировка.

Решение задач спорта высших достижений с учетом современных требований актуализирует необходимость изучения и развития детского и юношеского спорта.

Не смотря на высокие достижения отдельных отечественных спортсменов, в целом, эффективность проводимой работы в детско-юношеском спорте еще не соответствует повышающимся требованиям подготовки спортсменов к крупным международным и внутренним соревнованиям. Это подтверждает тот факт, что многие победители юниорских и молодежных чемпионатов не выходят на уровень национальных сборных, заканчивают спортивную карьеру, так и не начав выступления во взрослых командах [7].

Кроме того, в последние десятилетия в нашей стране наметилась тенденция к ухудшению состояния здоровья спортивного резерва, статистика свидетельствует о многочисленных спортивных травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата начинающих спортсменов, которые, в свою очередь, и становятся причиной раннего завершения спортивной карьеры и появления хронических заболеваний у высококвалифицированных спортсменов [6,7].

Объясняются эти невосполнимые потери способных спортсменов рядом причин, но самой главной из них является неправильно проведенная ранняя ориентация и отбор с недостаточно продуманной узкоспециализированной подготовкой уже на начальном этапе многолетней тренировки.

В этот период подготовки спортсменов, по мнению выдающихся ученых, должны закладываться основы здоровья и общей работоспособности, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, происходит формирование фундамента общей

и специальной физической подготовленности, так необходимого в дальнейшем для достижения высшего спортивного мастерства. Решение этих задач должно достигаться использованием в тренировочном процессе разнообразных физических упражнений и методик [1,8,9].

Следует отметить, что гимнастика имеет исторически сложившуюся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания занимающихся. Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что большинство из них специально разработано для целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма.

Как показывает анализ научной и учебно-методической литературы, а также практический опыт, на сегодняшний день все без исключения ведущие специалисты с целью повышения эффективности тренировочного процесса используют гимнастические упражнения и методики при подготовке спортсменов различных специализаций [2,3,4,5,10].

Однако, не смотря на актуальность и некоторую разработанность проблемы отдельными авторами, на сегодняшний день в теории спорта отсутствует научное обоснование конвергенции средств гимнастики в процесс подготовки спортсменов с учетом особенностей вида спорта.

Цель исследования – теоретически обосновать понятие и процесс конвергенции средств гимнастики в подготовку спортсменов на начальном этапе многолетней тренировки.

Методы исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, анализ документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Впервые понятие конвергенции появилось в 50-х годах XX века в политологии и экономике и означало процесс постепенного сглаживания, и в перспективе полного, слияния экономических, политических и идеологических различий между капиталистической и социалистической мировыми системами [14].

Изучив с различных научных и социальных позиций понятие конвергенции, следует отметить, что этот термин необходимо применять в физической культуре и спорте.

В сфере физической культуры и спорта конвергенция будет означать проникновение средств и методов физической, технической и интегральной подготовки спортсменов из одних видов спорта в другие, ориентированных на повышение спортивного результата, преодоления барьеров роста, профилактику типичных травм, заболеваний и укрепления здоровья у спортсменов.

Некоторые элементы конвергенции достаточно широко используется в науке и практике спорта уже на протяжении ряда лет.

Так, Гузов Н.М. (1990) в результате проведенного педагогического эксперимента, установил, что дети, выполняя гимнастические упражнения (общеразвивающие, строевые, акробатические, прикладные и др.), превосходят своих сверстников, не занимающихся гимнастикой, по всем показателям физического развития и физической подготовленности [3].

Тополь А.И. (2002) доказал, что использование акробатических упражнений в тренировочном процессе способствует качественному развитию скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей теннисистов 12-13 лет. Как показало проведенное исследование, использование гимнастических упражнений, таких как кувырки, перекаты, падения, в сочетании с общеразвивающими упражнениями оказывает значительное положительное влияние на физическую подготовленность мальчиков 12-13 лет, занимающихся теннисом [10].

Гайворонская А.А. (2009) разработала и обосновала эффективность методики использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации, позволившую повысить функциональные возможности организма спортсменов и их физическую подготовленность [2].

Шамонин А.В. (2010) доказал, что использование специально подобранных упражнений на развитие равновесия, в первую очередь, гимнастической направленности, будут способствовать повышению качества технической подготовки у футболистов 7-11 лет [12].

Однако, не смотря на всю значимость этих исследований, следует отметить, что на сегодняшний день в спортивной науке отсутствует строго регламентированная модель или схема конвергирования технологий одних видов спорта в другие.

В связи с этим, под конвергенцией средств гимнастики в подготовку спортсменов на начальном этапе многолетней тренировки мы понимаем совокупность последовательных действий, направленных на проникновение соответствующих гимнастических упражнений и техник в содержание подготовки спортсменов, целенаправленно ориентированных на предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата, а также ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов.

При этом сам процесс конвергирования средств гимнастики, на наш взгляд, должен осуществляться следующим образом (рис.):

1. В первый год спортивной тренировки для всех спортсменов следует использовать одни средства гимнастики, без учета специфики видов спорта (общее). Объем таких упражнений и техник для спортсменов на этом этапе, не зависимо от вида спорта, должен составлять до 35% от общего объема используемых средств в этот период.

Гимнастические упражнения, применяемые в этом периоде, должны быть направлены на укрепление здоровья занимающихся, формирование правильной осанки, содействие гармоничному физическому развитию начинающих спортсменов, развитие основных физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, координации и выносливости). Также гимнастические упражнения необходимо использовать в процессе организации педагогического контроля за физической подготовленностью занимающихся и способствовать, тем самым, эффективной спортивной ориентации и спортивному отбору. Среди гимнастических упражнений, используемых для всех видов спорта, мы выделяем следующие: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, прикладные упражнения, вольные упражнения.

2. На втором году обучения следует использовать средства гимнастики с учетом принадлежности спорта к той или иной группе в соответствии с классификацией(особенное). На сегодняшний день в теории спорта существует ряд классификаций видов спорта, основанных на различных критериях (В.С. Фарфель, 1969; Л.П. Матвеев 1977; Ю.В. Верхошанский, 1985; В.С. Келлер, 1986), каждая из которых имеет свою научно обоснованную позицию. В своей работе мы опирались на классификацию, предложенную В.П. Филиным.

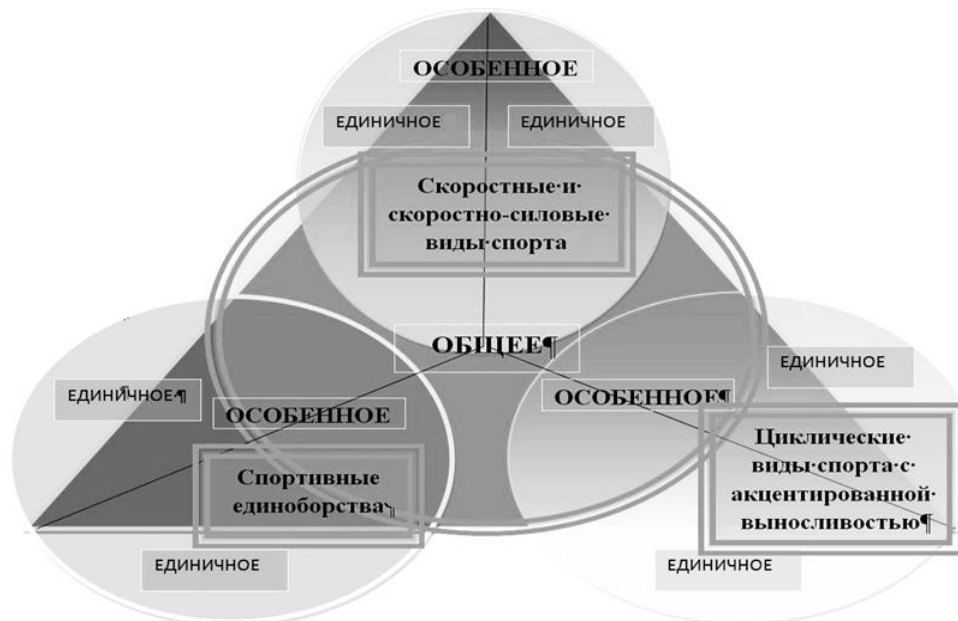


Рис. 1. Схема конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва

Нами определены наиболее популярные, классические, виды спорта, входящие в программы Олимпийских летних и зимних игр: футбол, легкая атлетика, плавание, дзюдо, бокс, греко-римская борьба, плавание, лыжные гонки и хоккей с шайбой. Каждый из представленных видов имеет свои традиции, средства и методики подготовки спортсменов. Виды спорта распределены в группы на основе преимущественного проявления тех или иных физических качеств в процессе соревновательной деятельности и наиболее точно отражают необходимость целенаправленных тренировочных воздействий на те или иные физические качества спортсменов (табл.).

Таблица 1

Виды спорта, в которых запланировано конвергирование средств гимнастики (по В.П. Филину частично переработана)

Спортивные игры Скоростные и скоростно-силовые виды спорта	Спортивные единоборства	Циклические виды спорта с акцентированной выносливостью
Хоккей с шайбой	Дзюдо	Лыжные гонки
Футбол	Греко-римская борьба	Плавание
Легкоатлетическое многоборье	Бокс	Легкая атлетика

При организации тренировочного процесса гимнастические упражнения должны подбираться и применяться с учетом специфичности группы, в которую входит тот или иной вид спорта, их количество должно составлять до 35% от общего объема используемых средств. Среди применяемых средств гимнастики следует выделить такие упражнения и техники, которые сформируют у занимающихся основные двигательные навыки и физические качества, присущие конкретной группе видов спорта. Для детей, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта, следует подбирать сложнокоординационные упражнения, а также упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств с преимущественной направленностью для мышц ног, проводимые игровым и поточным методом. В видах спорта, относящихся к единоборствам, должны быть использованы упражнения в парах, различные виды акробатических упражнений, направленных на обучение приемам самостраховки, а также элементы прикладных упражнений (переноски партнера, лазанье, перелезание и др.), позволяющие развивать преимущественно скоростные и скоростно-силовые качества плечевого пояса и рук. В циклических видах спорта необходимо подбирать и проводить упражнения, направленные на развитие общей выносливости: комплекс общеразвивающих упражнений поточным способом, вольные упражнения, полоса препятствий, упражнения дыхательной гимнастики.

2. В процессе занятий со спортсменами третьего года обучения важно сформировать у них рациональную технику движений, способствовать специальной физической подготовке (единичное).

Однако использование средств и техник гимнастики с учетом специфики вида спорта (футбол, хоккей, дзюдо, бокс, легкая атлетика, плавание) и индивидуальных особенностей занимающихся будет способствовать развитию у них специфических для данного вида спорта физических способностей и создавать фундамент для качественного освоения базовой техники избранного вида спорта.

На этом этапе доля гимнастических упражнений должна составлять до 30% от общего объема используемых средств.

Представленная схема конвергенции позволит оптимизировать проникновение средств гимнастики в процесс подготовки спортивного резерва. Гимнастические упражнения и техники, применяемые при подготовке спортсменов, в рамках данной схемы будут упорядочены и целенаправленно включены в тренировочные планы с учетом вида спорта, индивидуальных особенностей занимающихся, целей и задач тренировки, периода подготовки, модельных характеристик ведущих спортсменов. Специально подобранные контрольные упражнения с гимнастической направленностью позволят дать объективную оценку качеству подготовки начинающих спортсменов.

Выводы.

1. Анализ современного состояния подготовки спортивного резерва на этапе начальной подготовки в нашей стране (ранняя узкая специализация приводит к деформациям опорно-двигательного аппарата и хроническим заболеваниям), свидетельствует о необходимости коррекции программ, планов и методик тренировки.

2. Конвергирование средств гимнастики в другие виды спорта направлено на предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата, а также на ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов, что позволит повысить качество подготовки спортивного резерва.

3. Процесс конвергирования средств гимнастики должен состоять из следующих элементов: общее (использование гимнастических упражнений и техник независимо от вида спорта, направленных на укрепление здоровья занимающихся и повышения их общей физической подготовленности), особенное (подбираются средства с учетом специфичности группы, в которую входит тот или иной вид спорта) и единичное (использование средств и техник гимнастики с учетом специфики конкретного вида спорта и индивидуальных особенностей занимающихся).

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.

2. Гайворонская А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / А.А. Гайворонская. - Волгоград, 2009. - 164 с.

3. Горинов А.В. Влияние различных групп гимнастических упражнений на организм детей 9-12 лет: автореф. дисс. ... степени канд. пед. наук / А.В. Горинов. – Малаховка, 2000. – 25 с.

4. Гузов Н.М. Основная гимнастика как средство физического воспитания во внеурочных занятиях со школьниками младших классов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.М. Гузов. – М., 1990. – 273 с.

5. Козин Е.А. Дифференцированная методика физического воспитания старших дошкольников различных соматотипов на основе применения средств спортивной акробатики: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Е.А. Козин. - Хабаровск, 2008. – 175с.

6. Лубышева Л.И. Современный спорт: проблемы и решения / Л.И. Лубышева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2014. – Т.14. - №1. – С.12-14.

7. Манжелей И.В. Задачи физического воспитания детей и молодежи в контексте тенденций развития современного образования / И.В. Манжелей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - №3. – С.10-14.

8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116с.

9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. -Киев: Олимпийская литература, 1997. -584 с.

10. Тополь А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет в игровых видах спорта (на примере тенниса): дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.И. Тополь. – М., 2002. – 210с.

11. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / А.В. Шамонин. – М., 2010. - 183с.

12. Шауро С.Н. Развитие физических качеств у детей 6-7-ми летнего возраста с преимущественным использованием средств гимнастики: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / С.Н. Шауро. –М., 2009. - 156 с.

13. Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. - 4-е изд.-М.: Политиздат, 1981. – 445 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ КАК ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Кузнецова О.Б., к.б.н., доцент, Кербель Л.А., доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. Процесс физического воспитания в высшем учебном заведении рассматривается как вклад в человеческий капитал, успешность выпускника. Анализируется отношение студентов к учебной и спортивно-массовой работе, их готовность к продолжению занятий физической культурой после окончания учебы.

Ключевые слова. Человеческий капитал, студенты, физическая культура, физическое воспитание, здоровье.

В современном мире главным богатством и конкурентным преимуществом любого государства, общества, организации, фирмы являются люди. Национальный человеческий капитал составляет более половины национального богатства каждой из развивающихся стран и около 80% развитых стран мира.

Человеческий капитал включает интеллект, здоровье, знания, качество жизни. Человеческий капитал формируется за счёт инвестиций в повышение уровня и качества жизни населения, в том числе - в воспитание, образование, здоровье, науку, культуру и другие составляющие.

Понятие «качество специалиста» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Рациональную физическую подготовку и охрану здоровья можно рассматривать как инвестиции в человеческий капитал, дающие будущему специалисту возможность более качественной работы и профессионального долголетия. Формирование человеческого капитала требует от самого человека и всего общества значительных затрат. Для развития человеческого капитала нужны инвестиции, инновации и здоровая конкуренция.

К сожалению, специфика труда современных студентов характеризуется воздействием на организм большого объема информационной нагрузки при недостаточной физической активности, что приводит к прогрессирующему снижению уровня здоровья. В связи с этим становится очевидным, что в студенческие годы важно не только получить актуальные профессиональные знания и навыки, но и выработать привычку к здоровому образу жизни, сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Физическая культура и Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются обязательными дисциплинами учебного плана высших учебных заведений в течение нескольких лет обучения. В результате освоения данных дисциплин у студентов должна быть сформирована способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, выраженная в общекультурной компетенции.

Кроме того, наличие спортивно-массовой работы повышает престиж вуза и является одним из необходимых критериев для аттестации и аккредитации учебного заведения.

Данная работа является достаточно сложной, так как требует решения многих организационных вопросов, наличия материально-технической базы, квалифицированных кадров. Безусловно, должны учитываться желания и возможности самих студентов.

С целью поиска наиболее рациональных и эффективных путей организации процесса физического воспитания и спортивно-массовой работы в ПГГПУ нами было проведено анкетирование среди студенток 1-3 курсов факультета педагогики и методики начального образования. В опросе приняли участие 67 девушек.

На предложенные вопросы были получены следующие ответы:

1. Каковы, на Ваш взгляд, задачи физической культуры и спорта в студенческом возрасте?

Большинство опрошенных отмечают поддержание здоровья и хорошей физической формы, развитие двигательных качеств. Для многих занятия спортом являются средством активного отдыха, эмоциональной разрядки. Также отмечается воспитательное значение занятий: сплочение коллектива, воспитание упорства, настойчивости, дисциплинированности.

2. Какие спортивные секции Вы бы хотели, чтобы были в вашем учебном заведении?

Пожелания студентов оказались достаточно разнообразны: большинство отдает предпочтение спортивным играм (волейбол, баскетбол, теннис, футбол) и плаванию. Назывались также легкая атлетика, танцы, фигурное катание, гимнастика, стрельба, тяжелая атлетика и туризм. Среди студентов третьего курса 30% не дали ответа на этот вопрос. Возможно, это связано с более серьезным отношением старшекурсников к учебе, ориентацией на профессию и карьеру, нехваткой свободного времени. Также хочется верить, что студенты третьего курса уже обладают необходимыми знаниями, умениями и мотивацией для организации самостоятельных занятий, и поэтому не нуждаются в секционной форме занятий.

1. Каков, на Ваш взгляд, необходимый недельный объем двигательной активности студента (в часах)?

Здесь мнения респондентов также значительно разделились: от 2 часов в день до 3 часов в неделю. Среди форм двигательной активности предпочтение отдается утренней зарядке, ходьбе, бегу, играм и велосипедным прогулкам. Необходимо отметить, что рекомендуемый специалистами недельный объем двигательной активности студентов составляет 10-14 часов в неделю. Безусловно, одна из главных проблем студенчества: умение планировать и рационально распределять время между учебой, работой, отдыхом, личными интересами, особенно в период экзаменационных сессий.

На государственном уровне вложениями в оздоровление нации, и, следовательно, человеческий капитал, можно считать введение в школах третьего урока физической культуры, строительство доступных для населения спортивных объектов, проведение соревнований международного уровня с целью популяризации спорта, внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) позиционируется как полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс предусматривает выполнение населением от 6 до 70 лет и старше установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

В популяризацию и продвижение ГТО вкладываются значительные средства: проведение фестивалей, наглядная агитация в учебных заведениях, реклама в СМИ и ресурсах сети интернет. Студентам были заданы следующие вопросы:

1. Знакомы ли Вы с содержанием Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?

Все опрошенные слышали о ВФСК ГТО, однако около 30% не знакомы с его содержанием.

2. Хотели ли бы Вы сдать нормы ГТО?

Выразили желание попробовать сдать нормативы ГТО около 45% опрошенных. Остальные не видят в этом для себя особого смысла или полагают, что не справятся.

Не стоит забывать, что 2017 год должен стать в России годом массового внедрения ВФСК ГТО для всех возрастных категорий и слоёв населения, при этом основными принципами комплекса являются добровольность и доступность. При этом необходимо отметить, что на первых этапах внедрения комплекса возник ряд трудностей, вызванных отсутствием материальной базы, подготовкой квалифицированных судей, ограниченными возможностями для качественной подготовки, особенно к таким видам, как стрельба и плавание. Значительная часть школьников, студентов высших и средних учебных заведений не могут сдавать нормы ГТО по состоянию здоровья.

Безусловно, нагрузка на занятиях физической культурой должна соответствовать возможностям занимающихся, их уровню подготовленности и состоянию здоровья. Студентам также был задан вопрос:

3. Нужен ли в вузе ежегодный медицинский осмотр? Каких специалистов он должен включать?

Большинство студентов уверены в необходимости регулярного медицинского осмотра. Среди специалистов называются терапевт, офтальмолог, ортопед, хирург, кардиолог, окулист, невролог, стоматолог. В отдельных случаях (и, на наш взгляд, это достаточно интересно) назывались психолог и психотерапевт. Потребность в этих специалистах указывает на сложность адаптации студентов к самостоятельной взрослой жизни и требованиям вуза, высокому ритму жизни.

Для рациональной организации процесса физического воспитания необходима постоянная коррекция его содержания в зависимости от получаемых результатов. В связи с этим интересен вопрос самооценки студентами своего физического состояния.

4. Как Вы оцениваете свою физическую форму (отлично, хорошо, удовлетворительно, плохо)?

Лишь два человека считают, что находятся в отличной физической форме; 42% студенток оценивают свою физическую форму как хорошую, причем с возрастом этот показатель падает. Почти половина опрошенных считают свое физическое состояние «удовлетворительным». Около 10% признают, что находятся в плохой физической форме, признавая, что с этим нужно что-то делать, но не хватает самодисциплины и волевых качеств.

Одним из способов повышения мотивации и интереса к занятиям является создание условий конкуренции, соперничества. Как показал опрос, большинство студентов с этим согласились.

5. Нужны ли в высшем учебном заведении соревнования? Если да, какие?

Практически все относятся к соревнованиям в вузе положительно: как к личным (легкоатлетический кросс, лыжные гонки, дартс, плавание), так и командным (спортивные игры, эстафеты, «Весёлые старты»). Наибольшей популярностью пользуются спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. При этом отдельные студенты рассматривают соревнования как отвлекающий от учебы фактор и повод для волнения.

6. Какие спортивные соревнования Вы бы хотели посетить в качестве зрителей?

В качестве зрителей студентам хотелось бы посетить волейбол, футбол, хоккей, баскетбол, экстремальные виды спорта, легкую атлетику, фигурное катание, гимнастику и плавание. Есть те, кому интересны любые соревнования, а также те, кто не видит особой разницы между просмотром «в живую» и по телевизору или интернету.

Цель физического воспитания в вузе будет достигнута, если студент и выпускник осознает необходимость систематических занятий для повышения качества жизни, профессиональной работоспособности, сохранения здоровья. Итоговый вопрос анкеты:

7. Планируете ли Вы заниматься физической культурой и спортом после окончания вуза?

Более 80% опрошенных планируют самостоятельные занятия после окончания университета в виде зарядки, бега, велосипедных прогулок, зимних видов (лыжи, коньки). Часть планирует посещать фитнес клубы и тренажерные залы.

Таким образом, большая часть студентов осознает важность физического воспитания для своего настоящего и будущего. Необходима систематическая работа по созданию условий для гармонического физического развития студентов.

Современная медицина и общество в целом подходят к пониманию того, что стратегия достижения здоровья и качества жизни человека через лечение не может решить возникших проблем и является «тупиковой». Здоровье населения, несмотря на рост средней продолжительности жизни в большинстве стран, неуклонно ухудшается на всём земном шаре. Большинство хронических заболеваний и сердечно-сосудистых патологий в последние десятилетия значительно помолодели. Становится всё более очевидным, что для достижения здоровья населения всё больше предпочтения следует отдавать иной стратегии – охране здоровья практически здорового человека. Наиболее эффективным и доступным средством сохранения здоровья является рациональная двигательная активность. В студенческом возрасте необходимо сформировать у будущего специалиста мотивацию к регулярным самостоятельным занятиям, а также дать достаточный объём знаний об основных видах движений.

В современных условиях человеческий капитал является главным фактором экономического роста. Наряду со знаниями и навыками, ключевую роль в формировании человеческого капитала играет состояние здоровья человека, физическая работоспособность, общая выносливость, психофизическая готовность к профессиональной деятельности.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Лобанов С.В., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания
Каменская В.Б., старший преподаватель,
Московский государственный лингвистический университет, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается возможность применения упражнений из йоги на занятиях со студентами специальной медицинской группы. Анализ литературы показал, что по своему широкому воздействию на организм оздоровительная йога способствуют общему укреплению здоровья и развитию основных групп мышц студентов. Представлен один из вариантов комплекса физических упражнений оздоровительной йоги. Делается вывод о необходимости проверки ее эффективности и разработки организационно-методических рекомендаций по внедрению оздоровительной йоги в учебную программу физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова. Йога, асана (поза), общеразвивающие упражнения, студенты, специальная медицинская группа.

Актуальность. За последние десятилетия в Российской Федерации одним из последствий неблагоприятных изменений в различных сферах жизнедеятельности общества стало ухудшение здоровья детей и учащейся молодежи, в том числе рост хронических форм соматической патологии и психических расстройств, распространение алкоголизма, табакокурения и наркомании, снижение показателей физического развития и т.д.

В вузах практически здоровых студентов (основная медицинская группа) порой насчитывается не более 25-30%. Число студентов специальной медицинской группы доходит до 40-50% и более, а значительное количество студентов имеют подготовительную (низкий

уровень физической подготовленности) медицинскую группу. Более того, количество студентов специальной медицинской группы за время учебы во многих вузах возрастает [2]. Поэтому становится актуальным вопрос активизации физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Методика проведения занятий в специальной медицинской группе имеет некоторые особенности по сравнению с физическим воспитанием здоровых людей. Эти особенности обусловлены необходимостью строжайшей индивидуализации при выборе и дозировке физических упражнений с учетом характера заболеваемости больных. Однако в связи с недостаточностью материально-технической базы, регламентированным графиком учебного процесса, отсутствием высококвалифицированных преподавателей (инструкторов) по лечебной физической культуре в большинстве вузов страны практически невозможно организовать занятия студентов по группам заболеваний (например, группа с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, зрения и т.д.).

В связи с этим возникает необходимость поиска таких комплексов физических упражнений, учитывающих особенности состояния организма занимающихся, основу которых составляли бы общеразвивающие упражнения, отличающиеся простотой, доступностью и выполняемые с ЧСС 130 – 150 уд/мин, которые находятся в аэробно-развивающей зоне энергообеспечения.

По нашему мнению, основу таких комплексов могут составлять упражнения йоги, направленные на улучшение уровня физического развития и оздоровление студентов специальной медицинской группы с различными заболеваниями, особенно на первых семестрах обучения в вузе.

Цель работы – теоретически обосновать возможность использования основных упражнений различных видов йоги на занятиях со студентами специальной медицинской группы.

Мы выдвинули рабочую гипотезу, что специально подобранный и выполняемый в определенной последовательности комплекс упражнений оздоровительной йоги позволит решить основные задачи лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов вузов.

Результаты и их обсуждение. Анализ литературы показывает, что существуют различные виды классической йоги, а также их современные разновидности (хатха-йога, раджа-йога, бхагги-йога, тантра-йога, аштанга-йога, вини-йога, кундалини-йога, йога-латес, йога-бит, йога Айенгара и т.д.). Несмотря на определенные различия, основу всех видов йоги составляют специфические позы (асаны), которые представляют собой определенные положения тела человека, воздействующие на его физическое и умственное состояние [1, 3, 4, 5].

В йоге асаны представлены в виде сидячих, лежащих, скрученных, перевернутых поз, поз с наклонами в разные стороны и поз равновесия. Исходя из этого, по внешней структуре упражнения из йоги можно подразделить на скручивающие, растягивающие, силовые, сдавливающие, перевернутые и комбинированные, а по эффекту воздействия – на упражнения, направленные на развитие таких физических качеств, как ловкость, сила и гибкость [7, 9].

Большинство авторов, занимающихся изучением феномена йоги, сходятся во мнении, что занятия различными видами йоги, проводимые в сочетании с правильным дыханием (Пранаяма), увеличивают подвижность и гибкость суставов, способствуют укреплению позвоночника и исправляют осанку, массируют органы пищеварения, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ в организме, стимулируют работу сердечно-сосудистой системы (особенно капиллярную систему) [1, 3, 4, 5].

В последнее время в нашей стране начинает развиваться новое направление использования упражнений классической йоги, а именно оздоровительная йога, основанная на симбиозе упражнений древней китайской системы цигун и одного из разделов индийского религиозно-философского учения йоги. Данное направление удачно сочетает в себе

статические и динамические асаны, воздействующие на укрепление и развитие суставно-мышечного аппарата, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, а также упражнения на концентрацию внимания на работе мышц всего тела и деятельности внутренних органов, направленные на общее укрепление здоровья человека [7, 9].

И наконец, практика показывает, что большинство основных поз оздоровительной йоги являются общепризнанными и широко распространенными физическими упражнениями общеразвивающего характера (позы «горы, крокодила, планки, кобры, собаки, верблюда, рыбы, богини, ребенка, поза острого угла» и т.д.), которые применяются в том или ином виде многими преподавателями практически на каждом учебном занятии по физической культуре- причем как в подготовительной, так и в основной части занятия.

Кроме того, занятия йогой положительно воздействуют на вторую составляющую здоровья- психическое здоровье человека, так как основная цель йоги – достичь душевного покоя и баланса между телом, духом и окружающим миром. Благодаря этому, освоив комплекс йогических упражнений, студент осознает, что для гармонии тела и души, для преодоления постоянно возникающих стрессов и проблем необходимо ежедневно выполнять небольшие комплексы упражнений или даже отдельные упражнения. Это поможет выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом [6, 8].

С учетом вышеизложенного, в Московском государственном лингвистическом университете разработаны комплексы физических упражнений оздоровительной йоги, которые используются на учебных занятиях со студентами специальной медицинской группы. Вариант одного из таких комплексов представлен в таблице.

Планируя занятия с использованием упражнений из йоги, мы руководствовались основными правилами ее проведения. Прежде всего, необходимо учитывать направленность воздействия асан на организм студентов. Так, серия поз всегда должна выполняться в одной и той же последовательности, в определенном дыхательном ритме и темпе (медленно или быстро). Кроме того, одна поза может тут же переходить в другую, что требует хорошего уровня физической подготовленности занимающегося.

Таблица 1

Вариант основной части занятия по оздоровительной йоге со студентами специальной медицинской группы

Комплексы упражнений	Содержание	Организационно-методические указания
Вводный	<ul style="list-style-type: none"> • Поза «горы» • Поза «наклон в сторону» • Поза «стула» • Поза «потягивание» • Поза «полунаклон вперед» • Поза «обезьянья растяжка» 	5 вдохов-выдохов 3 вдоха-выдоха 5 вдохов-выдохов 3 вдоха-выдоха 3 вдоха-выдоха 7 вдохов-выдохов
Основной	<ul style="list-style-type: none"> • Поза «планки» • Поза «кобры» • Поза «собаки смотрящей вниз» • Поза «в выпаде» • Поза «волна» • Поза «планки» • Поза голова коровы» • Поза «планки» • Поза «ребенка» • Поза «верблюд» 	7 вдохов-выдохов 7 вдохов-выдохов 10 вдохов-выдохов 10 вдохов-выдохов 10 вдохов-выдохов 10 вдохов-выдохов 10 вдохов-выдохов 10 вдохов-выдохов 10 вдохов-выдохов на 1 счет вдох-выдох
Завершающий	<ul style="list-style-type: none"> • Поза «моста» • Поза «колени к груди» • Поза «скручивание, лежа на спине» • Поза «потягивание, лежа на спине» 	10 вдохов-выдохов 10 вдохов-выдохов 10 вдохов-выдохов 5 вдохов-выдохов

Упражнения должны выполняться осмысленно, без напряжения и переутомления, необходимо научиться управлять своими движениями, а также координировать движения различных частей тела.

Следует учитывать и то, что одним из основных принципов йоги является использование упражнений в неподвижном положении тела человека. Это позволяет без значительных усилий контролировать дыхание занимающихся. При этом концентрация внимания должна быть направлена на правильное дыхание, которое состоит из задержки, после которой следует вдох, затем плавный выдох.

В заключении следует отметить, что в учебных группах, которые занимаются по оздоровительной йоге наблюдается повышение интереса к занятиям, увеличение их посещаемости, а также рост активности студентов.

Выводы. Проведенный нами предварительный эксперимент показал, что использование оздоровительной йоги на занятиях со студентами специальной медицинской группы с научной точки зрения оправдано и организационно возможно ее внедрение в учебную программу физического воспитания студентов вузов. Для внедрения оздоровительной йоги в учебную программу физического воспитания студентов специальной медицинской группы необходимо провести проверку ее эффективности в сравнении с общепризнанной методикой проведения учебных занятий, а также разработать организационно-методические указания.

Список литературы

1. Айенгар Г. Йога для женщин. М., 2008. - 272 с.
2. Гилев Г.А., Романовский С.К. Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинской групп// Культура физическая и здоровье. - 2015. - № 2 (53). - С. 103-107.
3. Каминофф Л, Мэтьюз Э. Анатомия йоги. Минск, 2014. - 320 с.
4. Лаппа А. Йога: традиция единения. М., 2006. - 384 с.
5. Лонг Р. Ключевые мышцы йоги. Минск, 2013. - 240 с.
6. Ли Хунчжи. ФалуньДафа. М.: Изд-во РУДН, 1999. - 339 с.
7. Ратова Е.Н., Имамиев А.И., Шашкова Н.А. Йога как средство физического воспитания студентов// Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы VI Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2010. - С. 226-228.
8. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М., 2007. - 224 с.
9. Шеленкова М.В., Мартиросова Т.А. Занятия йогой в системе физического воспитания// Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XII Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. - С. 346-347.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗЕ: ИННОВАЦИОННЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ

Лубышева Л.И., доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье актуализируются вопросы организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе на основе спортизированного подхода. Осознанный выбор вида спорта студентами может влиять не только на их удовлетворенность физкультурно-спортивной деятельностью на всех этапах обучения в вузе, а также на дальнейшую включенность в процесс физического самосовершенствования в течение всей жизни. Целью исследования стала оптимизация процесса физического воспитания студентов

на основе концепции спортизации образовательных учреждений. Спортизированная система физического воспитания требует основательной спортивной подготовленности педагогических кадров, интеграции кафедры с работой спортивного клуба вуза. Как показывают результаты теоретического анализа дальнейшее развитие учебного предмета «Физическая культура» в вузе без спортивной направленности не отвечает современным вызовам инновационной практики.

Ключевые слова. Физическая культура, спортизированный подход, студенты, физкультурно-спортивная деятельность.

Современная организация физкультурно-спортивной деятельности студентов является объектом пристального внимания Министерства науки и образования РФ, ректоров, преподавателей вузовских кафедр физической культуры. Предмет «Физическая культура» по-прежнему остается в учебных планах, занимая едва ли не самый большой объем учебного времени студентов. Однако эффект от этих учебных занятий порой не очень заметен. Многочисленные социологические исследования показывают, что студенты к 3-му курсу заметно теряют мотивацию к занятиям, предпочитают тренироваться в секциях спортивного клуба, покупают абонементы в фитнес-клубы, самостоятельно поддерживают свои физические кондиции [1].

Проблема организации физкультурно-спортивной деятельности студентов рассматривается многими современными учеными. Так профессор В.Н. Ирхин (2017), предлагает направить усилия на создание мотивационного программно-целевого обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе. Им предложен проект «Совершенствование образовательного процесса по физической культуре в вузе на основе выбора видов спортивно-оздоровительной деятельности», который стимулирует выбор будущими специалистами видов спорта или физической активности с учетом их интересов и возможностей. При этом автор указывает, что эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности будет успешной при соблюдении таких условий, как непрерывность данной деятельности, взаимосвязь учебной и внеучебной деятельности, ориентация на рефлексию студентов, их творчество и инициативу [2].

В исследовании, проведенном Ю.В. Коричко, С.А. Давыдовой, А.Р. Галеевым (2017), успешное формирование мотивации студенток к учебным занятиям осуществляется на основе применения комплексов аквааэробики. Авторами доказано, что использования этих комплексов существенно влияет на повышение активности, улучшение самочувствия и настроения занимающихся, а также дает возможность преподавателю оптимально подобрать физическую нагрузку для студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности. В комплекс упражнений аквааэробики помимо традиционных элементов включены различные упражнения по освоению способов дыхания, а также на согласование различных движений с дыханием. Исследование показало, что занятия аквааэробикой с применением креативных комплексов танцевальных упражнений, выполняемых в воде, вызывают повышенный интерес у студенток [3].

На основе проведенного нами теоретического анализа актуализируется проблема разработки технологии организации спортизированного физического воспитания студентов.

Цель исследования. Оптимизировать процесс физического воспитания студентов на основе концепции спортизации образовательных учреждений.

Результаты и обсуждение. *Почему теряется интерес к занятиям в учебных группах?* Многие специалисты объясняют эту ситуацию слабой материально-спортивной базой, отсутствием современного оборудования. На мой взгляд, проблема заключается в первую очередь в мотивации студентов к занятиям, которая формируется, как правило, только внешним мотивом – получением зачета по предмету «Физическая культура». Сформировать внутреннюю мотивацию студента к систематическим занятиям – очень непростое дело, однако инновационная практика спортизированного физического воспитания доказала возможность успешной реализации механизма формирования мотивации студента к физкультурно-спортивной деятельности. Этот механизм базируется на принципах свободы

выбора вида спорта, спортивной ориентации и конверсии высоких спортивных технологий в физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи [4, 6].

Современный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура» в вузе предусматривает не только обязательную учебную программу в объеме 72 часов, но и элективные курсы. Студенту предоставляется право самому определиться в виде физической или спортивной активности и далее осознанно посещать те занятия, которые в большей степени подходят ему по целевой направленности, индивидуальным особенностям и т.д.

Свобода выбора, личностный настрой формируют ту самую внутреннюю мотивацию, без которой немислимы интерес и позитивное отношение к спортивной деятельности.

Как организовать спортизированное учебное занятие в условиях вуза? Задача непростая, и каждый вуз, перешедший на систему спортизированного физического воспитания, решает ее по-своему. Однако алгоритм у всех кафедр физической культуры примерно один и тот же:

- 1-й курс – учебные занятия по общей программе физической подготовки и активная спортивная ориентация студента на выбор вида спорта;
- 2-й курс – учебные занятия избранным видом спорта или физической активности, участие в соревнованиях, дополнительные секционные занятия;
- 3-й и 4-й курсы – преимущественно практические занятия в условиях спортивного клуба вуза.

На *первом* курсе студенты занимаются в академических группах, где на практических занятиях еще раз могут апробировать свои возможности в различных видах спорта, или освоить новое для себя направление двигательной активности (в обязательном порядке реализуются для всех обучающихся прикладные виды спорта – плавание и лыжные гонки).

На лекционных и методико-практических занятиях проводится обучение самоконтролю и самооценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, создаются условия для освоения методов повышения физической и умственной работоспособности.

В контексте спортизации данный период может рассматриваться как этап спортивной ориентации студентов, в рамках которого решаются следующие задачи:

- помочь первокурсникам определиться с выбором вида спорта, которым он будет в дальнейшем заниматься на последующих курсах;
- сформировать мотивацию дополнительных занятий в спортивных секциях за рамками основного расписания;
- сориентировать первокурсников в системе физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, которые проводятся в вузе и форме участия в них (в качестве участника, судьи, волонтера или активного болельщика).

На *втором* и *третьем* курсах занятия организуются в учебно-тренировочных группах по видам спорта. Данный период посвящается спортивному совершенствованию в выбранном виде двигательной активности, основными задачами являются:

- сформировать достаточный уровень знаний и практических умений в избранном виде спорта (виде двигательной активности) для организации процесса спортивного самосовершенствования;
- сформировать спортивный стиль жизни, осознанную потребность в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности;
- содействовать актуализации кинезиологического потенциала студентов в избранном виде спорта (виде двигательной активности).

При реализации технологии спортизации необходимо особое внимание уделить этапу спортивной ориентации, поскольку с нашей точки зрения для многих студентов этот период можно соотнести с «точкой бифуркации» относительно физкультурно-спортивной деятельности в целом. От того, насколько осознанным будет выбор, который сделает молодой человек, сможет ли выбранный вид двигательной активности удовлетворить его интересы и потребности, стать той деятельностью, в рамках которой представится

возможность самореализации и самоутверждения в кругу сверстников, будет зависеть его дальнейшая включенность в спортивную жизнь.

Считаем важным обозначить ведущую роль педагога, особенно в работе со студентами-первокурсниками, для многих из них он должен стать «проводником» в мир спорта, использовать, по сути, последнюю возможность в рамках образовательной системы изменить у некоторых возможно сложившиеся ранее негативные установки в отношении физкультурно-спортивной деятельности, или наоборот помочь выйти на более высокие уровни развития спортивного мастерства тем, кто давно является активным участником спортивного движения.

Такая организация физкультурно-спортивной деятельности студентов позволяет активизировать спортивную жизнь вуза. Большая часть студентов становятся спортсменами, формируют свою спортивную культуру, которая важна и в молодости, и будут задавать спортивный стиль жизни на долгие годы [5].

Вывод. Спортизированная система физического воспитания требует основательной спортивной подготовленности педагогических кадров, интеграции кафедры с работой спортивного клуба вуза. Дальнейшее развитие учебного предмета «Физическая культура» без спортивной направленности уже теряет смысл. Если студенты не посещают учебные занятия, не стремятся повысить свою физическую подготовленность – значит, не решается главная задача вузовского образования и кафедра не участвует в подготовке высококвалифицированного специалиста. Видимо, такая кафедра и такой предмет становятся лишними, ненужными в учебном плане подготовки профессиональных кадров. Приведенные выше аргументы требуют безотлагательного внедрения инновационных технологий в физическое воспитание студентов.

Список литературы

1. Загревская А.И. Технологическая концепция общего физкультурного образования студентов вуза / А.И. Загревская, О.И. Загревский, В.Г. Шилько // Вестн. Том.гос. ун-та. – 2010. – №340. – С.176-179.
2. Ирхин В.Н. Мотивационное программно-целевое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности в университете / В.Н. Ирхин, Л.А. Кадуцкая, Т.В. Никулина, А.П. Пересыпкин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №6. – С.94-95.
3. Коричко Ю.В. Эффективность использования комплексов аквааэробики на занятиях по физическому воспитанию со студентками вуза / Ю.В. Коричко, С.А. Давыдова, А.Р. Галлеев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №6. – С.96-97.
4. Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / Под общей ред. Л.И. Лубышевой. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – 168 с.
5. Пешкова Н.В. Интеграция студенческого спорта в систему физического воспитания в вузе / Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №3. – С.89.
6. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С.В. Алексеев [и др.]. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Манжелей И.В., доктор пед. наук, профессор, Тюменский государственный университет,

Чернякова С.Н., кандидат пед. наук, ст. тренер-преподаватель ЦОФК, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены возможности информатизации физического воспитания студентов. Приведена систематизация информационных ресурсов,

разработанных и встроенных в информационно-образовательную среду вуза. Описана процедура использования информационных ресурсов в процессе физического воспитания студентов.

Ключевые слова. Физкультурная компетентность, информационно-образовательные ресурсы, индивидуальный физкультурно-образовательный маршрут.

Актуальность. В связи с переходом отечественного образования на платформу компетентностного подхода, интенсивным развитием идей самообразования и здоровьесформирующей педагогики изменились требования к содержанию и организации физического воспитания студенческой молодежи [1,2,3].

В настоящее время назрела необходимость более широкого использования современных информационных технологий, позволяющих поставить самостоятельную работу и самообразование студентов на качественно иной уровень, изменить содержание, методы и организационные формы физического воспитания студенческой молодежи (О.В. Жбанков, Ю.Д. Железняк, М.М. Чубаров и др.).

Цель исследования – обобщение педагогического опыта по использованию информационных технологий в процессе построения информационно-образовательной среды вузовского физического воспитания, способствующей формированию физкультурной компетентности студентов.

Информатизация рассматривается нами как процесс использования информационно-образовательных ресурсов (компьютерные базы данных, мультимедиа системы и средства коммуникации) в целях повышения эффективности физического воспитания. В ходе работы были применены методы теоретического анализа, обобщения и систематизации; педагогическое моделирование и проектирование; анкетирование и тестирование, а также опытно-поисковая работа, организованная на базе Тюменского государственного университета (ТюмГУ) в период 2001-2016 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время образовательный процесс в высшей школе организован в соответствии с ФГОС ВО, который является в общей сложности уже третьим, а с поправками «3+», практически четвертым стандартом высшего образования. Формируемая дисциплиной «Физическая культура» общекультурная компетенция (ОК) унифицирована для всех направлений подготовки, имеет контурный формат и чаще всего представлена как «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Поэтому для конкретизации целей и подбора содержания теоретико-методической и учебно-тренировочной работы со студентами нами были разработаны универсальные, детализированные физкультурные компетенции: *адаптивно-оздоровительная; коррекционно-оздоровительная; кондиционно-двигательная; профессионально-прикладная; рекреативно-спортивная* [4].

Для формирования физкультурной компетентности у студентов нами разработаны и встроены в информационно-образовательную среду вуза информационные ресурсы, условно разделенные на следующие группы: а) *организационно-контрольные*, ориентированные на совершенствование управления учебно-воспитательным процессом (УВП) (компьютерные программы: «Мониторинг физического состояния студентов» (авторское свидетельство № 2008612389); «Информационно-аналитический комплекс ГТО» (авторское свидетельство № 2015612698)); б) *программно-информационные*, ориентированные на совершенствование содержания УВП (УМК по дисциплине «Физическая культура», комплексная программа «Университет здорового образа жизни», пособия, презентации и лекции, видеолекции и видеогимнастика, выставленные в сети интернет); в) *обучающие*, ориентированные на дифференциацию и персонификацию УВП («Маршрут здоровья» и «Физкультурно-спортивное портфолио»); г) *рекламно-информационные*, ориентированные на создание позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и стимулирование физкультурно-спортивной активности студентов (рекламно-информационные блоки на страничках сайта).

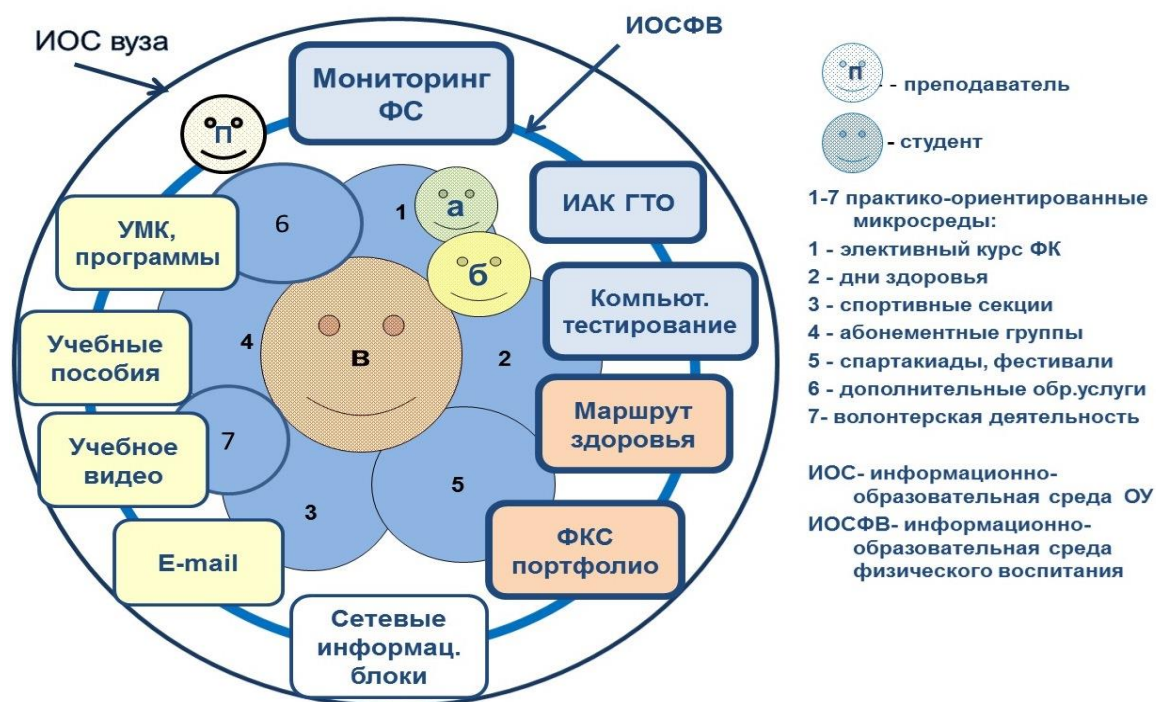


Рис. Структура информационно-образовательной среды физического воспитания

Преподавание дисциплины «Физическая культура» у студентов 1-2-х курсов осуществляется с учетом физкультурно-спортивных интересов (выбор элективного курса по 11 видам спорта), на третьем – акцент делается на теоретико-методической и общефизической подготовке. Студенту предоставляется возможность, исходя из своих интересов, уровня здоровья и двигательной подготовленности, на учебный год самостоятельно выбрать наиболее целесообразный *физкультурно-образовательный маршрут*.

В начале учебного года сведения о студентах заносятся в компьютерную базу «Мониторинг физического состояния студента», программный интерфейс которой разработан на платформе «1С: Предприятие». Программа ведет учет передвижений студентов (курс, учебная группа, вид спорта и др.) и их успеваемости по дисциплине (показателей физической подготовленности); определяет рейтинг студента по показателям физической подготовленности; формирует отчеты по персональному и групповому профилю физического развития и физической подготовленности и отслеживает их динамику.

Студенты основной и подготовительной групп выбирают элективный курс и заполняют «Физкультурно-спортивное портфолио». Физкультурно-спортивное (ФКС) портфолио является Интернет-ресурсом и написано на языке программирования C#. Вся информация заносится в базу данных на основе MySQL. ФСП является индивидуальной накопительной системой физкультурно-спортивных достижений (оценка физического развития и физической подготовленности, физкультурно-спортивной грамотности, изучение физкультурно-спортивных потребностей, мотивов, активности и др.) и может использоваться при аттестации студентов.

Студенты с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и разрабатывают собственный физкультурно-образовательный маршрут с помощью компьютерной программы «Маршрута здоровья», разработанной на основе платформы Delphi 2006. Студенты заполняют электронную карту соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко, обучаясь методам самодиагностики и коррекции состояния здоровья, а компьютерная программа дает отчет с индексной оценкой всех показателей и предлагает рекомендации по коррекции текущего физического состояния с учетом диагноза заболеваний.

Спортивно одаренные студенты занимаются в группах спортивного совершенствования и заполняют «Физкультурно-спортивное портфолио».

Для аттестации все студенты набирают рейтинговую оценку успеваемости по дисциплине, не только посещая учебные занятия, но и активно участвуя в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой жизни вуза. Причем для зачета необходимо набрать 61 балл, а дополнительные баллы позволяют участвовать в конкурсе на лучшего студента института, который дает право на получение стипендиальных надбавок.

В рамках внедрения ВФСК ГТО нами создана и используется компьютерная программа «Информационно-аналитический комплекс ГТО», разработанная на платформе «1С: Предприятие». Ее преимуществами являются согласованность с нормативами по физической культуре, гибкая и расширяемая архитектура. База комплекса охватывает все XI ступеней и может использоваться как в системе образования, так в любых учреждениях и организациях для учета за выполненными нормы и для контроля за подготовкой к выполнению норм, оценкой «западающих» физических качеств и их динамики во временном аспекте, оценкой эффективности тренировочной работы.

Для связи с преподавателем-консультантом (тьютором) студентами всех форм обучения ТюмГУ используются различные *информационно-коммуникативные технологии* (например, корпоративный портал «Вместе» (vmeste.utmn.ru), созданный на основе облачного сервиса для совместной работы «Битрикс24»; корпоративная электронная почта). Студент в любое время может задать вопрос преподавателю, прислать работу на проверку, проконсультироваться по составлению заданий индивидуальных программ физического самосовершенствования, разместить свой проект, резюме, эссе и др. Для студентов института дистанционного образования создана «виртуальная среда совместной работы» на платформе CiscoWebEx по системе вебинаров и компьютерное тестирование на платформе Moodle (ежесеместровое тестирование методико-теоретических знаний по массиву модульно построенных тестовых заданий).

В формирующем этапе опытно-поисковой работы приняли участие 150 студентов (110 девушек и 40 юношей) очной формы обучения (ЭГ-1) и 94 студента (63 девушки и 31 юноша) заочной формы обучения (ЭГ-2). В итоге после проведения опытно-поисковой работы выявлено уменьшение числа студентов с пороговым уровнем сформированности физкультурной компетентности. Показатели базового уровня увеличились во всех группах, повышенный уровень сформированности компетенций выявлен только у 15 % юношей и 7,3 % девушек ЭГ-1 и у 3,2 % юношей и 6,3 % девушек ЭГ-2.

Доказана эффективность формирования физкультурной компетентности в информационно-образовательной среде вуза, что проявилось в повышении показателя индекса физкультурно-спортивной активности студентов (с «ниже среднего» до «среднего» уровня), в повышении индексов мотивов и потребностей занятиями физической культурой (ЭГ-1 – $P < 0,05$), в достоверном повышении физкультурной грамотности во всех группах ($P < 0,001$) и позитивной динамике их физического состояния (улучшение физического здоровья в ЭГ-1 ($P < 0,01$) и ЭГ-2 ($P < 0,05$) и физической подготовленности в ЭГ-1 ($P < 0,05$)). Выявлено, что организация поточных занятий по элективным курсами (видам спорта) расширяет диапазон социальных контактов у студентов, стимулирует их физкультурно-спортивную активность [5].

Выводы. *Информатизация процесса физического воспитания* позволила:

- повысить эффективность управления учебным процессом (четкость распределения по элективным курсам, планирование нагрузки и др.);
- повысить успеваемость студентов через введение контроля за уровнем физкультурной компетентности как результатом обучения (мониторинг физической и методической подготовленности);
- стимулировать физкультурное самообразование и физкультурно-спортивную активность студентов (рейтинговая оценка);

- осуществлять оценку качества учебно-воспитательного процесса (мониторинг и оценка динамики результатов).

В Тюменском государственном университете была построена открытая и гибкая, кластерно-сетевая *среда физического воспитания*, встроенная в информационно-образовательную среду вуза, насыщенная информационно-образовательными ресурсами и практико-ориентированными микросредами оздоровительной, спортивно-ориентированной, кондиционно-развивающей, профессионально-прикладной, рекреативной, образовательной, реабилитационно-восстановительной направленности, в которой созданы условия для построения студентами собственного физкультурно-образовательного маршрута.

Список литературы

1. Концепция федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 гг. [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/4952> (15.02.2017).
2. Лубышева Л.И. Вузовская физкультура и студенческий спорт: новые цели и приоритеты развития / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 40.
3. Манжелей И.В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 9-13.
4. Манжелей И.В. Формирование физкультурных компетенций у бакалавров образовательной среде вуза / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова // Вестник Тюменского государственного университета. Педагогика. Психология. – 2014. – № 9. – С. 78-91.
5. Чернякова С.Н. Формирование физкультурной компетентности бакалавров в информационно-образовательной среде вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Светлана Николаевна Чернякова. – Тюмень, 2016. – 24 с.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС МУЖЧИН О ВЫЯВЛЕНИИ ОТНОШЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Медведкова Н.И., д.п.н., профессор, Гжельский государственный университет, Московская обл., Раменский район, пос. Электроизолатор, Россия
Зотова Т.В., учитель физической культуры, Волковская СОШ Удмуртской республики, Воткинский район, пос. Новый, Россия

Аннотация. В результате опроса выявлено, собираются ли мужчины выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выявлены самый легкий и самый сложный нормативы во всех возрастных группах мужчин. Двигательная активность недостаточна для взрослого человека.

Ключевые слова. Анкетирование, мужчины, здоровье, нормативы комплекса ГТО, двигательная активность.

С 1 января 2017 г. любой желающий в возрасте от 6 до 70 лет и старше может выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Целью внедрения комплекса ГТО является «повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения» [2]. Однако для выполнения нормативов комплекса ГТО необходимы определенные стимулы [5]. Нами определена готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО обучающихся шестых

классов [4]. Некоторыми авторами выявлено отношение различных категорий населения к выполнению нормативов комплекса ГТО [1].

Цель работы – выявить отношение мужчин к выполнению нормативов комплекса ГТО и своему здоровью.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, опрос в виде анкетирования. Анкетирование проводилось в Удмуртской республике, Пермском крае и Подмосковье. Были охвачены опросом мужчины в возрасте от 23 до 70 лет. При подсчете результатов все опрошенные были разделены на следующие возрастные группы:

- до 30 лет;
- от 30 до 39 лет;
- от 40 до 49 лет;
- от 50 до 59 лет;
- 60 лет и старше.

Результаты анкетирования показали, что больше всего желающих мужчин выполнять нормативы комплекса ГТО оказалось в возрастной группе до 30 лет (60,9%) и в 30-39 лет (60%), меньше всего – в 50-59 лет (36,3%), т.е. людей предпенсионного возраста. По-видимому, это можно объяснить тем, что они стараются больше работать, чтобы заработать больше пенсию и не остается времени на занятия физическими упражнениями.

На рис.1 показано, на какой знак смогут выполнить нормативы комплекса ГТО опрошенные.

Больше всех мужчин смогут выполнить нормативы на золотой знак в возрастной группе 50-59 – 54,5%, чуть меньше – в возрастной группе 40-49 лет – 52,9%; всех меньше – в возрастной группе до 30 лет (34,8%).

Количество мужчин, которые не смогут выполнить нормативы комплекса ГТО, с возрастом увеличивается: с 4,3% в возрастной группе до 30 лет; до 15% в возрастной группе 30-39 лет; до 35,3% в 40-49 лет; до 36,4% в 50-59 лет; в 60 лет и старше – 11,2%. Количество ответивших, %.

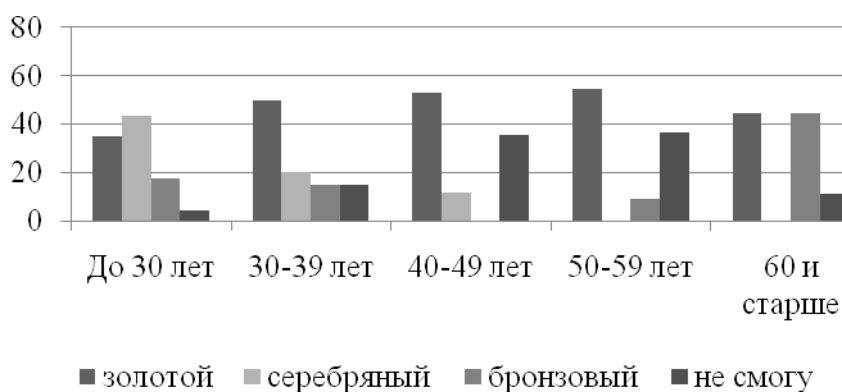


Рис. 1. Ответы на вопрос: «На какой знак сможете выполнить нормативы комплекса ГТО?»

Самым легким для выполнения в возрастной группе до 30 и в 30-39 лет является бег на выносливость (34,8% и 35% опрошенных), в возрастной группе 40-49 лет – наклон вперед из положения стоя, в 50-59 лет и в 60 лет и старше – сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на скамье (соответственно 27,3 и 44,4%).

Самым сложным для выполнения в возрастной группе до 30 лет является подтягивание на высокой перекладине (34,8%), в возрастной группе 30-39 лет и 50-59 лет – бег на лыжах (45 и 27,3%), в 40-49 лет – бег на выносливость (35,3%), в 60 лет и старше – смешанное передвижение (33,3%). т.е. во всех возрастных группах при занятиях физическими упражнениями необходимо обращать внимание на развитие общей и силовой выносливости.

На рис.2 показаны ответы на вопрос: «Сколько часов в неделю занимаетесь физической культурой и спортом?». Количество ответивших, %.

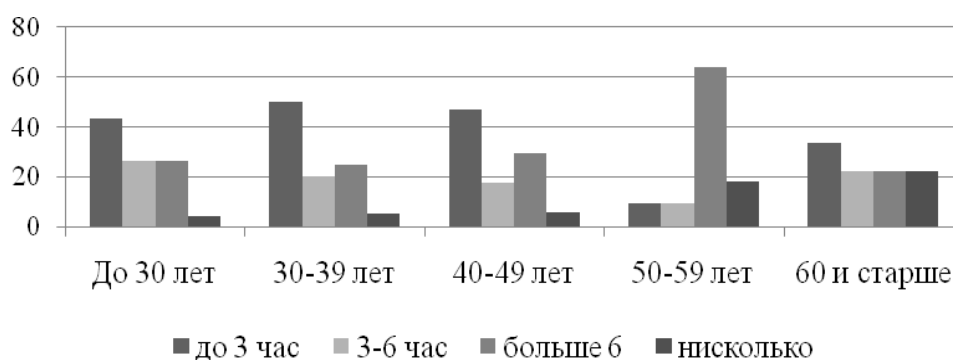


Рис. 2. Ответы на вопрос: «Сколько часов в неделю занимаетесь физической культурой и спортом?»

Из рисунка видно, что почти во всех возрастных группах большая часть мужчин тратят на занятия физическими упражнениями до трех часов в неделю (чуть больше 25 минут в день): в возрастной группе до 30 лет – 43,5% опрошенных, в 30-39 лет – 50%, в 40-49 лет – 47,1%, в 50-59 лет – 58,3%, в 60 лет и старше – 68,4%. Меньше всего опрошенных не тратят на занятия физической культурой и спортом нисколько времени: в возрастной группе до 30 лет – 4,3%, в 30-39 лет – 5%, в 40-49 лет – 5,9%, в 50-59 лет – 18,2%, в 60 лет и старше – 22,2%. Результаты анкетирования говорят о том, что двигательная активность взрослого населения намного ниже нормы.

Недостаток двигательной активности напрямую оказывает воздействие на уровень физического здоровья мужчин.

На рис.3 показан уровень физического здоровья респондентов. Количество ответивших, %.

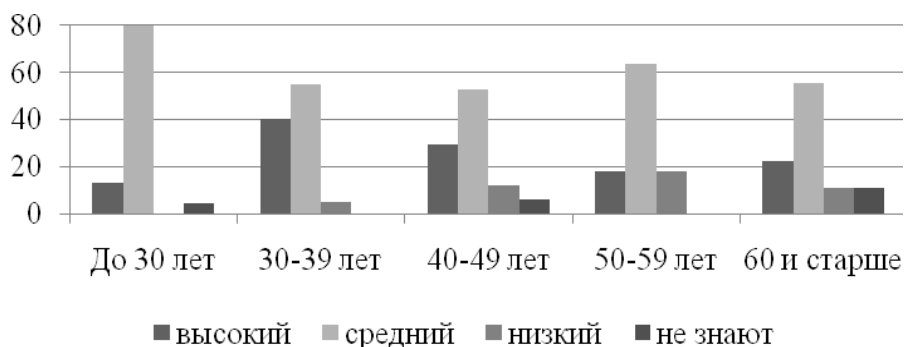


Рис. 3. Оценка уровня здоровья

Из рисунка видно, что большая часть опрошенных имеет средний уровень здоровья: в возрастной группе до 30 лет – 82,7%, в 30-39 лет – 55%, в 40-49 лет – 52,9%, в 50-59 лет – 63,6%, в 60 лет и старше – 55,6%. Меньше всего опрошенных оценили свой уровень здоровья как низкий: в возрастной группе до 30 лет таких нет, в 30-39 лет – 5%, в 40-49 лет – 11,8%, в 50-59 лет – 18,2%, в 60 лет и старше – 11,1%.

Самыми предпочитаемыми видами двигательной активности почти во всех возрастных группах являются спортивные игры, кроме возрастной группы 60 лет и старше, где большая часть предпочитают заниматься ходьбой на лыжах. Ходьба на лыжах – один из самых экологически чистых видов двигательной активности, равномерно нагружающее все важнейшие группы мышц организма человека. Она оказывает благоприятное воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма человека. Большое значение имеет и закаливающий эффект.

Одним из принципов, на которых основывается комплекс ГТО, является добровольность его выполнения [2]. В связи с этим необходимы стимулы, повышающие количество вовлеченных в физкультурное движение [5].

Почти во всех возрастных группах большая часть опрошенных хотели бы получить за выполнение нормативов комплекса ГТО дополнительные дни к отпуску: до 30 лет таких 82,7%, в 30-39 лет – 55%, в 40-49 лет – 52,9%. На втором месте – вознаграждение в виде премии: до 30 лет – 13%, в 30-39 лет – 40%, в 40-49 лет – 29,4%, в 50-59 лет – 36,4%, в 60 лет и старше – 44,4%.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО необходимы определенные стимулы. Во всех возрастных группах при занятиях физическими упражнениями необходимо обращать внимание на развитие общей и силовой выносливости.

Список литературы

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Анализ отношения к физической культуре и спорту различных возрастных групп в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. - 2015. - №4. - С. 70-82.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / сост. Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. - М.: Спорт, 2016. - 208 с.

3. Медведкова Н.И., Зотова Т.В. Выявление мнения учителей о выполнении нормативов комплекса ГТО // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2016. - №4. - С. 45-50.

4. Медведкова Н.И., Зотова Т.В. Готовность обучающихся шестых классов к выполнению нормативов комплекса ГТО // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: мат-лы XV юбилейной Всерос. с международ. участием научной конф. - Сургут, 2016. - С. 380-382.

5. Медведкова Н.И., Илькевич К.Б., Медведков В.Д. Повышение мотивации россиян к сдаче нормативов комплекса ГТО // Образование. Наука. Культура: мат-лы VI международ. НПК. - Гжель, 2014. - С. 722-725.

УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ)

Меньщикова К.В., инструктор-методист, тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ», п.
Майский, Россия

Аннотация. В 2015 году было принято решение о преобразовании муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» в автономное учреждение. В связи с этим возникает необходимость в оценке функционирования учреждения в автономном статусе и поиске организационных условий повышения экономической эффективности его деятельности.

Ключевые слова. Комплексная физкультурно-спортивная услуга, автономные физкультурно-спортивные учреждения, экономическая эффективность, организационные условия.

Физкультурно-спортивная организация – юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности [2].

Правовая характеристика автономного физкультурно-спортивного учреждения должна учитывать, с одной стороны, принадлежность рассматриваемого субъекта к организационно-правовой форме учреждения как некоммерческой унитарной организации, с другой – вид осуществляемой им деятельности [9].

С введением Федерального Закона от 03.11.2006г. № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях», появилась возможность преобразования бюджетных, в том числе физкультурно-спортивных, учреждений в автономную форму [1].

Определяя специфику автономных физкультурно-спортивных учреждений как субъектов сферы физкультурно-спортивных услуг необходимо учитывать три группы факторов: существующие нормативно-правовые ограничения; потенциал, возникающий в ходе смены статуса учреждения; цели его деятельности.

Автономное физкультурно-спортивное учреждение как учреждение, созданное Российской Федерацией, субъектом Российской Федерации или муниципальным образованием, оказывающее комплексные физкультурно-спортивные услуги на основе задания учредителя при самостоятельном и рациональном использовании собственных и привлеченных ресурсов с целью повышения социально-экономической эффективности собственной деятельности.

Физкультурно-спортивные услуги – услуги, связанные с обеспечением занятий физическими упражнениями и видами спорта в целях оздоровления, поддержания здоровья и физического развития в разнообразных организационных формах [3, 10].

В исследовании используется понятие «комплексная физкультурно-спортивная услуга» (КФСУ), определяемое как совокупность взаимосвязанных действий связанных с обеспечением занятий физическими упражнениями и видами спорта в целях оздоровления, поддержания здоровья и физического развития в разнообразных организационных формах в соответствии с потребностями и возможностями клиента (занимающегося).

При оказании физкультурно-спортивных услуг автономное учреждение должно учитывать следующие факторы:

- КФСУ должна быть высокого качества и приводить к удовлетворенности потребителей, что предполагает обеспечение надлежащей квалификации персонала, внедрение актуальных технологий, развитие инфраструктуры и т.д.;

- КФСУ должна быть доступна для всех категорий граждан, т.е. нежелательно исключать отдельные группы населения (сельское, с низкими доходами и т.д.) из числа потребителей услуг;

- при выборе КФСУ потребителем необходимо обеспечить альтернативу (в зависимости от дохода и потребностей человека);

- субъект оказания услуг не должен быть один (кадровая альтернатива) [4, 12].

В качестве первого организационного условия повышения экономической эффективности деятельности муниципального автономного учреждения «ДЮСШ» был выделен анализ внешней и внутренней среды организации. С целью реализации этого условия нами при помощи экспертов был проведен SWOT-анализ

В качестве второго организационного условия повышения экономической эффективности деятельности муниципального автономного учреждения был предложен учёт целесообразности оказания комплексных физкультурно-спортивных услуг.

Третьим организационно-педагогическим условием стал выбор формы осуществления деятельности по оказанию физкультурно-спортивных услуг. Ведение деятельности по оказанию платных услуг ДЮСШ может осуществляться в одной из четырех форм, выделенных по признаку использования получаемой учреждением прибыли: поддерживающей, ориентированной на улучшение кадрового потенциала, инновационной, уравновешенной (сбалансированной).

Реализовать выполнение организационных условий возможно, если:

1. Привлечь дополнительные средства в учреждение за счет:

2. Активно использовать все имеющиеся ресурсы для оказания физкультурно-

спортивных услуг: спортивных залов и помещений учреждения в свободное от основных занятий время, спортивных сооружений и пр.

3. Организовать систематическое обучение и повышение квалификации тренеров и инструкторов.

4. Разрабатывать и внедрять программы развития детско-юношеской спортивной школы, основанные на расчёте показателей эффективности [4, 5, 10, 11].

Перечень услуг и работ в сфере физической культуры и спорта можно найти по ссылке <http://bus.gov.ru/public/analytics/bpgmu/summary.html> в разделе 30 «Физическая культура и спорт».

В этом же документе прописано, что указанные услуги могут оказывать следующие государственные и муниципальные учреждения:

- центры спортивной подготовки;
- организации дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта (в том числе спортивные школы всех наименований);
- профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;
- училища олимпийского резерва, являющиеся структурными подразделениями образовательных организаций высшего образования [6].

С целью повышения экономической эффективности деятельности ДЮСШ осуществили апробацию разработанных организационных условий.

Актуальность. Складывающаяся в настоящее время система требований к осуществлению анализа эффективности деятельности муниципальных учреждений является динамично развивающейся и связана с изменениями в законодательстве в связи с проведением бюджетной реформы. Реформирование бюджетного процесса предусматривает смещение акцентов с управления расходами на управление результатами и переход к новым организационно-правовым формам и методам бюджетного финансирования государственных и муниципальных учреждений.

Цель работы: теоретически разработать, экспериментально апробировать и оценить эффективность организационных условий повышения экономической эффективности деятельности муниципального автономного учреждения «ДЮСШ».

Результаты и их обсуждения.

Проведенный SWOT - анализ позволил выявить проблемы с точки зрения оказания комплексных физкультурно-спортивных услуг.

Решение данных проблем возможно через реализацию представленных стратегий, а также разработку комплекса мероприятий, направленных на увеличение объемов финансирования, за счёт продвижения комплексных физкультурно-спортивных услуг.

Для того чтобы наиболее эффективно использовать ресурсы физкультурно-спортивного автономного учреждения нами был предложен Показатель целесообразности комплексной физкультурно-спортивной услуги (ПЦКФСУ), рассчитываемый для конкретной физкультурно-спортивной услуги. Чем выше значение показателя, тем более целесообразно использовать данную комплексную физкультурно-спортивную услугу конкретному автономному учреждению.

Оптимальной формой ведения деятельности по оказанию платных услуг ДЮСШ является уравновешенная (сбалансированная), позволяющая ДЮСШ как автономному физкультурно-спортивному учреждению на основе оптимального сочетания оказания КФСУ, учитывать ограничения, использовать внутренние ресурсы и получать желаемые эффекты.

Выводы.

1. При определении специфики автономного физкультурно-спортивного учреждения, как субъекта сферы физкультурно-спортивных услуг, в настоящем исследовании будем представлять его как согласование трех групп факторов: существующих нормативно-правовых ограничений; потенциала, возникающего в ходе смены статуса учреждения; целей

его деятельности. Исходя из этих, имманентных, его характеристик будем понимать под «автономным физкультурно-спортивным учреждением» – учреждение, созданное Российской Федерацией, субъектом Российской Федерации или муниципальным образованием, оказывающее комплексные физкультурно-спортивные услуги на основе задания учредителя при самостоятельном и рациональном использовании собственных и привлеченных ресурсов с целью повышения социально-экономической эффективности собственной деятельности.

При этом под понятием «комплексная физкультурно-спортивная услуга» понимаем – совокупность взаимосвязанных действий связанных с обеспечением занятий физическими упражнениями и видами спорта в целях оздоровления, поддержания здоровья и физического развития в разнообразных организационных формах в соответствии с потребностями и возможностями клиента (занимающегося).

2. Организационными условиями повышения экономической эффективности деятельности муниципального автономного учреждения «ДЮСШ» являются:

- анализ внешней и внутренней среды организации;
- учёт целесообразности оказания комплексных физкультурно-спортивных услуг;
- выбор формы осуществления деятельности по оказанию физкультурно-спортивных услуг.

3. Проведенный SWOT - анализ «ДЮСШ» позволил выявить проблемы с точки зрения оказания комплексных физкультурно-спортивных услуг:

- недостаточное число клиентов (занимающихся).
- недостаточная квалификация педагогического состава учреждения;
- высокий коэффициент износа имущества учреждения;
- слабая маркетинговая политика при продвижении услуг и привлечении внебюджетных источников финансирования учреждения.

Для того чтобы наиболее эффективно использовать ресурсы физкультурно-спортивного автономного учреждения нами был предложен Показатель целесообразности комплексной физкультурно-спортивной услуги (ПЦКФСУ), рассчитываемый для конкретной физкультурно-спортивной услуги, основными составляющими которого являются: коэффициент монополизации, коэффициент качества оказания услуги учреждением, коэффициент успешности услуги, коэффициент потенциала автономного учреждения.

Список литературы

1. Федеральный закон от 03.11.2006 № 174-ФЗ (ред. от 23.05.2016) «Об автономных учреждениях», [Электронный ресурс], Режим доступа: www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=198252, (Дата обращения: 18.04.2017 г.).

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», [Электронный ресурс], Режим доступа: www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=201077, (Дата обращения: 18.04.2017 г.).

3. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». – М.: ЮНИТИ-ДАНА. – 2014. – 687 с.

4. Аронов, Г.Н. Управление качеством в сфере услуг физической культуры. – М.: LAP Lambert Academic Publishing. – 2014. – 240 с.

5. Бескровная, В.А. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: оценка прозрачности управлен. процедур / В.А. Бескровная, С.Ю. Петров, И.И. Виноградова // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 6. – С. 42 – 44.

6. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис – М.: КНОРУС. – 2014. – 216 с.

7. Клишина, М.О. О некоторых проблемах и перспективах создания и деятельности автономных учреждений / М.О. Клишина // Бюджет. – 2012. – № 2.

8. Малинова, О.Ю., Мелешкина Е.Ю. Методика научно-исследовательской работы. – М.: МГИМО-Университет. – 2014. – 124 с.
9. Начинская, С.В. Сегментирование рынка физкультурно-спортивных услуг для школьников: монография / С.В. Начинская, О.В. Степанова; МПГУ. – М.: Прометей. – 2013. – 196 с.
10. Опальская, А.Л. Реализация абонементов автономными учреждениями культуры и спорта – М.: Инфра-М. – 2015. – 24 с.
11. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Советский спорт. – 2010. – 263 с.
12. Яковлева, В.С. Принципы антикризисного управления в спортивной организации / Яковлева В.С., Зубарев Ю.А., Маврин С.В. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 2. – С. 86 – 89.

ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ РЕГУЛЯТИВНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ И РЕФЛЕКСИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ «НАВИГАТОР УСПЕХА ЮНОГО СПОРТСМЕНА»

Немтырева Т.Г., педагог-организатор,
Гайсин А.Т., педагог дополнительного образования,
Гулявцев Д.В., педагог дополнительного образования,
МАУ ДО ДЮЦ им. В. Соломина, г. Пермь, Россия.

Аннотация. В статье показан поиск психолого-педагогических аспектов воспитания юных спортсменов. Разработанные для подростков рекомендации «Навигатор успеха юного спортсмена» дают стимул к самовоспитанию учащихся, определяют содержание работы над собой, рассматривают становление личности юного спортсмена в позиции деятельностного подхода.

Ключевые слова. Регулятивные учебные действия, социальный опыт, рефлексивная культура, личностно значимые правила, деятельностный подход, навигатор успеха.

Результативность воспитательной работы спортивного педагога определяется многими позициями. Главные из них: наличие точных и понятных правил, ставших личностно значимыми для учащихся; безусловный авторитет педагога; высокое качество занятий; хороший моральный климат в группе.

Об успехах, победах, популярности мечтает большинство подростков, а в спорте – все без исключения. Но путь к успеху, показанный детям на многочисленных и ярких примерах выдающихся спортсменов – это чужой социальный опыт. И у каждого он свой. Чтобы это понять, необходим собственный опыт стремлений, преодолений и, пусть небольших, но побед.

Детско-юношеский центр имени Василия Соломина – многопрофильное учреждение дополнительного образования, где в физкультурно-спортивном отделе ведется работа с учащимися по 15 спортивным направлениям. В отличие от спортивной школы здесь принимают всех без тестирования стартовых возможностей с разрешения врача.

И, несмотря на это многие спортивные объединения становятся участниками и дипломантами не только городских и краевых, но и российских соревнований.

Анализируя слагаемые успеха ряда наших спортивных объединений, мы выделяем главные из них: имеющаяся материально-техническая база, методически продуманная оптимальная организация учебного процесса и его индивидуализация. Особо важную роль играет психолого-педагогическая составляющая на всех этапах работы с юными спортсменами.

Для методического объединения физкультурно-спортивного отдела Центра психологический аспект работы с учащимися стал методической темой.

В ходе работы над ней обозначились проблемы, появились варианты их решений.

Так, тренер, как правило, располагает сведениями о спортивных знаниях, уровне спортивных умений и навыков своих воспитанников, владеет методикой обучения.

Но часто остаются не до конца раскрытыми глубокие психологические особенности личности учащихся: направленность, мотивация, темперамент и некоторые другие.

Опыт показывает, что на начальном этапе работы с подростками даже самые обоснованные целевые воздействия и требования могут оказаться *нейтральными и даже вызвать противодействие, если подростки субъективно не подготовлены к их восприятию.*

Поэтому целевое воздействие необходимо сочетать со специальной подготовительной работой, актуализирующей потребности, интересы, устремления юного спортсмена по совершенствованию своей спортивной подготовки.

Эти позиции совпадают с принципами системно-деятельностного подхода современного образования, формированием и развитием универсальных учебных действий учащихся [1]. В рамках личностных учебных действий – это готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих ресурсов, стрессоустойчивость. В области регулятивных действий – развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Вместе с тем общеизвестно, что обычные традиционные беседы малоэффективны в развитии регулятивных учебных действий, учащихся и их рефлексивной культуры.

В рамках поиска действенных форм работы с учащимися использовались разные варианты, в том числе игровые тренинги, анкеты, алгоритмы Дневников достижений юных спортсменов [2].

Но наиболее востребованным, отвечающим современным стремлениям подростков добиться успеха стал подготовленный методическим объединением педагогов (с участием старших воспитанников) «Навигатор успеха юного спортсмена».

«Навигатор успеха» – это «инструкция», которая определяет наиболее важные усилия и позволяет четко спланировать продуктивную работу для достижения заветной цели...ПОБЕДЫ.

Но помните! Все зависит только от вас самих.

«Навигатор» создан для осознанной работы с ним, получения информации и обращения к нему в случае возникновения вопросов, разногласий или трудностей. Это не панацея от всех преград и трудностей на пути, а лишь инструмент, помогающий сократить расстояние до цели. Работая с «Навигатором», делайте пометки, добавляйте свое, ставьте «+» и «-», помечайте то, что получается, и то, на что необходимо обратить больше внимания.

Для успешного занятия спортом необходимо:

- Умение эффективно и сосредоточенно тренироваться;
- Упорство и настойчивость;
- Стабильные, рабочие, товарищеские отношения в группе сверстников;
- Способность эффективно использовать свои силы, время, мысли (ресурсы);
- Гармония в занятиях спортом, школьным обучением, отношениями в семье;
- Умение создавать настрой на тренировку;
- Умение объективно оценивать свой результат и видеть свои недостатки и достоинства соперников;
- Умение доверять тренеру.

Залог успешной тренировки:

- Соблюдение техники безопасности;
- Распределение физической нагрузки и полная самоотдача;

- Восстановление (от скорости восстановления зависит качество последующих тренировок);

- Концентрация;
- Полноценный отдых, сон (переключение, расслабление, медитация);
- Умение тренироваться в любых условиях.

Правила, принципиально важные на пути к успеху:

1. Любое негативное настроение ума или души сводит на «нет» все ваши усилия. Ты должен получать удовольствие от того, что являешься хозяином своего тела, можешь свободно управлять им. Ты победитель над ленью. Мышцы работают и запоминают тогда, когда психика настроена положительно и не сопротивляется нагрузкам и информации.

2. Подготовка. Действие. Контроль (самоконтроль). У любого действия (даже в быту) существует три стадии: подготовка – действие – контроль.

3. Психологические барьеры уходят сразу, как только начинаешь концентрироваться на правильно выполненных действиях.

4. Естественность, уверенность, непринужденность движений. Даже при неточном варианте движения (упражнения, комбинации) при уверенном исполнении – становится «верным»! Будьте уверены, прежде всего, в себе.

5. Действие порождает настроение (начни улыбаться и у тебя появится хорошее настроение). Веди себя как чемпион и со временем ты им станешь. Мечты – это толчок к успеху!

6. Визуализация. Если можешь представить, как ты это делаешь, то, значит, ты можешь сделать (сам процесс). Чаще смотрите показательные выступления, соревнования, турниры с участием ведущих спортсменов.

7. «Правило 7 раз» - только после 7 раз (не менее) повторений, просмотров человек начинает понимать, осознавать и добиваться правильного исполнения нужного движения. Твой результат и мастерство то, что ты имеешь сейчас и работать нужно именно с ним!

8. Внешний вид – аккуратность, опрятность, чистота тела – дает возможность быть всегда в тонусе.

9. Физическая форма – всегда нужно иметь резерв физических возможностей для умения управлять своим преимуществом.

10. Победа – это тщательно **спланированный** результат, состоящий из четких последовательностей и планов (тренировок, соревнований, полезного, насыщенного отдыха).

11. Саморазвитие – (сила, растяжка, скорость и т.д.) – придают индивидуальность и преимущество над другими.

12. Тренировка в повседневной жизни – каждодневная задача. Никогда не будет на тренировке легко, если в жизни ты ленивый. Образ и состояние спортсмена – это соединение принципов спорта с жизненными установками.

13. Дыхание – одна из самых частых проблем спортсменов. Научитесь дышать ровно и помогать себе дыханием для усиления или акцентирования какого-либо действия.

14. Умейте быть для себя самым строгим «тренером».

Правила «НЕ»:

1. НЕ унывай, анализируй проблему, ищи пути решения.

2. НЕ конкурируй со слабыми: ищи партнера, конкурента, противника сильнее себя.

3. НЕ сомневайся в себе. Ты – личность!

4. НЕ жалея времени на тренировку, чтобы потом не жалеть на соревнованиях.

5. НЕ думай о том, что делают другие (сверстники, приятели), как показывает практика, коллективное «ничего неделание» - проблема молодежи и результат личной несостоятельности. У каждого свой путь! Тебе решать, будет это путь успеха или «горький опыт».

Каждый может быть первым, но не каждый может поверить в это, только сильный человек добивается цели.

«Навигатор успеха юного спортсмена» сочетает в себе уставные аспекты, нравственные позиции, психологические рычаги для воспитания, некоторые логические подходы к работе над собой.

Весь «Навигатор» утверждает позитивное начало и структурирует его.

Разделы «Навигатора» доступны для осмысления учащимися и приняты большинством из них как руководство к действию.

Список литературы

1. Вачков И.В. Основы психологии группового тренинга /Учеб. пособие. – М.: Издательство "Ось-89", 1999. – 176 с.
2. Якиманская И.С. Технология личностно-ориентированного образования. – М.: Сентябрь. - 2000. – 176 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РАБОТЫ С ЮНЫМИ БОКСЕРАМИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ИХ ДОСТИЖЕНИЙ, УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА

Немтырева Т.Г., педагог-организатор, Долгих Д.В., педагог дополнительного образования, Гулявцев Д.В., педагог дополнительного образования, МАУ ДО ДЮЦ им. В. Соломина, г. Пермь, Россия

Аннотация. В статье раскрываются психологические подходы к работе с учащимися в объединении дополнительного образования «Бокс», содействующие спортивным достижениям, укреплению психического здоровья воспитанников и их устойчивости к экстремистским воздействиям.

Ключевые слова. Альтернатива компьютерной зависимости; психическое здоровье; тип двигательной реакции; спортивные достижения; профилактика экстремизма.

Состояние психического здоровья детей и подростков – важнейший показатель благополучия государства.

Опасение вызывает официальная медицинская статистика последних десятилетий, свидетельствующая о тенденции к росту психических расстройств среди детей и юношества.

Общеизвестно, что проблемы не только физического, но и психического здоровья имеет большой процент детей, подростков и призывников. И самой острой проблемой подросткового возраста, по-прежнему, остается проблема зависимости, связанная сегодня не только с высоким риском развития алкоголизма и наркомании, но и с так называемыми нехимическими зависимостями (зависимостью от интернета, межличностных отношений и др.).

Еще более опасной становится проблема подростковой агрессии и экстремизма в среде молодежи.

«Лобовые», запретительные меры в преодолении этих проблем малоэффективны, они часто лишь усугубляют ситуацию. Нужны продуманные психологические рычаги, своевременное переключение подростков – достойная альтернатива компьютерной зависимости.

Одной из таких альтернатив становится спорт – доступный, системный, открывающий для учащихся возможность тренировки физических и волевых качеств, преодоления и самоутверждения. И одновременно позволяющий быть в группе сверстников, близких по интересам [4].

Физкультурно-спортивный отдел многопрофильного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр имени Василия Соломина имеет 15 направлений

спортивной деятельности, в том числе командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей), спектр единоборств (каратэ, дзюдо, самбо, рукопашный бой, бокс), горные лыжи, настольный теннис, атлетизм, легкая атлетика, «Меткий стрелок», военно-патриотический клуб «Мужество».

Все образовательные услуги для детей от 7 до 18 лет предоставляются бесплатно. Основные условия приема детей – их собственное желание и отсутствие медицинских противопоказаний.

Одним из востребованных учащимися спортивных направлений на протяжении ряда лет стал бокс.

Занятия боксом в спортивной школе предполагают определенный физический уровень детей, способности тактического свойства, развитость психических качеств, то есть некоторые стартовые возможности.

Однако в массовом спорте, каким является детско-юношеское объединение «Бокс», не предусмотрено отбора учащихся как по двигательной-координационной деятельности, так и по морально-волевым качествам и психологическим параметрам.

Отношение начинающих боксеров к спортивной подготовке чаще всего мотивируется желанием стать смелым, сильным, уметь достойно защитить себя, стать лидером. И это само по себе позитивно.

Но вместе с тем, дети далеко не сразу осознают необходимость целого комплекса качеств, нужных для достижения результатов, поэтому при первых же трудностях, неудачах некоторые из них теряют самообладание, появляется импульс – прекратить занятия.

Таким подросткам трудно найти себя и в других спортивных направлениях. Нет гарантии, что они не «уйдут на улицу», а значит, появится угроза их психологическому здоровью.

В преодолении психологических напряжений начинающих спортсменов важную роль играют не столько словесные методы, сколько практический показ, причем не видео роликов с приемами борьбы выдающихся спортсменов, а поединков своих спортсменов старших групп обучения.

Важно не только сам по себе показ – педагог готовит младших учащихся к этому показу, предваряя информацией о пути к достижениям и успеху, пути преодоления тех, кто пришел в объединение «Бокс» на два-три года раньше.

Это прием «старшие – младшим» нередко помогает начинающим боксерам осознать, что ситуация успеха не приходит сразу – требует целенаправленной работы над собой и понимании того, что достижения реальны.

Нам важно, чтобы учащиеся вовремя поняли важность не только физического развития, но в равной степени и психологических качеств – процессов развития пространственно-временного и мышечно-двигательного восприятия.

Это - чувство дистанции, времени, ориентирования на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Каждое из этих качеств требует постепенной и упорной отработки. Анализ показывает, что хороших результатов мы достигаем тогда, когда практическая выработка этих специфических качеств сопровождается обсуждением, когда достижения и промахи осознаются.

В этой связи, значимо своевременное, «по горячему следу» поощрение словом. Даже небольшое продвижение, преодоление воспитанника стараемся отметить сразу – дать импульс закреплению и развитию. Но еще более важное значение в нашем опыте получает игра-рефлексия «Копилка моих личных достижений и хороших поступков». Покажем ход ее проведения.

Цель работы: научить детей фиксировать в своём сознании достижения и положительные поступки, которых им удалось добиться за неделю (месяц), вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Ход игры:

1. Попросим детей подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днём) о своих личных, пусть совсем незначительных, но достижениях, обо всех хороших поступках, которые им удалось совершить на прошедшей неделе;

2. Просим детей взять лист бумаги и фломастерами записать три личных достижения, три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. Например, личные достижения (смогли подтянуться, отжаться большее количество раз и т.д.); выполнили сложное и неприятное для них домашнее задание, написали реферат, помыли посуду или сами вычистили свои ботинки.

3. Предлагаем учащимся, после того, как они запишут свои личные достижения и хорошие поступки, похвалить себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Андрей, ты на самом деле отлично это сделал!» или «У меня это действительно хорошо получилось!». Дети оформляют это хвалебное предложение на свой лист с достижениями и хорошими поступками цветными фломастерами. Листки сдаются педагогу.

В конце месяца педагог подводит итоги и обязательно отмечает положительную динамику у каждого воспитанника. Опыт проведения такой игры передаем педагогам других спортивных объединений.

На последующих этапах работы с юными боксерами ведущее место занимает определение их индивидуальных особенностей [3].

Как известно, каждому боксеру присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания. Психологи выделяют сенсорный, моторный и нейтральный тип реакции.

При сенсорном типе реакции внимание боксера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы соперника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Боксеры, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника.

Поэлементный анализ своего и чужого опыта помогает учащимся понять взаимосвязанность для бокса различных психических качеств.

Таким образом, уровень психической подготовки является основой технико-тактического мастерства юного боксера.

Работа с учащимися в объединении «Бокс» содействует выработке у воспитанников личностных и регулятивных учебных действий, укреплению психологического здоровья и, в конечном счете, самоактуализации в избранном направлении спортивной деятельности. Об этом свидетельствуют результаты и достижения: наши воспитанники являются победителями и призерами городских, краевых, всероссийских и межрегиональных турниров, таких как Всероссийский турнир по боксу памяти героя СССР Зюнова Н.Ф.; традиционный турнир по боксу класса «Б» «Кубок Константина Цзю», посвященный Всероссийскому дню боксера; Всероссийский турнир по боксу «Забияка» среди юношей; Всероссийский турнир по боксу «Ринг мужества»; Первенство ПФО по боксу среди юниоров и др. За последние три года шестеро наших юных боксеров стали кандидатами в мастера спорта, ими гордятся наши учащиеся.

Но не менее важным результатом в социальном плане является заслон зависимостям, которые ставят системные занятия спортом в течение ряда лет.

Вместе с тем мы понимаем, что успокаиваться рано. В сложившейся ситуации, когда в сети интернет создан ряд ресурсов, пропагандирующих мнимые показатели силы, бесстрашия с риском для жизни, якобы позволяющие самоутвердиться в группе, в среде молодежи, у спортивного педагога появляется новая воспитательная задача. Это воспитание устойчивости подростков к экстремистским воздействиям, содействию здоровому, уважительному межнациональному общению учащихся.

Особенностями педагогов спортивного направления являются частые выезды с подростками на соревнования и турниры, где встречаются непредвиденные варианты группового и индивидуального общения с соперниками, а иногда болельщиками, в том числе взрослыми людьми.

Поэтому кроме спортивной и психологической подготовки к самим соревнованиям, нужна и иная подготовка: умение подростков не поддаваться на провокации, не входить в конфликт, быть бдительным в отношении рискованных предложений и др. [2].

В этой связи своевременным стало проведение институционального конкурса для педагогов в нашем Центре по теме «Профилактика экстремизма: педагогические подходы (октябрь – декабрь 2016 г.).

Цель конкурса: создание условий для активизации педагогов к разработке и апробации форм и методов, развивающих способности подростков к самоанализу, анализу межличностных ситуаций, формирующих бдительность и способность к позитивному выбору.

Содержательными линиями конкурса стали: описание и анализ ситуаций по межличностному и групповому общению (предотвращение конфликта, выход из конфликта); анализ ситуаций искушения и давления; разработка тезисов для дискуссии по теме «Свобода и вседозволенность – грани различий»; спортивный фанатизм как разновидность экстремизма.

Содержательные направления конкурса явились ответом на современные вызовы и не только акцентировали эту тему для педагогов, но помогли ее интегрировать в воспитательную работу с учащимися.

Для воспитанников объединения «Бокс» важными оказались все направления профилактики экстремизма, поднятые в материалах конкурса. Особенный отклик вызвали у юных спортсменов темы «Спортивный фанатизм» и «Свобода и вседозволенность». Они стали конкретной основой рассмотрения многочисленных ситуаций нравственно-правового выбора.

Психологическая составляющая работы с юными боксерами является для педагогов ДЮЦ им. В. Соломина одним из важных условий спортивных достижений учащихся, укрепления их психического здоровья, устойчивости к воздействиям экстремистской направленности.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. - М.: Международная педагогическая академия. - 1994. - 237с.
2. Конфликты: сущность и преодоление. / Метод. Материалы. Под ред. Ясниковой Л.Д. - М., 1990. - 160с.
3. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №6. - С. 40-43.
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физическая культура и спорт. - 1980. - 255 с.,ил.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ В КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА ЕДИНОБОРЦЕВ

Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент, Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский

Аннотация. Статья посвящена вопросам использования спортивного питания в коррекции массы тела студентов, занимающихся спортивными единоборствами. Рассмотрены биологически активные добавки применяемые для снижения веса в единоборствах.

Ключевые слова. Единоборства, биологически активные добавки, спортивное питание.

Актуальность. Существует множество видов спортивных единоборств, в каждом из которых предъявляются различные требования к рациону, учитывающие разнообразный характер физических и психических нагрузок. В России спортивное питание относят к биологически активным добавкам (А.С. Хилюк, 2015). Основная цель регулирования веса в единоборствах заключается в получении преимущества в силе по сравнению с соперниками в конкретной весовой категории во время выступления на соревнованиях [8].

По данным О.О. Борисова (2007) весовая категория - это установленное правилами того или иного вида единоборств ограничение пределов веса спортсмена, в рамках которых он имеет право выступать на соревнованиях, с тем, чтобы поединки проводились между соперниками, сравнительно равными по физическим возможностям. Увеличение или снижение массы тела влечет за собой переход спортсмена в другую весовую категорию [1].

Основным правилом для единоборца является положение о том, что любая попытка снижения веса должна быть направлена на достижение веса и состава массы тела, оптимальных для здоровья, функционального состояния и физической работоспособности [4,5]. Таким образом, использование спортивного питания в коррекции массы тела единоборцев является актуальным направлением спортивной науки.

Результаты исследования. Социологический опрос студентов-единоборцев (45 человек) показал, что 74% опрошенных студентов снижает вес перед соревнованиями. При этом большая часть опрошенных спортсменов (51%) искусственно уменьшает свою массу на 1-4 кг, из них 29% использует биологически активные добавки (БАД), способствующие снижению веса и регулированию аппетита.

Биологически активные добавки к пище (БАД) - вещества природного происхождения, которые нормализуют баланс питательных веществ, способствуют поддержанию здоровья (профилактика заболеваний) и ускоряют процесс выздоровления (восстановления). В спорте и фитнесе (Т. Н. Шутова, 2016; Р. Д. Сейфулла, 2003) наиболее часто используемыми БАДами с целью коррекции веса являются нижеприведенные добавки [6,9,7]:

Бета-аланин - это заменимая аминокислота, которая поступает в рацион главным образом из мяса, содержащего карнозин, пептид естественного происхождения, состоящий из бета-аланина и L-гистидина. Бета-аланин выполняет в организме множество функций, но, возможно, его наиболее важная роль - способствовать выработке карнозина, который не усваивается из пищевых источников в неизменном виде. Кроме того, карнозин играет существенную роль в улучшении спортивной работоспособности.

Конъюгированная линолевая кислота (КЛК)- это жирная кислота, содержащаяся главным образом в мясе и сыре. Исследования воздействия КЛК на животных показали, что она предотвращает рост опухоли, повышает чувствительность к инсулину и снижает накопление жировой массы.

Креатин. Креатин оказывает наиболее сильное положительное влияние на спортивную работоспособность, чем какая-либо другая безопасная и легальная диетическая добавка. Проблема лишь в том, что, хотя креатин дает хорошие результаты

в силовых и скоростно-силовых видах спорта, он имеет малый доказанный положительный эффект на аэробную работоспособность. Существует множество форм добавок креатина, наиболее известной из которых является креатин моногидрат [2,3].

Пищевые волокна. Пищевые волокна включают два вида сложных углеводов, которые почти полностью не перевариваемы. Нерастворимые пищевые волокна (главным образом, целлюлоза) служат важным строительным материалом растений. Они не имеют питательной ценности для людей, но полезны, так как всасывают и нейтрализуют токсины, а также способствуют формированию хорошо впитывающих воду больших твердых отходов, которые легко проходят через кишечник. Растворимые волокна помогают организму всасывать минеральные вещества и выводить излишки питательных веществ, включая холестерин. Примерами продуктов, богатых пищевыми волокнами, служат цельнозерновые, зеленые листовые овощи и бобовые.

Сывороточный белок. Сывороточный белок используется главным образом спортсменами, тренирующими скоростно-силовые качества, как добавка для мышечного роста. Многочисленные исследования показывают, что прирост силы и мышечной массы существенно повышается при приеме сывороточного белка. В последние годы сывороточный белок приобрел растущую популярность как добавка для похудения. В исследовании Ф. Делаье, М. Гундиль (2009) прием сывороточного белка удваивал потерю жировой массы, достигавшейся путем 10-недельной тренировочной программы с отягощением. Оно предположило, что молочная сыворотка дает этот результат за счет снижения аппетита, так как испытуемые ели примерно на 14% меньше, когда включали в свою диету коктейли сывороточного белка, чем, когда ими не пользовались [2].

Экстракт зеленого чая. Зеленый чай содержит высокие концентрации катехинов, которые относятся к антиоксидантам. Полагают, что катехины зеленого чая повышают окисление жиров путем снижения активности свободных радикалов, которые препятствуют жировому обмену. Есть свидетельства, что экстракт зеленого чая повышает сжигание жира как в покое, так и во время нагрузки. Повышенное сжигание жира в покое преобразуется в потерю жировой массы. Повышенное сжигание жира во время нагрузки может трансформироваться в повышенную выносливость, которая может быть использована в интересах дополнительной потери жировой массы.

Выводы. В заключение отметим, что регулирование веса для вхождения в границы весовой категории - трудоемкий, сложный процесс, где спортсмены ищут самый оптимальный вариант, но каждый снижает вес по-своему. Часто снижение веса спортсменов происходит с ущербом для физической работоспособности и здоровья в целом, особенно если это происходит в краткосрочный период за счет дегидратации организма и увеличения объема нагрузок. Таким образом, применение спортивного питания в коррекции веса студентов-единоборцев позволяет эффективно решать спортивные задачи.

Список литературы

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О.О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. 132 с.
2. Делаье Ф. Пищевые добавки для занимающихся спортом / Ф. Делаье, М. Гундиль; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. - М.: РИПОЛ классик, 2009. - 208 с.
3. Олейник С.А., Гунина Л.М. Спортивная фармакология и диетология. - М.: ООО «И. Д. Вильямс», 2008. 256 с.
4. Рыбакова Е.О. Повышение физической подготовленности студентов средствами высокоинтенсивного функционального многоборья (кроссфита) / В сборнике: Воспитание и обучение: теория, методика и практика сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. 2016. С. 438-441.
5. Рыбакова Е.О. Формирование укаратистов 11-13 лет основ спортивной культуры. Автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Тюменский государственный университет. Тюмень, 2013.

6. Рыбакова Е.О. Функциональное состояние как основа формирования спортивной культуры каратистов 11-13 лет // Теория и практика физической культуры. 2012. № 8. С. 77.
7. Сейфулла Р.Д. Лекарства и БАД в спорте. - М.: Литтерра, 2003. - 320с.
8. Хилюк А.С., Дижонова Л.Б., Хаирова Т. Н., Слепова Л. Н. Спортивное питание - плюсы и минусы // Международный студенческий научный вестник, 2015. №5-3. С. 468.
9. Шутова Т.Н. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Везеницын, Н. А. Сидоренко «Гуманитарное образование в экономическом вузе»: материалы IV международ. науч.- практ. заоч. интернет-конф. - Т. I - Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова». 2016. С. 595-600.

ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ И САМОКОНТРОЛЯ У УЧАЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ, НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соромотина О.М., заместитель директора по НМР, учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№132 с углубленным изучением предметов естественно-экологического профиля» г. Пермь,
Россия

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме раскрывается творческий подход к процессу физического воспитания, в котором организация учебной деятельности при овладении двигательными навыками, воспитание культуры движений и развитие интеллекта представляют единый осмысленный процесс для учащегося.

Ключевые слова. Технология развивающего обучения, самооценка, самоконтроль, физическая культура, здоровый образ жизни.

*Все нужное для ребенка, что может быть исполнено
им самим и исполнение чего соответствует его умению, должно быть предоставлено его
самостоятельности.*

П.Д. Лесгафт

В стратегии модернизации общего образования выдвинута необходимость развития у школьников ключевых компетентностей, базирующихся на четырех основаниях: учиться знать, учиться делать, учиться жить и учиться быть.

Смысловое наполнение этих компетентностей определяются так:

«Я знаю» - это работа с ключевыми понятиями, ориентирующими на развитие компетентности «учиться познавать себя и свои физические качества»;

«Я умею» - это разработка конкретного продукта, работ творческого и исследовательского характера.

«Я применяю» - развитие умений взаимодействия с другими людьми, знаний и умений для сохранения здоровья своего и своих близких.

«Я могу» - это осознание своей самостоятельности, самоутверждения и правильности выбора профильного направления жизненного пути, самопознание (оценка себя как личности).

Развитие интеллекта на уроках физической культуры представляют единый осмысленный процесс для учащегося, раскрывается творческий подход при овладении двигательными навыками.

Принципы развивающего обучения лежат в основе творческого подхода к процессу физического воспитания школьников, что позволяет успешно сочетаться приемам

активизации мыслительной и двигательной деятельности, стимулирует творческую активность при овладении навыками двигательных действий.

Методический материал, которым хотела бы поделиться разработан мной, и апробирован на учащихся МАОУ «СОШ№132» г. Перми. Он полностью соответствует требованиям, предъявляемым к преподаванию предмета «Физическая культура» в свете стандартов нового поколения. При разработке листков самоконтроля, больше внимания отводилось повышению эффективности самостоятельной работы, с помощью которой решаются задачи выработки осознанного отношения учащихся к необходимости выполнения различных заданий в системе своего индивидуального режима жизни, условий и лично-качественных проявлений. Несомненным достоинством предоставленных материалов, является образовательная направленность и специфически организованная деятельность учащихся на уроке.

Задачами преподавания физической культуры в основной школе являются:

1. Научить умению определять рабочие мышцы в двигательных действиях, и в каком режиме они работают для получения запланированного результата.

2. Научить умению самостоятельного поиска комплексов упражнений для развития двигательного качества.

3. Научить умению выполнения подбирать способы выполнения упражнений для изменения качественных особенностей движений.

В разработке, которую я предлагаю для использования на уроках, прослеживается алгоритм выполнения данных задач:

Листок самоконтроля и самооценки класса предназначен для выявления «слабых мест» в технике выполнения двигательного действия и поиск упражнений для исправления ошибок на любом разделе учебной программы:

- моя учебная задача на данный урок;
- мой алгоритм действий для решения задачи.

Контрольные точки для формирования адекватной самооценки изучаемого двигательного действия.

Таблица 1

<i>Контрольные точки</i>	<i>Мышцы и суставы</i>	<i>Упражнения для отработки</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Страховка</i>

Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного двигательного действия

(при оценивании в парах поставьте «+» или «-» в строке, прохождение контрольных точек) *Оценка соответствует кол-ву выявленных контрольных точек.*

Таблица 2

Порядок прохождения контрольных точек									Самооценка	Оценка партнёра	Оценка учителя
Попытка 1	Самооценка	Попытка 2	Самооценка	Попытка 3	Самооценка	Попытка 4	Самооценка	Попытка 5	Самооценка		

Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного двигательного действия

«Отлично» одинаковая оценка с учителем, или разница в 1 балл в обе стороны с анализом ошибки.

«Хорошо» разница в 2балла в обе стороны (анализ).

«Удовлетворительно» не совсем удачная попытка самооценки (анализ).

Виды контроля:

Кинестетический;

Визуальный;

Чувственный;

Слуховой;

Аудиальный.

Страховка:

Самостраховка;

Страховка со стороны своей сильнейшей руки;

Страховка со стороны маховой ноги партнёра;

Двухсторонняя страховка.

Данные наработки, уже приносят свои очевидные плоды в развитии интеллектуальной составляющей наших школьников. Учащиеся самостоятельно преобразовывают действия, находят способы исправления ошибок, экспериментируют с двигательными действиями в изменяющихся условиях учебной деятельности, корректируют свою дальнейшую деятельность для достижения более высокого результата. Находят причинно-следственные связи технике выполнения. Глубокий анализ своих действий даёт результат, травматизм на уроках физической культуры отсутствует. По карте самоконтроля можно работать как письменно, так и устно опираясь на сам алгоритм.

Но одним из самых важных и неизменных условий формирования УУД на всех ступенях образования является обеспечение преемственности в освоении учащимися универсальных учебных действий.

Таким образом, карта самоконтроля – это модель реальной исследовательской деятельности, которая формирует у детей устойчивый интерес, как к предметной области, так и процессу улучшения предметных и метапредметных результатов. Данная наработка позволяет им заниматься исследованиями в течение всего учебного года.

Список литературы

1. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В., Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Текст]: учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного университета, 2016. – 195 с.

2. Курьсь В.Н., Биомеханика, Познание телесно-двигательного упражнения / В.Н. Курьсь. - М.: Советский спорт, 2013. - 368. с.: ил.

3. Назаркина Н.И., Николаичева И.М., Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры. Методические рекомендации. М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 240с.

4. Тихонов А.М. Системно-деятельностный подход в преподавании физической культуры: Учебное пособие / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин, О.О. Волосатых, И.П. Голяков. – Пермь: КЦФКиЗ, 2013. – 90 с.

КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Степанова С.Ю., преподаватель спортивных дисциплин, Колледж олимпийского резерва Пермского края, г. Пермь, Россия

Аннотация. В данной работе рассматривается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), его место в системе физического воспитания студентов.

Ключевые слова. Физическое воспитание, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), физическая подготовленность, студенты средних профессиональных учреждений.

С древнейших времен известно, что физические упражнения оказывают оздоровительное влияние на организм человека. Сильным средством, меняющим физическое

и психическое состояние человека, являются занятия физическими упражнениями. Грамотная организация занятий позволяет улучшить физическую подготовленность и работоспособность, укрепить здоровье, совершенствовать функциональные системы организма, что в особенности актуально для студентов, которые имеют отклонения от норм в состоянии здоровья и по результатам врачебной проверки отнесены к специальной медицинской группе [1].

На данный момент тема возрождения комплекса «ГТО» актуальна. Комплекс содержит нормативную основу физического воспитания студентов и может являться критерием определения уровня физической подготовленности.

Новый физкультурно-спортивный комплекс основывается на главном принципе добровольности и доступности. 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Цель внедрения комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Сейчас ГТО преследует цели: вырастить здоровое поколение, укрепить здоровье старших поколений, сделать общество более мобильным и прививать любовь к Родине.

Более чем за двадцать последних лет учебные программы средних профессиональных учреждений строились без учета целей комплекса ГТО. Включение нового комплекса «Готов к труду и обороне» в программу учебных заведений повлечет за собой совершенствование государственных образовательных стандартов по предмету «Физическая культура» [2].

Внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» подразумевает совершенствование учебных программ (их содержания и структуры) по предмету «Физическая культура» в колледжах.

Важным является вопрос доступности и согласованности контрольных нормативов для педагогического контроля, нацеленного на повышение эффективности физического воспитания.

Основные ожидаемые результаты введения ГТО в программу по физической культуре:

- определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов;
- пропаганда здорового образа жизни среди студентов;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, любви к Родине.

Занятия физической культурой с введением ГТО помогут студентам выработать привычку к систематическим занятиям физическим воспитанием.

Роль преподавателей физической культуры заключается в максимальном обеспечении организации всех мероприятий, в том числе в теоретическом плане и привлечении молодого поколения к выполнению норм ВФСК «ГТО». На уроках физической культуры необходимо оговаривать рекомендуемый регламент недельной двигательной активности, которая предполагает, что студент должен самостоятельно заниматься физической культурой [4].

Значительное событие в системе физического воспитания детей, молодежи и в особенности студентов, конечно же, возвращение к комплексу ГТО. На сегодняшний день отличительной чертой в физическом воспитании студентов является то, что педагог учитывает интерес студента к занятиям тем или иным видам спорта.

Многим студентам средних специальных учебных заведений сдача норм ГТО, послужит стимулом для серьезных занятий спортом, иными словами поможет найти себя в спорте, а самое главное укрепить свое тело и дух, силу воли.

Комплекс ГТО может стать основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки [3].

Уровень физической подготовленности оценивается по тестам, которые входят в программу предмета «Физическая культура» для студентов и непрерывную систему контроля по Комплексу ГТО.

Выводы. Таким образом, в настоящее время тема возрождения Комплекса «ГТО» как никогда актуальна, поскольку содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности.

ГТО – это не только комплекс упражнений для выполнения, но и здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, именно стиль, потому, что именно данный комплекс помогает выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновения и развитие болезней. ГТО позволяет внести массовость в занятия спортом, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой студенческой молодежи [5].

Список литературы

1. ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rsr-online.ru/doc/commissions/11.pdf>, (Дата обращения: 27.04.2017 г.).

2. Дугните П.Я., Роль и значения ГТО в современном обществе / Колпакова Е.М., Романова В.Е., Назаров В.О. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорт. 2015 -№ 1. - С. 1-13.

3. Кугаевских В.Г. Состояние физической подготовленности студентов в преддверии внедрения комплекса ГТО. – 2014. – №6. – С. 138–140.

4. Паршикова Н.В. Менеджмент, право, нормативы // Дошкольная и школьная физкультура. Физкультура и спорт. – М.: Советский Спорт. – 2015. – С. 5–6.

5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vz.ru/news/2015/3/24/736014.htm>, (Дата обращения: 27.04.2017 г.).

ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Шутова Т.Н., канд. пед. наук, доцент

Тимошина А.Ю., бакалавр факультета маркетинга, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. В исследовании проанализированы современные фитнес-технологии, их преимущества в физическом воспитании студентов, в частности студентов основной и специальной медицинской группы. В начале учебного года осуществлен мониторинг функционального и физического состояния студентов, для дальнейшего совершенствования, индивидуализации учебного процесс по физической культуре, развития личностно-ориентированного подхода. На основе полученных данных разработаны модели занятий,

отвечающие мотивационным интересам студентов, разработаны условия формирования фитнес-культуры.

Ключевые слова. Физическая культура, фитнес, планирование учебных занятий, фитнес-программы, медицинские группы здоровья, мотивация к двигательной активности.

Актуальность. По данным Минздрава РФ всего лишь 29,3% населения занимаются спортом, а по данным министерства образования и науки РФ лишь около 25% студентов ведут активный образ жизни. Процесс преобразования физического воспитания должен учитывать значительное снижение уровня абсолютно здоровых студентов, стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, изменение структуры хронической патологии, характеризующейся увеличением доли болезней органов пищеварения, зрения, опорно-двигательного аппарата (сколиозов, остеохондрозов, осложненных форм плоскостопия), болезней почек и мочевыводящих путей. Кроме этого падает уровень физической подготовленности, к 4-му курсу у 65% студентов, снижается посещаемость спортивных секций, пропадает желание участвовать в соревнованиях (В.А. Жихорева, Ю.В. Шакирова, Е.Г. Михальченко, 2015) [1, 3, 4].

В настоящее время в процессе физического воспитания студентов недостаточно используются современные фитнес технологии, способствующие перерастанию физического воспитания в процесс самопознания, самовоспитания и самореализации личности, формирования фитнес-культуры. Поэтому очень актуальным становится активное применение средств оздоровительной гимнастики и фитнеса в процессе физического воспитания.

Современное общество позиционируется как общество новых технологий, новых открытий, свершений. Научно-технический прогресс резко сократил двигательную активность людей, данное снижение физической нагрузки необходимо компенсировать физическими упражнениями. Фитнес воспринимается студентами, как что-то новое и актуальное, современное. Фитнес приобретает все большую популярность, выражение «tobefit», которое достаточно активно используется в английском языке, можно перевести как «быть в форме» (А.Ф. Яхина, К.Ю. Юрикова) [1]. Фитнес действительно помогает нам быть в форме, причем это также "делает" нас модными и активными.

Э.Т. Хоули и Б.Д. Френкс выделяют в фитнесе следующие компоненты: социальный, психический, духовный и физический [5]. Цель фитнес тренировок – это не просто достижение каких-либо спортивных результатов, а прежде всего приучение организма к физической активности, активизация здорового образа жизни. Система фитнеса гарантирует разнообразные, эмоционально-привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные программы, дифференцированные комплексы, учитывающие медицинскую группу здоровья и «фитнес-профиль» юношей и девушек.

Система фитнеса, его программы (табл. 1), узкопрофильные и комплексные технологии позволяют развивать практику индивидуальных, индивидуализированных и личностно-ориентированных занятий, детализирующих компетенции в области физической культуры и спорта, развивающих функциональную и физическую подготовку студентов, моторную плотность занятий (Т.Н. Шутова, 2016) [4, 5, 6].

Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом, более точно их можно определить как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования (Е.Г. Сайкина, 2016) [2]. В соответствии с перечнем общероссийского классификатора продукции и услуг фитнес-программы (табл. 1) подразделяются по следующим направлениям: аэробные, силовые, смешанного формата, танцевальные, с использованием восточных единоборств.

Виды и характеристика фитнес-программ

Фитнес-программы	Краткая характеристика
Бодифлекс	Комплекс дыхательных упражнений, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством разнообразных фаз дыхания, «глубокого» дыхания, «задержек» дыхания и др. Дыхательная гимнастика улучшает самочувствие, приводит в норму деятельность основных систем организма. Рекомендуется в основном для похудения. Методика имеет следующие противопоказания: заболевания щитовидной железы, повышенное давление, поэтому не рекомендован студентам с повышенным давлением, которое наблюдается у 15-20% студентов.
Воркаут	Разновидность спортивной гимнастики, с использованием разнообразных отягощений. Суть сводится к тому, что работа идет только с собственным весом при помощи различных спортивных снарядов (турники, брусья и др.) на открытом воздухе. Можно рекомендовать студентам для занятий на улице, в рамках профессионально-прикладной физической культуры, общей физической подготовки. Программа содержит разновидности подтягиваний, выпрыгиваний, преодоления полосы препятствий, сгибаний и разгибаний рук.
Стретчинг (растяжка)	Комплекс упражнений, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Регулярные занятия делают мышцы более растянутыми и эластичными, благотворно влияют на весь организм в целом, так улучшается состояние суставов, уменьшается отложение солей, совершенствуется гибкость, нормализуются кровообращение. Противопоказаний практически нет, кроме некоторых наклонов, которые не рекомендованы людям, страдающим грыжей и гипертонией. Можно рекомендовать студентам специальной группы для занятий физической культурой, а также освобождённым от практических занятий для выполнения в домашних условиях с контролем врача.
Фитнес-йога	Развитие силы и гибкости, нормализация нервно-мышечной системы, положительное влияние на опорно-двигательный аппарат и на внутренние органы организма. Задачами фитнес-йоги являются развитие гибкости, укрепление мышц спины и исправление осанки. Фитнес-йога - это адаптированный к европейскому образу мышления вид хатха-йоги, углубляться в изучение древних манускриптов необязательно: асаны.
Пилатес	Пилатес позиционируется как вид гимнастики, не имеющий ограничений по полу, возрасту и уровню физической подготовки. Пилатес предполагает безостановочное выполнение комплекса гимнастических упражнений в медленном темпе. Следует учитывать, что пилатес по виду тренировок подразделяется на три вида: тренировки на полу (хороший вариант для новичков); на полу с инвентарем (вариант сложнее), на тренажерах (подходит для профессионалов). Пилатес гарантирует оздоровление, развитие мышц в кратчайшие сроки и даже избавление от лишних килограммов. Подходит для занятий физической культурой, особенно студентов специальной медицинской группы, а также как секционная деятельность.
Аэробика	Аэробика – представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту серийным или поточным методом. Результатом регулярных занятий является улучшение физической формы и гибкости, развитие выносливости, а также сильный оздоровительный эффект для всего организма. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным заболеваниям. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов может реализовываться как вариативный компонент физической культуры, так и как базовый компонент (оздоровительная гимнастика). Объем часов может составлять 20-50 часов в год.
Аква-аэробика	Вид оздоровительных занятий в воде, предназначенный для различного контингента занимающихся, не ограниченный по возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности, направленный на улучшение двигательных качеств, с использованием упражнений, выполняемых в аэробном режиме с использованием музыкального сопровождения. Преимущества занятий в воде: отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник, гидромассаж, способность выполнять интенсивные аэробные нагрузки, нормализация периферического кровообращения. Рекомендован для занятий физической культурой, особенно при сколиозах, повышенном и пониженном давлении, избыточной массе тела.

Фитнес-программы	Краткая характеристика
Кроссфит	Интенсивные короткие тренировки, включающие в себя кардио с силовыми нагрузками, специфика которых заключается в комбинировании тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли, пауэрлифтинга, скалолазания, упражнений с канатом. Программы рекомендуются только для студентов основной медицинской группы, для занимающихся с средним и высоким уровнем физической подготовленности. Выполняются разновидности становых тяг, приседаний с весом, запрыгиваний, «берпи» (базовое упражнение кросфита), бега, тренировки строятся чаще в формате круговой тренировки с модернизированной общей физической подготовкой.
Атлетическая гимнастика	Это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств, с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. Занятия атлетической гимнастикой традиционно рекомендуются здоровым молодым людям при условии оптимизации тренировочного процесса и сочетания атлетических упражнений с тренировкой на выносливость. Физическая нагрузка может быть снижена за счет выполнений упражнений сидя в тренажере с минимальным весом отягощения, гантельной гимнастики – 0,7-2 кг, локальными упражнениями, медболами, эспандерами лыжника и др.
Функциональный тренинг	Это комплекс упражнений, при выполнении которых улучшается физическая форма и техника выполнения движений, необходимых в повседневной жизни. Основные движения ФТ - это движения в разных плоскостях, в основном, стоя, а не сидя в тренажере. Чем разнообразнее и естественнее движение. ФТ отличается увеличением аэробной нагрузки, высокой интенсивностью комплекса упражнений, и, следовательно, рекомендуется студентам высокой физической подготовленности.
TRX - программы	Тренировка с собственным весом с использованием подвесных конструкций (петель). Это универсальная функциональная тренировка, которая позволяет развивать все мышечные группы, укреплять связки и сухожилия, развивать гибкость, ловкость, силу, вестибулярный аппарат, выносливость. Данная тренировка имеет еще одно важное достоинство – эффективное развитие мышц так называемая кора (мышцы-стабилизаторов). В тренировке нет никакой осевой (вертикальной) нагрузки на позвоночник.

Для студентов специальных медицинских групп необходимо применение индивидуальных коррекционных программ, разрабатываемых с участием самих студентов, возможно использование различных фитнес-технологий с учетом заболевания. Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования в настоящее время является одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ высших учебных заведений.

Цель исследования: проанализировать физическое и функциональное состояние студентов для дальнейшего планирования и построения занятий по физической культуре.

Организация исследования. Исследование проведено в РЭУ им. Г.В. Плеханова со студентами 1-3 курсов (2017 г.), в котором приняли участие юноши и девушки основной и специальной медицинских групп, в количестве 92 студентов. Педагогическое наблюдение осуществлено в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами разных курсов и профилей подготовки. Исследование включало в себя мониторинг функционального и физического состояния студентов на аппаратном комплексе «ESTECKSystemComplex», который производит биоимпедансометрию, цифровой анализ variability сердечного ритма.

Результаты исследования. В таблице 2 приведены результаты обследования студентов на аппаратном комплексе «ESTECKSystemComplex», представлены значения основных показателей функционального и физического состояния студентов (основной и специальной мед группы).

Результаты функционального и физического состояния студентов

Показатели функционального и физического состояния	Юноши ($\bar{X} \pm \sigma$)		Девушки ($\bar{X} \pm \sigma$)	
	осн. гр.	спец. гр.	осн. гр.	Спец. гр.
ЧСС (уд/мин)	83,3±19,1	88,2±15,3	83,8±11,9	94,7±16,4
Систолич. давление (мм.рт.ст.)	124,8±13,0	125,8±7,2	115,5±7,2	117,8±10,8
Диастолич. давление (мм.рт.ст.)	75,4±11,6	84,0±9,8	74,1±9,6	80,8±11,7
Внутриклеточная вода (%)	48,1±3,1	48,0±2,0	48,3±2,6	47,8±1,7
Внеклеточная вода (%)	50,3±9,3	52,0±2,0	51,7±2,6	52,2±1,7
Общее количество воды (%)	59,5±3,3	60,9±3,7	55,6±2,3	54,7±2,7
Жировая масса (%)	17,7±5,3	16,9±5,1	23,4±3,9	26,0±3,6
Мышечная масса (%)	46,7±3,1	52,5±12,8	42,4±2,3	41,1±2,8
Индекс массы тела (усл. ед.)	22,6±2,4	21,4±3,1	20,4±2,0	21,6±2,4
Функциональное состояние (МАХ балл)	89,4±6,3	89,4±6,7	94,5±6,8	88,7±10,0

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение.

У студентов специальной группы (девушки) ниже набранный ими максимальный балл (табл. 1), больше масса жира, ниже мышечная масса, чем у студентов основной группы. У юношей специальной группы масса жира меньше, а мышечная масса больше, чем у основной группы. Но учитывая все показатели, максимальный балл одинаковый. Студенты основной группы не показали максимальных оптимальных результатов. Все это подтверждает недостаточно высокий уровень физического развития молодежи, что еще раз доказывает необходимость внедрения фитнес-технологий в программу физического воспитания студентов ВУЗов.

Показатели (табл. 2) ЧСС у студентов основной медицинской группы соответствуют параметрам нормы (65-85 уд/мин), а представители специальной медицинской группы имеют учащение ЧСС, так у девушек 94,7 уд/мин и у юношей 88,2 уд/мин. Значения АД у юношей и девушек, как основной, так и специальной медицинской группы соответствуют параметрам нормы (120/80 мм.рт.ст.). Интегральная оценка функционального состояния по методике ESTECKSystemComplex свидетельствует о том, что как юноши, так и девушки имеют «хороший» уровень 88,7-94,5 баллов (90-100 баллов – «хороший» и 70-90 баллов «удовлетворительное» состояние).

Выводы. На основе полученного материала, *моделирование фитнес-технологий* для юношей основной группы может быть на основе спортивных, рекреационных фитнес-технологий (атлетическая гимнастика, кроссфит, функциональный тренинг, смешанные программы, TRX), для юношей специальной группы рекреационных и реабилитационных технологий (аквафитнес, программы атлетической гимнастики, бильярд, круговая фитнес тренировка, гантельная гимнастика, адаптированные смешанные программы). Для девушек основной группы спортивные направления рекомендуются на 2 году обучения, и рекреационные направления в 1 год, такие как аквааэробика, атлетическая гимнастика, степ-аэробика средней и низкой интенсивности, «тай-бо» средней интенсивности, смешанные программы; для девушек специальной группы – аквафитнес, бильярд, пилатес, йога, атлетическая гимнастика, фитбол гимнастика, стретчинг.

Список литературы

1. Жихорева В.А., Шакирова Ю.В., Михальченко Е.Г. Аквааэробика в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. Педагогический опыт: Теория, методика, практика. Материалы V международной научно-практической конференции. 2015. №4 (5). С. 484–487.

2. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. 2016 г. [Электронный ресурс], Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/fitnes-tehnologii-ponyatie-razrabotka-i-spetsificheskie-osobennosti>, (Дата обращения: 26.04.2017 г.).

3. Столяр К.Э. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, Р.Р. Пихаев, И.В. Кондракова // Теория и практика физической культуры. 2016. №9. С. 9-11.

4. Шутова Т.Н. Модель интеграции традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов Т.Н. Шутова, М.А. Кузьмин, Г.Б. Кондраков, О.В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. 2016. - №9. - С. 19-21.

5. Яхина А.Ф., Юрикова К.Ю. Фитнес в системе физического воспитания студентов ВУЗов. // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(44). [Электронный ресурс], Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/7\(44\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/7(44).pdf), (Дата обращения: 26.04.2017 г.).

6. Haff, G. G. Training integration and periodization / G. G. Haff, E. E. Haff // In: NSCA's program design / National Strength and Conditioning Association; ed. by J. R. Hoffman. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. – 325 p.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРТОЧЕК-ЗАДАНИЙ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Федорова Т.А., к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются возможности использования карточек – заданий на занятиях по спортивному ориентированию для повышения качества усвоения понятийного аппарата у занимающихся с нарушением слуха. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность использования карточек – заданий с новыми словами и для закрепления понятий.

Ключевые слова. Понятийный аппарат, круговая тренировка, глухота, речевое развитие.

Актуальность. Известно, что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений и, прежде всего к задержке в речевом развитии. Речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков [2].

Анализ литературы свидетельствует, что состояние двигательной сферы детей с нарушением слуха зависит от ряда причин. При этом в разных случаях любая из них может играть важную роль. Вместе с тем можно утверждать, что особенности развития двигательной сферы у глухих детей обусловлены тремя основными факторами: отсутствием слуха, изменением некоторых функциональных систем и недостаточным развитием речи.

В связи с потерей слуховых ощущений, у глухих людей особую роль приобретают зрительные ощущения и восприятия. Зрительный анализатор глухого ребенка становится ведущим, главным в познании окружающего мира и в овладении речью [1].

Актуальность исследования определяется противоречием между значимостью развития познавательной сферы и понятийного аппарата глухих детей, средствами круговой тренировки; и их недостаточной разработанностью. Это позволило определить проблему исследования, которая заключается в изучении возможностей использования круговой тренировки в коррекционной работе с глухими спортсменами-ориентировщиками.

Ведущие специалисты в области теории и методики физической культуры В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров и другие, подчеркивают в своих работах необходимость изучения сущности физической культуры с философско-

культурологических позиций. Это обусловлено тем, что в современном мире необходима личность с максимальным развитием всех человеческих сил: физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных.

Люди с нарушением слуха испытывают большие трудности в выражении понятий, так и их значений. Для преодоления этой проблемы, нами использованы, для пополнения словарного запаса, карточки-задания в круговой тренировке. Между станциями, в интервале отдыха, спортсмены прочитывали или по определению предлагали понятие, которые предварительно изучались на теоретическом занятии.

Круговая тренировка хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействие, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействие на развитие двигательных качеств. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Комплекс упражнений обязательно должен вписываться в запланированную часть занятия с учетом физической подготовленности, пола и возраста. Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для круговой тренировки, следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях круговой тренировки очень тесна.

Модернизация образования и новый ФГОС по виду спорта требует повышения качества образования, разработки новых технологий, обеспечивающих индивидуализацию образования, личностно-ориентированное обучение и воспитание.

Разработанная нами программа по спортивному ориентированию для спортсменов с нарушением слуха, в которой знакомятся с основами здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности, получают техническую подготовку, кроме того программа направлена на развитие их творческого потенциала и увеличение понятийного аппарата. На занятиях углубленной подготовки учащиеся изучают: условные знаки, план - карту в условных знаках, стороны горизонта, пути движения, действия при потере ориентировки, получают основы специальной физической подготовки ориентировщика, участвуют в соревновательной деятельности. Одно занятие в неделю комплексное и состоит из двух частей: теоретической и физической подготовки. Теоретическая часть этих занятий проходит по рабочей тетради «В мире ориентирования», специально разработанной для этой программы. Материал одного теоретического занятия рассчитан на 45 минут. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомительной. Система заданий формирует способность искать и находить новые решения, анализировать и обобщать полученный материал, развивает воображение, интуицию, мышление, внимание. С каждым занятием задания усложняются: увеличивается объем материала, наращивается темп выполнения заданий, сложнее становятся упражнения.

Цель работы. Изучить влияние использования карточек – заданий в круговой тренировке на рост понятийного аппарата спортсменов-ориентировщиков с нарушением слуха.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие спортсмены из г. Екатеринбург, Санкт-Петербург, Волгоград и Пермь. Всего 44 спортсмена, из них ЗМС, МСМК, МС – 7 человек, КМС – 6 человек, I – 6 спортсменов, 25 спортсменов с юношескими разрядами.

Для определения уровня знаний понятийного аппарата по спортивному ориентированию, нами разработаны тестовые задания. Все задания разбиты на шесть разделов, что изучается в образовательной программе по спорту глухих – спортивное ориентирование. Первое тестирование проходило в г. Сочи (2016 г.) на Чемпионате и Первенстве России среди инвалидов по слуху. Результаты показали сильное отставание в понятиях по спортивному ориентированию юношей и девушек от элитных спортсменов. Еще было предложено описать информацию о местности на которой будут проходить соревнования. Большинство юношей и девушек (87%) написали односложно – «горы». 13%

попытались написать предложение, на пример: «Будет гора, бежать трудно». Спортсмены «Элитной группы» с трудом справились с этим заданием. Каждый написал три - пять предложений, из которых не всегда понятно, что они хотели написать.

Второе тестирование проходило в г. Геленджик (2017 г.) на Чемпионате России и Всероссийских соревнованиях «Черное море». Практически у всех испытуемых понятийный аппарат остался на прежнем уровне. Низкий уровень показали в разделе «Техника безопасности», «Рельеф». У спортсменов экспериментальной группы достоверно вырос уровень теоретических знаний и понятийный аппарат.

Согласно современным представлениям, сохранение информации в мозге осуществляется несколькими путями: вербальным (лингвистическим) и невербальным (образным). Образное кодирование информации происходит тогда, когда объект можно изобразить, то есть воспроизводить конкретный образ предмета или объекта. Если осуществляется одновременное подкрепление образного воспроизведения словесной информацией, процесс запоминания становится более эффективным. [2].

В процессе восприятия и переработки информации мозг осуществляет следующие функции: отображительную, сравнительную, модулирующую. Объем памяти индивида влияет на эффективность усвоения материала, что в конечном счете ведет к развитию умственной деятельности. Лучше формируются и усваиваются понятия, когда информация начинает перерабатываться одновременно в системе множества взаимодействующих между собой форм психологического отображения.

Словесная речь является необходимым фактором при обучении физическим упражнениям и двигательным действиям в процессе физического воспитания, игровой и спортивной деятельности. Включение речевого материала и определенных понятий в занятиях физическими упражнениями положительно влияет на накопление и осмысление словарного запаса, связанного с формированием и совершенствованием двигательных умений, навыков и интеллекта детей с нарушением слуха [3].

Выводы. Результаты педагогических исследований позволяют предположить, что основное влияние на различие в уровне сформированности понятийного аппарата является наличие речевого дефекта, частичное или полное отсутствие слуховой деривации, преобладание тормозного типа нервной системы.

Нами выявлено, что процесс физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, имеющими нарушения слуха и речи, требует создания индивидуальных коррекционно-развивающих педагогических программ для раскрытия своеобразия и возможностей детей. Одним из действенных методов коррекции физического развития глухих детей является спортивное ориентирование.

Занятия по спортивному ориентированию проходят на незнакомой местности, на свежем воздухе, чаще в лесном массиве и требует от ребенка собранности, концентрации и переключения внимания, развития различных видов мышления, воображения. Соревновательная деятельность в ориентировании направлена на преодоление различных препятствий в виде поваленных деревьев, болот, высокотравья, рельефа местности и прочих объектов, что ведет к физическому развитию учащихся. Прохождение дистанций по спортивному ориентированию невозможно без определенных знаний о карте, компасе, выбору пути движения.

Исследования показали, что у спортсменов с нарушением слуха уровень сформированности понятий в области спортивного ориентирования достоверно ниже, чем у здоровых. Это связано с тем, что нарушена работа всего механизма осмысления воспринятых на слух высказываний, процесс закрепления словесной информации у глухих нарушается. Необходимо пребывание спортсменов в речевой среде, обучение вести на основе слухо-зрительного восприятия.

Список литературы

1. Богданова Т.Г. Сурдопсихология. М.: «Академия», 2002. – 224 с.

2. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Изд-во «Смысл», Изд-во «Эксмо», 2006. – 512 с.

3. Дзюрич В.В. Роль слова в развитии движений у глухих школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Дзюрич; науч.-исслед. ин-т дефектологии. – М.: 1971. – 20 с.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В СОЗДАНИИ УСЛОВИЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЁЖИ

Филатов А.В., к.п.н., доцент кафедры физической подготовки и спорта Пермского военного института ВНГ РФ, г. Пермь, Россия

Беляев О.Б., к.психол.н., доцент кафедры физической подготовки и спорта Пермского военного института ВНГ РФ, г. Пермь, Россия

Аннотация. В статье изложены некоторые проблемы развития комплекса ГТО, рассмотрены основы комплексного подхода в его практическом осуществлении, представлены данные по практическому проведению военно-спортивного мероприятия районного уровня.

Ключевые слова. Комплекс ГТО, центры и места тестирования, комплексный подход, многоборье ГТО, допризывная молодёжь.

В настоящее время активно осуществляются мероприятия по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО (далее комплекс ГТО). Принято более 34 нормативных правовых акта, включены новые тесты – самозащита без оружия и знания и умения оказывать первую помощь, внесены изменения и дополнения в «Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов), организуется работа центров (мест) тестирования. В мае 2015 года проведено первое зачётное тестирование среди школьников 11-15 лет в рамках Единой декады ГТО, в которой приняли участие более 620 тысяч ребят, что составляет 11,7% от общего числа детей (5 280 372 чел.). Существует официальная статистика, в которой утверждается, что в организованных формах занимаются физической культурой и спортом 29% населения, а к 2020 году эта цифра должна достигнуть 40%, при этом, комплекс ГТО рассматривается как катализатор этого процесса.

В выступлении директора департамента развития физической культуры и массового спорта М.В.Томиловой на Всероссийской научно-практической конференции в г. Москве 2 декабря 2015 года об определенных трудностях в выборе в качестве регионального оператора образовательных организаций высшего образования, подведомственных Минобрнауки России. Основной сложностью решения проблемы явилась невозможность финансового обеспечения этих вузов со стороны органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта для проведения мероприятий комплекса ГТО. Кроме того, образовательные организации не правомочны проводить работу по организации физкультурно-массовых мероприятий комплекса ГТО среди взрослого населения. При этом предлагается использовать спортивную инфраструктуру и кадровый ресурс образовательных организаций в качестве центров и мест тестирования. Более правильным решением, по мнению М.В. Томиловой, является наделение высших учебных заведений функцией по-научному и методическому сопровождению комплекса ГТО, так как эта работа соответствует основным направлениям деятельности этих образовательных организаций, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России. Также предполагается, что созданные в субъектах Российской Федерации на базе физкультурно-спортивных вузов и факультетов физической культуры иных вузов методические центры будут взаимодействовать с федеральным Научно-методическим центром [4].

Можно резюмировать: есть положительная динамика внедрения комплекса ГТО, а также нормативная правовая база для его практической реализации в системе физического воспитания молодёжи. Вместе с тем, на наш взгляд, для повышения эффективности функционирования комплекса ГТО необходимо осуществить комплексный подход в решении проблем и практической реализации необходимых мероприятий.

Сегодня признаётся, что высшие учебные заведения «физкультурного и спортивного профиля» (и другие учебные заведения) имеют достаточную базу для качественной организации и проведения мероприятий комплекса ГТО и это хорошо, тогда возникает вопрос, что мешает наделить их такими полномочиями? Ответ, вероятно, необходимо искать в бюрократическом отношении ответственных чиновников и их желании распоряжаться финансам и по своему усмотрению.

В настоящее время в г. Перми зарегистрировано пять мест тестирования по видам испытаний комплекса ГТО. при этом, ни один из них не имеет условий для полноценной организации и проведения требуемых для тестирования мероприятий. Из них только два ГПБОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» и КГАОУ ДОД СДЮСШОР «Олимпиец» могут в основном предоставить необходимые условия. Безусловно, для всего населения города Перми этого недостаточно, тем более, что в отдельных его районах мест, где можно пройти и официально выполнить нормативы тестов комплекса ГТО, пройти испытания и зарегистрировать свои результаты просто нет.

Существует, на наш взгляд ряд проблем, которые требуют комплексного подхода в создании условий для более эффективной реализации комплекса ГТО на практике. Одна из проблем – это бюрократизация данного процесса, заключающееся в том, что молодому человеку, изъявившему желание осуществить мероприятия комплекса ГТО как «клиенту» предлагают или даже навязывают с обязательными «процедурами» необязательную «услугу», в которой он не испытывает нужды. Возникает вопрос, а кому нужны такие «услуги» по физическому развитию? С таким же успехом молодой человек для своего самосовершенствования может выделить время для самостоятельных занятий физической культурой без лишних на то условий и с пользой для себя. При этом значки, удостоверения и в основном продекларированные преимущества для молодого человека могут не иметь большого значения.

Одной из проблем также является недостаточное взаимодействие ответственных лиц и организаций на местах, которое при практическом осуществлении мероприятий ГТО приобретает ключевое значение. Зачастую можно наблюдать несогласованность, а порой изолированность действий ответственных чиновников и организаций, когда отделы образования и исполнительной власти в районах при организации и проведении мероприятий, не осуществляют качественного взаимодействия между собой. При этом, исполнительные власти на местах проводят запланированные мероприятия по результатам осуществления аукционов и тендеров на их проведении, по результатам которых право на проведение приобретают самые «дешевые» подрядчики. В итоге, мероприятия проводятся на соответствующем уровне, исполнитель получает деньги, а ответственные лица ставят отметку о выполнении. При таком формальном подходе наносится моральный ущерб участникам и самому мероприятию, развиваются чувства неудовлетворённости и равнодушия, снижается интерес к участию в подобных мероприятиях.

Очевидно, что решение проблем заключается в создании дополнительных центров и мест, упрощение бюрократических процедур тестирования, повышение мотивации к выполнению нормативов, а также организации всестороннего обеспечения и взаимодействия с исполнительной властью на местах, создание условий для качественной организации и проведению спортивных мероприятий комплекса ГТО.

Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормативы, требования и условия их выполнения

для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Виды многоборий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. [6].

Соревнование в равных условиях, определение лучших и наградная система ГТО станут привлекательными для многих, тем более в среде молодежи. Её состязательность с конкретными, измеримыми и достижимыми целями будут понятными и доступными каждому. Данные цели можно достичь, если выстроить чёткую систему оценки упражнений и определения первенства на официальных соревнованиях. Состязательность среди занимающихся комплексом ГТО можно будет обеспечить организацией многоуровневой системы спортивных и физкультурных мероприятий (Спартакиад ГТО): район – город – край – регион – Россия. В программу данных мероприятий можно включить физические упражнения из комплекса ГТО и прикладные виды спорта с определением личного и командного первенства среди участников разных возрастных групп. При этом условия для подготовки желающих сдать нормы ГТО и участвовать в соревнованиях должны будут создаваться в учреждениях, организациях и предприятиях, ответственными лицами за организацию и проведение данной работы среди населения. Как следствие, создание необходимых условий будет способствовать качественной подготовке и сдаче нормативов, а также объективной оценке уровня физического развития занимающихся упражнениями и видами спорта [3].

Нами с 1999 года накоплен совместный опыт проведения военно-спортивных мероприятий среди общеобразовательных учреждений Орджоникидзевского района г. Перми, для общего представления приведём извлечение из положения о проведении Спартакиады допризывной молодёжи, посвящённой дню Победы в Великой Отечественной войне.

Целями и задачами мероприятия являются:

➤ Содействие военно-патриотическому воспитанию, подготовке молодёжи к защите Отечества.

➤ Привлечение молодёжи к занятиям физической культурой, подготовке и выполнению нормативов, испытаний и тестов комплекса ГТО.

➤ Развитие потребностей у молодёжи к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

➤ Повышение двигательной активности, приобщение к здоровому образу жизни.

В программу мероприятия включаются следующие мероприятия:

- Бег на 100м;
- Бег на 3 км – юноши; бег на 2 км – девушки;
- Подтягивание на высокой перекладине (кол. раз) – юноши;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз) – девушки;
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см);
- Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см);
- Поднимание туловища из положения лёжа в течение 1 мин. на количество раз;
- Метание гранаты весом 700 и 500 грамм;
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (упр. 3+5), дистанция –10 м (очки).

При этом, оценка результатов выполнения нормативов, тестов (испытаний) в восьми видах программы осуществляется по разработанной таблице с начислением соответствующего количества очков, что позволяет соревноваться участникам с различным уровнем подготовленности. Перевод результатов, показанных участниками, по таблице в очки определен таким образом, чтобы более высокое их значение приходилось на результаты, соответствующие показателям к знакам «золотого», «серебряного», «бронзового» достоинства и выше. Результаты, показанные ниже знака «бронзового» достоинства, оцениваются меньшим значением до соответствующего нулевого показателя

по таблице очков. Доступность испытаний (тестов) ГТО позволяет им показывать результат с переводом его в соответствующее количество очков и набором зачётной суммы. По набранной сумме очков каждым участником определяется командное первенство путём сложения результатов (очков) каждого участника в команде.

Преимуществом оценки «многоборья ГТО» по таблице очков является:

1. Объективность в определении личного и командного первенства.
2. Возможность определения первенства среди участников различного пола.
3. Включение в состав многоборья различного количества испытаний и тестов комплекса ГТО.

Показатели эффективности реализации выражается в количественных и в качественных измерениях:

- 1) количественные: количество учащихся, охваченных мероприятиями по внедрению комплекса ГТО; число педагогов, прошедших обучение по вопросам внедрения и реализации комплекса ГТО; число учащихся, улучшивших свои результаты по основным тестам ГТО;
- 2) качественные: соответствие условий, созданных в образовательной организации, задачам внедрения комплекса ГТО; динамика уровня готовности педагогов и других специалистов образовательных организаций к внедрению и реализации комплекса ГТО; динамика потребности обучающихся в физической активности.

Данные мероприятия требуют комплексного подхода в осуществлении качественной реализации комплекса ГТО на практике. По нашему мнению, такими мероприятиями являются:

1. Качественное планирование ответственными лицами и организациями мероприятий по практической реализации комплекса ГТО на различных уровнях.
2. Создание координирующего органа на местах и наделение реальными полномочиями ответственных лиц и организаций для совместного проведения мероприятий комплекса ГТО.
3. Развитие спортивной направленности комплекса ГТО, организация и проведение соревнований по многоборью ГТО, с последующим выполнением населением нормативов тестов (испытаний) и официальным утверждением результатов.

Выводы. Таким образом, результатом комплексного подхода в осуществлении мероприятий ВФСК ГТО, а также развития многоборья ГТО, станет повышение эффективности развития массовой физической культуры и спорта в детской и молодежной среде на местах, создание условий для укрепления спортивной материально-технической базы, развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры, повышение заинтересованности и потребности населения в занятиях физкультурой и спортом.

Список литературы

1. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года: Российская Федерация. Распоряжение Правительства Российской Федерации: от 3 февраля 2010 г. N 134-р в ред. распоряжения Правительства РФ от 20 сентября 2012 г., № 1742-р.

2. Наставление по физической подготовке во внутренних войсках МВД России: утв. М-вом внутренних дел Рос. Федерации 15.05.05: ввод в действие 01.07.05. – М.: МАГИСТР-ЦЕНТР, 2005. –143с.

3. Оборонительная направленность всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», как одна из форм работы по патриотическому воспитанию и подготовке граждан к военной службе. Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Филатов А.В. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Пермь: ФГБОУ ВПО «ПГПУ», 2016. – С.129-133.

4. Об итогах проведения организационно-экспериментального этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)),

выступление М.В.Томиловой на Всероссийской научно-практической конференции, М.: 02.12.2015 г.

5. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы. Государственная программа. Постановление правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Российская газета № 6405 от 18.06.2014г.

7. Филатов А.В. Педагогическая технология формирования физической готовности курсантов разных воинских специальностей на начальном этапе обучения в военном вузе: Автореф. дис. на соиск. учён.степ. канд. пед. наук: (20.01.06) / Пермский военный институт ракетных войск СН. – Пермь, 2003. 20 с.

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Хамадиярова Т.А., к.п.н., зав. кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиал НОУ ВПО «Московский институт государственного управления и права» в ПК,
Филатов А.В., к.п.н., доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиал НОУ ВПО «Московский институт государственного управления и права» в ПК,
Хамадияров Р.Х., учитель физического воспитания МБОУ «Школа-интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Пермь, Россия

Аннотация. Разработка образовательной программы по физической культуре должна основываться не только на требованиях федерального государственного образовательного стандарта, но и учитывать возрастные преобразования в организме школьников, особенности психосоматического статуса школьника с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова. Возрастные преобразования, пубертатный период, базовые потребности организма, динамические упражнения, статические упражнения, гендерные особенности организма.

Учитель любой специальности должен знать, что учебная деятельность школьника протекает на фоне глубочайших перестроек всего организма, которые сами являются огромной нагрузкой. Если не нормировать учебную нагрузку, не соизмерять ее с возможностями развивающегося организма, то обучение в школе может нанести серьезный ущерб процессам роста и развития, особенно в период наиболее активных преобразований. В свою очередь организм, ослабленный неадекватными учебными нагрузками, будет снижать эффект самой учебной деятельности. Для организации физического воспитания и обеспечения здоровьесбережения знания об анатомических, физиологических и психологических особенностях предпубертатного и пубертатного периода особенно актуальны.

Особенности психосоматического статуса детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) определяют качественное своеобразие приспособления их организма к процессу школьного обучения. Поскольку этот процесс мало изучен, возможности управления им существенно ограничены. Кроме того, складывающаяся в коррекционных классах тенденция зачастую направлена на приспособление условий школьного обучения к низким физическим возможностям учащихся, а не на развитие имеющихся у них потенциальных возможностей.

На основе фундаментальных исследований последних лет, исходя из собственного педагогического опыта, преподаватели решают коррекционные, развивающие, оздоровительные задачи не путем подавления физической активности, следуя за ограниченными возможностями здоровья школьников, а на ее основе, учитывая и индивидуальные особенности данной категории школьников, возрастные особенности организма. Именно в данном контексте физическая культура раскрывает большие возможности для коррекции недостатков и совершенствования моторики школьников с ОВЗ, а регламентированная двигательная активность способствует своевременному созреванию мозговых структур.

В соответствии с п. 7 ст. 12 ФЗ РФ "Об образовании в Российской Федерации", организации, осуществляющие образовательную деятельность, разрабатывают образовательные программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ [1]. Разработка инновационной программы физического воспитания для детей с ОВЗ вызвана необходимостью теоретического осмысления вопросов физического воспитания учащихся применительно к системе специальных коррекционных школ.

Основной целью инновационной программы по физической культуре, разработанной нами, является содействие физическому и нервно-психическому развитию детей с ОВЗ, создание оптимальных условий для разностороннего развития личности ребенка средствами и методами физической культуры.

Система физического воспитания в школах объединяет урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий, нацелена на создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных сил и способностей подростка, его самоопределения и саморазвития как личности.

Программа предусматривает решение оздоровительных, воспитательных, образовательных и коррекционно-развивающих задач.

Комплекс воспитательных задач состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности, мотивационной сферы в формировании правильных представлений о нравственных нормах поведения в постоянно изменяющихся жизненных ситуациях, развитие коммуникативных способностей и форм поведения, овладение приемами саморегуляции. К воспитательным задачам относится и эстетическая составляющая. Важно способствовать формированию убеждения у подростков, что физическое здоровье и гармоническое развитие выступают слагаемыми красоты человека.

Образовательные задачи решаются путем обучения и совершенствования базовых видов двигательных действий и овладения способами творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

Коррекционно-развивающие задачи состоят в исправлении нарушений и компенсации деятельности всех физиологических систем организма, а также в исправлении нарушений опорно-двигательного аппарата и точности координации движений. Особая роль здесь отводится коррекции нарушений в психической сфере.

Двигательная активность является ведущим фактором своевременного созревания мозговых структур. В то же время степень развития психических функций в значительной мере определяет уровень сформированности и потребности в движении. Учитывая низкую степень спонтанной (нерегламентированной) двигательной активности у детей с ОВЗ, решение задач психологической, соматической и социальной адаптации должно предполагать более широкое использование регламентированных форм физического воспитания.

Сегодня в образовательном процессе 2 урока физической культуры в неделю, утренняя гимнастика, физкультминутки не могут дать того желаемого эффекта в продвижении

школьника с ОВЗ. Поэтому программа по физической культуре предполагает проведение 3 уроков физкультуры в неделю [2].

Опорно-двигательная система организма наиболее подвержена воздействию статических и динамических нагрузок в период школьного обучения. Антропологами установлено, что эволюция человека насчитывает около 1 млн. лет, а процесс обучения в той форме, который применяем мы, около 2 тыс. лет. Посадив детей за парту, мы с одной стороны делаем для них благо, однако с другой препятствуем реализации их базовой потребности – потребности в движении так необходимой для роста и развития организма. Под потребностью понимается такое состояние индивида, когда он нуждается в определенных условиях, которых ему не хватает для нормального развития и существования, а базовыми физиологическими потребностями являются такие потребности, без удовлетворения которых человек не сможет жить, а именно необходимость пить, есть, дышать, двигаться и т.д. В этих условиях поза обучения является скорее противоестественной, применимо к организму ребенка и наносит ему больше вреда, чем пользы. Поскольку известно, что полной морфологической и функциональной зрелости все элементы опорно-двигательной системы достигают только к моменту половой зрелости – к 17-19 годам, физические упражнения до этого времени должны рассматриваться как фактор не только совершенствования опорно-двигательного аппарата и организма в целом, но и возможных его расстройств при нерационально организованных занятиях [3].

Для достижения ощутимых результатов необходимо на каждом уроке осуществлять принцип индивидуализации, так как в одном классе могут обучаться дети с различными типами ОВЗ, т.е. с различными функциональными и адаптационными возможностями. В подростковом возрасте проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм обучения и воспитания приобретает особую актуальность. Индивидуальный подход проявляется в коррекции и компенсации конкретных нарушений, в индивидуальном дозировании физических нагрузок, продолжительность и интенсивность которых должна определяться тем временем, в течение которого сохраняется относительно устойчивое состояние, при котором показатели кардиореспираторной системы еще не начинают снижаться.

На уроках физической культуры должно происходить *интеллектуальное развитие школьников*. С этой целью в программу введен теоретический материал, при овладении которым у подростков появляется стремление самостоятельно анализировать, сравнивать, обобщать, проникать в суть явлений, устанавливать причинно–следственные связи. В разработанной программе расширен теоретический блок, в который включены вопросы о влиянии физических упражнений на организм человека; о технике движений, правилам спортивных игр с выделением существенных отличий одной игры от другой, правилам проведения спортивных соревнований, об элементарных методах отслеживания реакции организма на физическую нагрузку. Наряду с этим используется теоретический материал других школьных предметов, иначе говоря, устанавливаются межпредметные связи внутри конкретного предметного поля. Такие возможности предоставляются в процессе овладения тактическими действиями в спортивных играх, в ходе подвижных игр, эстафет, при прохождении кроссовых дистанций, во время лыжных гонок. Приемы, средства и методы интеллектуализации обучения превращают формирование двигательных навыков из подражательно–пассивной исполнительской деятельности в деятельность, насыщенную умственной активностью. Интеллектуализация способствует повышению умственной работоспособности детей на уроках по другим предметам, создает основу для овладения рациональными и продуктивными приемами умственной деятельности вообще.

Представляет интерес возможности использования методов специального психомоторного воспитания, к которым относится развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ритмичности движений, подвижные игры и статические упражнения.

Любая мышечная деятельность наряду с динамической работой включает как обязательный компонент и статические напряжения. Улучшение статической

и динамической устойчивости происходит на основе усвоения двигательных навыков, рекомендованных школьной программой, но на практике в процессе физического воспитания применяются преимущественно упражнения динамического характера и не используются средства для развития статической выносливости основных групп мышц. А именно длительные статические напряжения обеспечивают сохранение рабочей позы при выполнении разнообразных двигательных действий в процессе учебных, трудовых и спортивных занятий школьников на общеобразовательных уроках и при домашней подготовке заданий, при выполнении физических упражнений. В то же время растущий организм не обладает достаточной статической выносливостью, дети начальной школы способны удерживать правильную позу лишь в течение 50% времени урока. Мышцы, как рабочий орган, созревают к 17-18 годам, мышечная масса достигает максимума к 20-25 годам, половые отличия в силе мышц проявляются к 13-14 годам, максимальное потребление кислорода относительно мышечной массы (в 2 раза больше, чем у взрослых) наблюдается 9-10 лет. Младшие школьники обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы: силовые и статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Однако необходимо приучать их к статическим позам для тренировки статической устойчивости и формирования правильной рабочей позы. К 11-12 годам подростки становятся более выносливыми, темп развития двигательных качеств возрастает, интерес к физкультуре и спорту повышается, появляется возможность целенаправленного развития двигательной активности. Девочки в меньшей степени проявляют двигательную активность самостоятельно, они нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. Исходя из представления о роли длительного мышечного напряжения в развитии утомления учащихся, с целью адаптации к учебной нагрузке в процесс физического воспитания были внесены изменения, направленные на расширенное применение статических упражнений. Поскольку устранить статические напряжения из повседневной жизни школьников практически невозможно, а доля их в суточном режиме с возрастом учащихся возрастает, возникает насущная необходимость развития статической выносливости средствами физического воспитания [4].

Увеличение уровня статической выносливости в период адаптации к учебным нагрузкам благоприятно сказывается на показателях умственной работы. Упражнения изометрического характера, направленные на увеличение силы, благоприятно влияют на здоровье, повышают физическую подготовленность, способствуют увеличению плотности костной ткани.

Таким образом, тренировка мышц в статическом режиме является важнейшим средством адаптации учащихся с ОВЗ к учебной работе, предупреждения развития утомления в процессе умственной деятельности, обеспечивающим при этом формирование правильной осанки.

Представляется целесообразной дифференциация средств и методов физического воспитания по половому признаку. Из опыта работы с подростками можно утверждать, что не следует специально привлекать их внимание к сложным изменениям в их организме со стороны половой сферы. Однако закономерности и биологический смысл происходящих изменений целесообразно разъяснить. При этом необходимо найти такие формы и методы работы, которые переключили бы внимание детей на различные виды деятельности, отвлекая их от сексуальных переживаний.

Женский организм отличает целый ряд морфологических и функциональных признаков. Половые различия отчетливо дают знать о себе уже в детском возрасте. Рост внутренних половых органов у девушек активизируется с 9 лет, молочные железы начинают увеличиваться с 10 лет, менструации начинаются в 12-13 лет, функции яичников приобретают характер, типичный для взрослой женщины с 15-16 лет, период полового созревания нормально развивающихся девушек заканчивается к 16-18 годам. По сравнению с мальчиками, у девочек ниже уровень развития силы и быстроты двигательных реакций, но в то же время у них лучше развиты такие качества, как гибкость, пластичность, чувство ритма. Самой природой мужчине и женщине уготованы разные роли.

Половое созревание юношей начинается на 1,5-2 года позже и завершается к 18-20 годам. Мужчины должны быть атлетически развитыми, сильными, могучими, что должно позволить им достойно работать во всех самых трудоемких отраслях производства, преодолевая возможные сложности, готовится к защите Родины.

Женщине–матери природа предопределила мягкость, доброту, нежность, душевную гибкость, любовь к детям. На развитие этих качеств и соответствующих им физических способностей должны быть нацелены физкультурно-оздоровительные занятия в школе, начиная с уроков физической культуры в начальной школе.

В ходе наших исследований было установлено, что организм девочек и мальчиков по-разному реагирует на стандартные физические нагрузки. Например, для мальчиков режим аэробных физических нагрузок вполне соответствует возможностям гемодинамики; для девочек средства и формы физического воспитания должны подбираться с учетом того, что аэробные нагрузки вызывают у них значительное учащение пульса на фоне повышения артериального давления. Расширение двигательного режима у девочек должно реализовываться за счет преобладания упражнений в положении лежа, сидя, что позволяет обеспечить адекватное увеличение сократительной функции сердца. Все выше изложенное говорит о том, что в физкультурно-оздоровительных занятиях со школьницами необходимо постоянно ориентироваться на особенности женского организма.

Универсальный характер воздействия подвижных и спортивных игр способствует формированию широкого диапазона физических качеств, их комплексного проявления в действиях скоростно-силового характера, динамической силы, прыжковой выносливости. Развитие физических качеств и воспитание волевых черт характера взаимосвязаны. Воля, как и мышцы, развиваются только в процессе проявления двигательной активности, в результате преодоления объективных и субъективных трудностей. Только в игре у школьника возникает уверенность в своих силах, в осуществлении намеченных планов, происходит преодоление фрустрированности, зажатости, исчезает чувство тревожности.

Представляет интерес опыт использования влияния игровой деятельности на организм учащихся с ОВЗ. Для младших школьников народные подвижные игры являются эффективным средством решения коррекционно-воспитательных задач. Однако игровой метод успешно применяется в физическом воспитании учащихся с ОВЗ всех возрастных групп. В игре реализуется важнейшая жизненно важная потребность человека – двигательная активность, степень удовлетворения которой во многом определяет характер физического развития школьника. Кроме того, в игровой деятельности происходит развитие высших психических функций, сам процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, новыми ощущениями и эмоциями, в игровых ситуациях отчетливо раскрываются ведущие мотивы, которыми руководствуются дети. И, наконец, использование подвижных игр, подводящих к спортивным, способствует формированию специальной игровой (двигательной) базы, основ тактического мышления у детей и командного взаимодействия.

В спортивных играх наиболее успешно реализуются принципы индивидуального подхода к каждому ученику, дифференциации и дозирования физических нагрузок в условиях коллективных форм деятельности. В то же время в спортивных играх личные интересы и достижения подчинены командным, поэтому умелая организация коллективных действий создает идеальные условия для формирования у школьников таких нравственных качеств как целеустремленность, коллективная воля, коллективная ответственность, воспитывает взаимовыручку, взаимопонимание, создает предпосылки для развития и самосовершенствования.

Вывод. Таким образом, школьный период – это не только обучение основам знаний, но и достижение зрелого типа функционирования организма. Опираясь на знание возрастных особенностей и возможностей организма школьников с ОВЗ, педагог, разработав научно-обоснованную программу физического воспитания, может оптимизировать процессы, связанные с их обучением и воспитанием, способствовать сохранению, укреплению и расширению резервов здоровья школьников.

Список литературы

1. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. 19.12.2016) // Собрание законодательства РФ, 31.12.2012, N 53 ст. 7598.
2. О введении третьего обязательного урока физической культуры: Приказ министра образования и науки от 30 августа 2010 г. № 889.
3. Ашихмина О.В. Возрастные преобразования и способы оздоровления организма школьников. ГГПУ. Глазов. 2008. -50 с.
4. Хамадиярова Т.А. Повышение адаптивных возможностей организма подростка с задержкой психического развития в условиях расширенного двигательного режима школьного обучения (на примере уроков физической культуры). Автореферат канд. дис. Екатеринбург. 2004. – 22 с.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Чедова Т.И., к.п.н., Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия

Соловьев С.В., Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. Спортивный клуб вуза является такой организационной формой, деятельность которого позволяет решать не только образовательно-соревновательные задачи, но и задачи воспитательного характера. В данной статье представлено такое важное направление деятельности спортивного клуба как популяризация здорового образа жизни среди студентов.

Ключевые слова. Спортивный клуб вуза, здоровый образ жизни студентов.

Актуальность. Реалии современной экономической ситуации страны, федеральные государственные стандарты образования, прогрессирующие тенденции к автоматизации труда выдвигают особые требования к здоровью и физической подготовленности студентов.

Прогрессирующие тенденции к автоматизации, малоподвижности условий труда выдвигают новые требования к здоровью как к особому уровню физической подготовленности студентов. Хорошая физическая подготовленность проявляется во всех сферах деятельности: творческой и учебной, в начальной профессиональной реализации, в активной гражданской позиции, в важной социальной способности студенческой молодежи как создание здоровой ячейки общества – семьи. Здоровая, по всем канонам современного общества, молодежь, являясь наследующей социально-демографической группой должна становиться залогом и потенциалом развития государства.

Такие программы как «Национальный проект «Здоровье»» [3], «Концепция развития системы здравоохранения в РФ до 2020 г.» [1], «Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.» [6] подчёркивают особую важность проблемы здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи. Важность проведения различных мероприятий, направленных на увеличение доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом отражены также и в «Основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» [5]. Известно, что специалистами Министерства спорта РФ и Российского студенческого спортивного союза (РССС) разрабатывается «Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года», направленная, прежде всего, на развитие спортивных клубов вузов страны.

Целью нашего исследования является выявление особенностей деятельности спортивного клуба в популяризации здорового образа жизни студентов классического вуза.

В настоящее время основной учебной дисциплиной, которая решает задачу формирования здорового образа жизни студентов в образовательном пространстве вуза является «Физическая культура». Согласно государственным образовательным стандартам на нее отведено 400 часов на весь период обучения в вузе, что явно недостаточно для формирования здорового образа жизни будущих профессиональных кадров. В связи с этим возникает необходимость в новых формах реализации данной задачи.

Как считает Л.И. Лубышева, наиболее оптимальные условия для реализации разностороннего воспитания складываются в рамках объединений и организаций. Одной из форм таких организаций является спортивный клуб вуза [2].

Мы предлагаем рассматривать клуб как объединение индивидов на основе общих интересов и потребностей, сформированных в результате взаимодействия в определённой сфере и среде жизнедеятельности, необходимой для личностного самовыражения и самоутверждения, для самореализации личности.

Деятельность клуба может обладать потенциальными возможностями по реализации студентами своих личных и коллективных интересов, в сохранении и укреплении здоровья; способствовать становлению устойчивой мотивации к формированию и развитию здорового стиля жизни.

В студенческой социальной среде деятельность спортивного клуба реализуется в рамках внеучебной деятельности, но при этом, выступает как объединение, интегрирующее обучение и воспитание, осуществляющее социализацию и саморазвитие, формирующее активную позицию студента в развитии ценностей здорового стиля и образа жизни.

Как утверждает Никулин А.В., деятельность спортивного клуба при определенных условиях может утвердиться как специфическая воспитательная система в целостном педагогическом процессе. Клуб, как он полагает, можно рассматривать и как компонент воспитательной системы вуза, и как собственно специфическую систему воспитания и социализации. По мнению Никулина А.В., спортивный клуб вуза – это общественное, добровольное объединение субъектов в образовательном пространстве вуза, создающее референтную среду, способствующую их активному включению в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности [4].

Как отмечают В.К. Бальсевич (2006, 2009), Ю. Н. Вавилов (2005), Л. И. Лубышева (2006), Д.В. Фонарев (2007) и другие, традиционная система физического воспитания нуждается в расширении физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на основе создания спортивных клубов в каждом образовательном учреждении.

Результаты и их обсуждение. Деятельность спортивного клуба «Универ», в дополнении работы кафедры физической культуры и спорта ПГНИУ развита, практически, по всем требуемым направлениям: организация и проведение соревнований различного уровня, организация учебно-тренировочного процесса, проведение гражданско-патриотических мероприятий, пропаганда здорового образа жизни, сотрудничество со средствами массовой информации (СМИ), взаимодействие со всеми уровнями политической и общественной власти.

Одним из последних инновационных направлений деятельности «Универа» стало включение научных средств и методов, в том числе и для того, чтобы расширять воспитательный потенциал клуба. Условия спортивного клуба, с его коллективной основой, являются благоприятной средой для реализации научно-педагогических задач, направленных, прежде всего, на усвоение понимания студентами ценностей здорового образа жизни.

Ресурсами (материальные и нематериальные) спортивного клуба «Универ» Пермского государственного национального исследовательского университета нами было проведен опрос, чтобы определить некоторые поведенческие факторы (компоненты) здорового образа жизни далее ЗОЖ) студентов 2 и 3 курса ПГНИУ. Для решения данной задачи в работе использовались следующие методы исследования: анализ документальных источников и информационных ресурсов сети Интернет по теме исследования; теоретическое обобщение результатов исследования; методы опроса (беседа, анкетирование).

Исследование осуществлялось с декабря 2016 по март 2017 г. и проходило в несколько этапов: на I этапе (декабрь 2016 - январь 2017 г.) проведен анализ литературных и информационных источников о состоянии проблемы ЗОЖ среди студенческой молодежи; на II этапе (февраль 2017 г.) был проведен анонимный опрос 89 студентов 2 и 3 курса (65 и 24 человека соответственно) Пермского государственного национального исследовательского университета с целью определения состояния некоторых поведенческих факторов, влияющих на их здоровый образ жизни. Мы выбрали следующие, на наш взгляд наиболее характеризующие ЗОЖ, факторы: регулярные занятия спортом; наличие такой вредной привычки, как курение; количество приемов пищи; здоровый сон; времяпровождение за компьютером. На III этапе (март 2017 г.) были проанализированы ответы опрошенных студентов, сформулированы выводы.

Ответы студентов на вопрос: «Занимаетесь ли Вы регулярно каким-либо видом спорта или физкультурно-оздоровительной деятельностью?» - распределились следующим образом: 25% (22 человека) опрошенных ответили, что занимаются, но не систематически; 75% (67 человек) респондентов дали ответ, что занимаются регулярно. Анализ полученных результатов позволяет предположить, что большая часть студентов уделяет серьезное внимание двигательной активности и ведёт здоровый образ жизни. При этом меньшая часть студентов (25%), $\frac{1}{4}$ всех опрошенных (что в свою очередь также является немалым показателем) пренебрегают регулярными занятиями физической культурой и это заставляет задуматься об уровне их физической подготовленности как неотъемлемой составляющей современного молодого человека.

На вопрос «Курите ли Вы?» 88% (78 человек) опрошенных ответили отрицательно, 12% (11 человек) респондентов ответили положительно. Полученные результаты свидетельствуют о значительной разнице в ответах между студентами, что в данном случае радует. В дальнейшем, более детальный опрос позволит узнать мотивы курящих студентов, и стимулы тех, кто, возможно, пробовал, но отказался от пагубной привычки.

На вопрос «Сколько раз в день Вы употребляете пищу?» 62% (55 человек) студентов написали 3-4 раза, 17% (15 человек) опрошенных ответили, что питаются 5-6 раз в день, а 21% (19 человек) респондентов всего 1-2 раза в день. Студенты, ответившие, что питаются всего 1-2 раза в день (21% всех опрашиваемых) достаточно серьезно подвергают риску собственное здоровье. В дальнейшем нами также планируется более подробно изучить вопрос питания студентов, относительно его качества и сбалансированности.

Ответы опрошенных студентов на вопрос «Сколько часов в сутки длится ваш сон?» были следующими: более половины респондентов ответили (51% – 45 человек), что спят обычно по 7-8 часов и более. Чуть менее половины, но также достаточно много – 45% (40 человек) опрошенных ответили, что спят обычно по 5-6 часов в сутки, это явно недостаточно для полноценного восстановления организма студента. Очень мало студентов, всего 4% (4 человека) написали, что спят обычно всего по 3-4 часа в сутки, что просто недопустимо в современных интенсивных условиях студенческого образа жизни и может привести в один момент к срыву адаптационных возможностей организма.

На вопрос «Сколько времени в сутки Вы проводите за компьютером (телефоном)?» всего 3% респондентов (3 человека) ответили, что проводят за компьютером (телефоном) всего 1-2 часа в сутки, причем, это студенты только 2 курса. Более четверти всех

опрошенных студентов – 30 % (27 человек) ответили, что проводят за компьютером (телефоном) 3-4 часа в сутки. Большинство, из них, что составляет 99% (26 человек) – это студенты 2 курса, а всего 1% (1 человек) – студент 3 курса. Большинство респондентов – 67 % (59 человек) отметили, что проводят за компьютером 5-6 часов и более, что в свою очередь является колоссальной нагрузкой на зрительный анализатор и может усугубить уже имеющиеся заболевания глаз. Из опрошенных студентов по данному вопросу 61% (36 человек) – это студенты второго курса, 39 % (23 человека) – это студенты 3 курса, а это 99 % всех опрашиваемых третьекурсников. Мы связываем этот факт с повышенной учебно-интеллектуальной нагрузкой, которая на современном этапе не обходится без участия компьютеризированных средств. Но при такой интенсивной нагрузке на глаза, необходимо знать и использовать специальные упражнения, которые помогали бы расслаблять глазные мышцы.

Выводы. Условия спортивного клуба вуза с его коллективной основой являются благоприятной средой для реализации педагогических задач, в частности и по формированию здорового образа жизни студентов, т.к. деятельность спортивного клуба развита по многим направлениям:

- организация и проведение соревнований различного уровня;
- организация учебно-тренировочного процесса;
- проведение гражданско-патриотических мероприятий;
- пропаганда здорового образа жизни сотрудничество со средствами массовой информации (СМИ);
- взаимодействие с профессиональным спортом, работа со всеми уровнями политической и общественной власти в создании нормативно-правовой базы сектора;

Также, работа спортивного клуба вуза на современном этапе не может ограничиваться только образовательно-спортивной составляющей, необходимо включение научных средств и методов для того, чтобы расширять воспитательный потенциал клуба.

Изучив информационные источники по здоровому образу жизни студенческой молодежи, и проанализировав полученные положительные и отрицательные результаты опроса, возникает логическая необходимость создания в ближайшем будущем комплекса рекомендаций (в форме брошюр) по совершенствованию системообразующих мероприятий популяризации здорового образа жизни студентов и их распространения посредством целостного продуктивного развития спортивного клуба вуза.

Список литературы

1. Концепция развития системы здравоохранения в РФ до 2020 года, [Электронный ресурс], Режим доступа: <http://federalbook.ru/files/FSZ/soderghanie/Tom%2012/1-9.pdf>, (Дата обращения: 16.04.2017 г.).
2. Лубышева Л. И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 4. С. 6–8.
3. Национальный проект «Здоровье». URL: <http://national.invur.ru/index.php?id=116>, (Дата обращения: 16.04.2017 г.).
4. Никулин А.В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза. Автор-т на соискание уч.степени к.п.н. Москва, 2008 г.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации №2403-р Об утверждении основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года от 29 ноября 2014 года.
6. Указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537. «Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года», [Электронный ресурс], Режим доступа: <http://2020strategy.ru>, (Дата обращения: 16.04.2017 г.).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНТНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Черемных А.Н., ст. преподаватель, Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. В связи с изменениями федеральных государственных образовательных стандартов, учебная дисциплина «Физическая культура» вышла на новый, более качественный уровень подготовки выпускников высшей школы к профессиональной деятельности и к современным условиям жизни. Что требует изменений в подходе к формированию общекультурных компетенций и к методическому обеспечению учебной деятельности, способствующей более эффективному формированию данных компетенций.

Ключевые слова. Учебная дисциплина «Физическая культура», студенты, компетентный подход, компетентность физического самосовершенствования, методическое обеспечение деятельности.

Актуальность. Учебная дисциплина «Физическая культура», формируя общекультурные компетенции у студентов в ходе обучения в вузе, предполагает активное вовлечение их в деятельность с целью развития их готовности к здоровому стилю жизни, повышению адаптационных резервов организма, личностного и профессионального саморазвития.

Обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» классического вуза включает десять общекультурных компетенций.

При этом, содержательный компонент учебного процесса в области физической культуры должен охватывать с одной стороны все то, что необходимо для физического развития личности, с другой - для формирования его общекультурной компетентности [1].

Поэтому, мы считаем актуальным формирование компетентности физического самосовершенствования студентов в условиях современного образования.

Цель работы. Обоснование содержания методического обеспечения учебной деятельности по формированию компетентности физического самосовершенствования студентов.

Результаты и их обсуждение. Результатом формирования общекультурной компетентности в области физической культуры по завершению обучения должно стать создание устойчивой мотивации и потребностей к здоровому стилю жизни, физическому совершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов сбережения и развития здоровья.

А. И. Загrevская [2], И. А. Зимняя [3], W. Nutmacher [1996] разработали классификацию компетентностей, по которой компетентность физического самосовершенствования относится к первой группе - компетентности, относящиеся к самому себе как личности, как субъекту жизнедеятельности.

Компетентность физического самосовершенствования обеспечивает готовность к профессиональной деятельности и к современным условиям жизни, и находит свое выражение в способности и готовности человека к саморазвитию и самосовершенствованию своего физического потенциала.

Данная компетентность включает в себя:

- потребность в саморазвитии. Умение выстраивать персональную жизненную стратегию. Тесное единство интеллектуального развития в формировании личности, способность справляться с противоречиями и неопределенностями своего жизненного опыта;

- способность самостоятельно контролировать ход своего интеллектуального и физического развития и добиваться высот профессионального мастерства и творчества;
- структурирование знаний, ситуативно-адекватная актуализация знаний, расширение, приращение накопленных знаний;
- знание и соблюдение норм здорового образа жизни, физической культуры человека; свобода и ответственность за выбор стиля жизни [1].

Учитывая, что компетентность – это не сумма компетенций, а сложное личностное образование, а также, основываясь на работу А.И. Загrevской, в структуру компетентности физического самосовершенствования нами включены следующие компоненты: мотивационный, когнитивный, деятельностный, ценностно-смысловой, эмоционально-волевой.

Степень сформированности компетентности физического самосовершенствования студентов определяли по результатам педагогической диагностики. Для этого в ходе педагогического эксперимента все, проводимые нами, мероприятия были поделены и определены в блоки. Определенный блок формирует определенные компоненты компетентности.

1 блок – теоретический, включает в себя тестирование знаний в области физической культуры, которые были получены в ходе семинаров и лекций. Оценивает когнитивный компонент.

2 блок – психологический, оценивает ценностно-смысловой, мотивационный и эмоционально волевой компонент, включает следующие методики: методика Л.Д. Скляренко для определения самооценки студента, силу воли определяли по методике Р.С. Немова, с помощью опросника Дж. Роттера оценивали уровень субъективного контроля испытуемого, КОС-1- диагностировали коммуникативные способности, также проводилось анкетирование, с целью изучения образа жизни студентов, их форм досуга, отношения к физической культуре.

3 блок – практический, формирует деятельностный компонент, включает заполнение студентами карты тестирования физического развития и функциональной готовности и написание, и защиту учебного проекта «Мое физическое самосовершенствование».

Методическое обеспечение учебной деятельности по формированию компетентности физического самосовершенствования включает:

- необходимую информацию, учебно-методические комплексы, т.е. разнообразные методические средства, оснащающие и способствующие более эффективной реализации профессионально педагогической деятельности;
- создание разнообразных видов методической продукции (программы, методические разработки, пособия);
- апробация и внедрение в практику более эффективных моделей, методик, технологий.

В ходе работы, на основе анализа анкетирования и опросов студентов, были выявлены несколько наиболее интересных и, по их мнению, эффективных методик: прохождение тренинга «Колесо здоровья», исследование и анализ студентами своего физического развития и функциональной подготовленности, путем заполнения карты тестирования, написание и защита учебного проекта «Мое физическое самосовершенствование».

Тренинга «Колесо здоровья» разработан на основе уникальной авторской методики доктора психологических наук, профессора, известного тренера и писателя Н. И. Козлова - "Колесо жизни" (рис.) [4].

Визуализация – очень мощный инструмент познания не только окружающего мира, но и самого себя.

Наш визуальный инструмент – колесо здоровья, которое каждый может использовать для того, чтобы проанализировать свое здоровье, с точки зрения баланса – уравновешенности отдельных его компонентов.

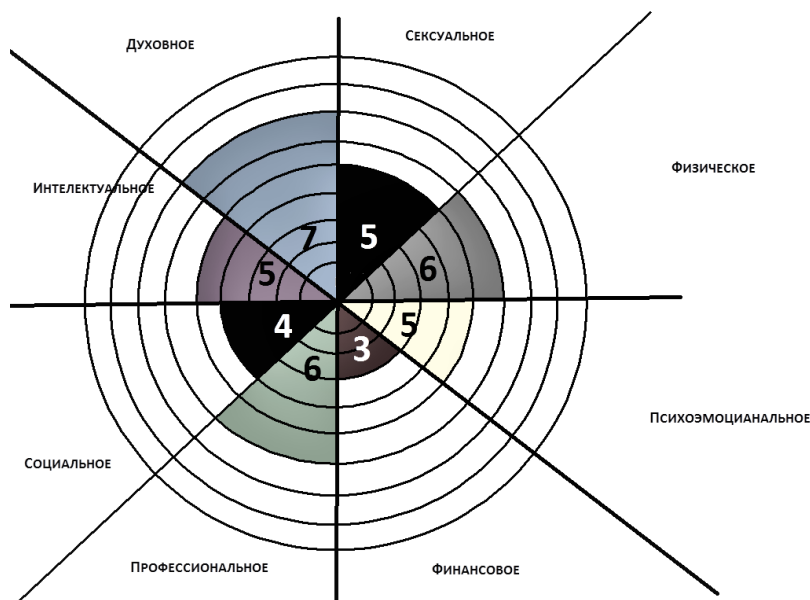


Рис. 1. «Колесо здоровья» и его компоненты

Задачами данного семинарского занятия является осознанное определение студентами уровня компонентов своего здоровья, составление плана по самосовершенствованию данных компонентов.

Одним из эффективных способов формирования компетентности физического самосовершенствования студентов, реально применяемых в инновационной эмпирической деятельности, является метод «Учебного проекта».

Учебный проект, с точки зрения обучающегося, - это возможность делать что-то интересное самостоятельно, в группе или самому, максимально используя свои возможности; это деятельность, позволяющая проявить себя, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу и показать публично достигнутый результат; это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими обучающимися в виде цели и задачи, когда результат этой деятельности - найденный способ решения проблемы - носит практический характер, имеет важное прикладное значение и, что весьма важно, интересен и значим для самих открывателей.

Учебный проект, с точки зрения преподавателя, - это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать общекультурные компетентности студентов, в том числе и компетентность физического самосовершенствования.

Выполнение учебных проектов является одной из форм самостоятельной работы студентов и способствует развитию их познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, критического и творческого мышления.

Вывод.

1. Раскрыто и обосновано понятие общекультурной компетентности физического самосовершенствования студентов.

2. Определено методическое обеспечение учебной деятельности по формированию компетентности физического самосовершенствования студентов.

3. Выявлены наиболее интересные и эффективные методики по формированию данной компетентности.

Список литературы

1. Бурбыгина, В.В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов: учеб. пособие / В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2014. - 92 с.

2. Загrevская А.И. Знания в области физической культуры как компонент физкультурного образования /А.И. Загrevская // Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции: Личность в физической культуре – физическая культура личности. Оренбург, 2006. – С. 38-45.

3. Зимняя И. А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? Теоретико-методологический аспект / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня: реформы, нововведения, опыт. – 2006. – № 8. – С. 20–26.

4. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения, Изд. АРД-ЛТД, 1998 ISBN: 5-89396-106-4.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ НЕКОММЕРЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА С МУНИЦИПАЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ НА ОСНОВЕ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА

Чернов М.Ю., аспирант, Чайковского государственного института физической культуры, г.
Чайковский, Россия

Аннотация. Некоммерческий спортивный клуб является такой организационной формой, деятельность которого позволяет решать не только образовательно-соревновательные задачи, но и задачи воспитательного характера. В данной статье представлено такое важное направление деятельности спортивного клуба как популяризация здорового образа жизни среди детей и подростков на основе социального партнерства между НКО и муниципальным учреждением.

Ключевые слова. Некоммерческий спортивный клуб, здоровый образ жизни детей и подростков Чайковского муниципального района.

Актуальность. Воспитание юного поколения является актуальным во все времена, а в период кризиса и ограниченных ресурсов в бюджете муниципального учреждения, особенно в условиях продолжающихся изменений в социально-экономической жизни России. Реалии современной экономической ситуации страны, федеральные государственные стандарты образования, прогрессирующие тенденции к автоматизации труда выдвигают особые требования к здоровью и физической подготовленности детей, подростков и молодежи.

На федеральном уровне сегодня явно чувствуется обеспокоенность, что традиционные формы работы через учреждения уже не дают того эффекта и даже если только продолжая вливания деньги в социальную сферу и бюджет, социальная и гражданская пассивность молодых людей стало повсеместным фактом. В настоящее время оно представляет собой комплексное социально-педагогическое явление, характеризующее состояние общества и влияющее на его развитие. «Нация уходит с исторической сцены не только количественно, но и качественно» - делает вывод академик В.П. Казначеев в своем выступлении на Международном симпозиуме «проблемы геополитики и выживания нации России в 21 веке». Современная действительность, с его высокими запросами к багажу достижений человека, требует от педагогов, в том числе и тренеров-преподавателей наряду с реализацией учебно-тренировочного процесса искать новые подходы в реализации воспитательных процессов, чтобы подрастающее поколение, реализуя свой потенциал через занятия в спортивных секциях умело достигать собственные поставленные цели и справляться с жизненными трудностями. Передовая педагогическая практика показывает удивительные примеры того, как можно в наитруднейших условиях выступления на спортивных соревнованиях различного уровня регулировать свое состояние, мобилизовать собственную волевую активность и умело добиваться поставленных целей,

оставаясь при этом добрым, чутким к людям, душевным и внимательным в общении с ними, способным сопереживать их радостям и тревогам.

Умение мобилизовать лучшие свои качества в необходимых жизненных ситуациях необходимо воспитывать уже с юного возраста параллельно с формированием физической подготовленности молодежи. По данным исследований Британского благотворительного фонда CAF, который в 2015 году в шестой раз опубликовал рейтинг мировой частной благотворительности, в России добровольческой деятельностью занимаются 23 миллиона человек, что составляет примерно 16% населения. Современное российское общество пока не приняло единую модель организации добровольной работы в некоммерческих спортивных клубах, которая эффективно действует в ряде других стран. Важнейшей целью социальной политики в соответствии с Конституцией российской Федерации является создание условий достойной жизни и свободного развития человека. Реализации этой цели может способствовать включение учащихся муниципальных спортивных учреждений во внеурочную деятельность. Мы рассмотрим эту деятельность на примере договора о социальном партнерстве и совместной реализации муниципальной образовательной программы между МАУ ДО ДЮСШ ЧМР и некоммерческой организации «Спортивный клуб «Медведь». Анализ ситуации показывает, что во многом благодаря активным действиям спортивных НКО с каждым годом в РФ возрастает актуальность добровольчества как одного из ключевых направлений развития человеческого потенциала, эффективного инструмента развития гражданского общества. В том числе элементы социального партнерства были использованы на территории Чайковского муниципального района в рамках реализации различных программ, направленных на здоровье, таких как «Национальный проект «Здоровье»» [3], «Концепция развития системы здравоохранения в РФ до 2020 г.» [1], «Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.» [6] подчёркивают особую важность проблемы здоровья и здорового образа жизни молодежи. Важность проведения различных мероприятий, направленных на увеличение доли молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом отражены также и в «Основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» [5].

Обращение внимания к социальному партнерству не случайно, т.к. именно оно является наиболее действенным механизмом решения профилактических и воспитательных задач в современных условиях развития массового и профессионального спорта. Так как социальное партнерство – это иной опыт, другие формы отношений и деятельности, когда взаимоотношения спортивного учреждения и спортивного НКО строится на социальном диалоге, как совокупности переговоров, действий и договоренности между партнерами в целях вопросов воспитания качеств молодого человека. Исследователи проблем воспитания подрастающего поколения отмечают, что более эффективному включению учащихся во внеурочную деятельность, направленную на повышение физической подготовленности, способствует совместная деятельность, как со своими сверстниками, так и с тренерами-преподавателями, родителями, знаменитыми и успешными людьми, задействованными в этот процесс в качестве волонтеров-добровольцев (И.П. Иванов, Н.П. Аникеев, Р.С. Немов, Н.Ф. Басов). Наиболее оптимальные условия для реализации разностороннего воспитания во внеурочной спортивной деятельности складываются в рамках объединений и организаций. Одной из успешных форм является волонтерское движение в различных успешных спортивных НКО. Данная некоммерческая спортивная клубная деятельность основывается на концепции внедрения в педагогический процесс системы социального партнерства между некоммерческими спортивными клубами и муниципальными спортивными учреждениями (Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич). Наиболее привычными является рассмотрение работы спортивных учреждений как вида деятельности, обеспечивающего только физическое воспитание подрастающего поколения в рамках выполнения муниципального задания. Но необходим также и теоретический анализ условий, при которых педагогическая деятельность спортивных образовательных учреждений

обеспечивает комплексную реализацию процесса воспитания морально-волевых качеств подрастающего поколения. В педагогике вопросы выявления и реализации педагогических условий воспитания морально – волевых качеств учащихся и молодежи в условиях социального партнерства между некоммерческими спортивными клубами и спортивными муниципальными учреждениями недостаточно изучены. Подростковый возраст привлек наше внимание как период становления личности, ее формирования. Этот возрастной этап определяется как поисковый период, период активных проб, направленных на основе своих интересов, способностей, общественных ценностей, связанных с определением своего места в жизни, что требует от тренера-преподавателя создание благоприятных педагогических условий для личного самовыражения и самоопределения учащихся.

Роль совместной деятельности некоммерческих спортивных организаций и муниципальных спортивных учреждений в воспитании морально-волевых качеств заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражаются индивидуальные морально-волевые особенности подростков.

Целью нашего исследования является научное обоснование педагогической модели взаимодействия некоммерческих спортивных клубов и муниципальных спортивных учреждений на основе социального партнерства для популяризации здорового образа жизни учащихся и молодежи.

В настоящее время эта задача решается через кружковую деятельность муниципальных спортивных учреждений в рамках реализации муниципального задания и через формирование здорового образа жизни учащихся и молодежи в образовательном пространстве общеобразовательных учреждений в рамках реализации учебного плана предмета «Физическая культура».

Мы предлагаем рассматривать эту модель взаимодействия как объединение индивидов на основе общих интересов и потребностей, сформированных в результате взаимодействия в определённой сфере и среде жизнедеятельности, необходимой для личностного самовыражения и самоутверждения, для самореализации личности и осуществляется в рамках дополнительного образования и через некоммерческие спортивные клубы. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы некоммерческих спортивных клубов и муниципальных учреждений спортивной направленности с использованием модели взаимодействия на основе социального партнерства может быть повышена, если:

-развивать идею П.Ф. Лесгафта о роли родителей как «главных и первых воспитателей» ребенка на основе взаимодействия как процесса индивидуального взаимодействия членов одной семьи, с помощью различных коммуникативных средств;

- через социальное партнерство НКО и муниципального учреждения будут дифференцированы с учетом потребностей различных групп населения через создание временных «коридоров» и гибких графиков занятий учащихся и молодежи с широким вовлечением финансирования через благотворительность, частные пожертвования и реализацию социальных проектов;

-через формирования смысловых установок у учащихся и молодежи, активных участников физкультурно-оздоровительного процесса на формирование ценности физической культуры, устойчивые мотивы к занятиям и установки на спортивную деятельность (идея деятельностного опосредствования мотивов и смысловых установок А.Н. Леонтьева и концепция социально-генетической психологии В.В. Рубцова);

-признать приоритетными показателями эффективности деятельности спортивных НКО и спортивных учреждений: повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом учащихся и молодежи, улучшение детско-родительских отношений в процессе совместных физкультурно-оздоровительных занятий, повышение качества жизни, связанного со здоровьем.

Теоретическая значимость работы в том, что проанализирована модель взаимодействия спортивных НКО и спортивных учреждений на формирование единого физкультурно-оздоровительного пространства; введено понятие социального партнерства

как модели взаимодействия для реализации целей физкультурно-оздоровительной деятельности, сопровождающейся обратной связью; обновлена возможность социально-генетической психологии В.В, Рубцова в учебно-тренировочном процессе развивая идею о формах организации совместного действия как канала трансляции культуры (культура физического развития от взрослого к учащемуся и молодежи).

Практическая значимость исследования. Представленные материалы исследования взаимодействия спортивного НКО и спортивного учреждения на основе социального партнерства могут быть применены в системе дополнительного образования спортивной направленности, использованы при подготовке методических материалов, уточнения и обновления содержания программ учебно-тренировочных занятий в системе повышения квалификации педагогических кадров.

Разработанные материалы могут быть использованы в процессе профессиональной подготовки кадров.

Список литературы

1. Алешин, В. А. Организационно-педагогические условия эффективности работы клуба на рынке спортивно-оздоровительных услуг / В. А. Алешин, А.Ф. Калашников, Т.Л. Лукьянчикова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 1.

2. Лубышева Л. И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 4. С. 6–8.

3. Аронов, Г.З. Реализация концепции организационно-педагогического управления предпринимательской деятельностью в сфере физической культуры / Г.З. Аронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2007. – № 11. – С.3-5.

4. Национальный проект «Здоровье», [Электронный ресурс], Режим доступа: <http://national.invur.ru/index.php?id=116>, (Дата обращения: 16.04.2017 г.).

5. Никулин А.В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза. Автор-т на соискание уч.степени к.п.н. Москва, 2008 г.

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации №2403-р. Об утверждении основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года от 29 ноября 2014 года.

7. Указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537. «Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года», [Электронный ресурс], Режим доступа: <http://2020strategy.ru>, (Дата обращения: 16.04.2017 г.).

8. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.–1996.– №1. – С.23-25.

9. Баханькова, Е.Р. Некоммерческие организации: финансовое управление: [финансовое планирование, составление бюджета, анализ и контроль деятельности] / Е. Р. Баханькова. – М.: Изд. Отд. Клуба бухгалтеров и аудиторов некоммерч. Орг., 2011. – 249 с.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЫ

Швецов А.В., к.п.н., доцент, Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва, Россия

Дунаев К.С., д.п.н., профессор, ФГБОУ ВО Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка, Россия

Аннотация. Новый комплекс ГТО должен дать дополнительный импульс развитию массовой физической культуре и спорту, в том числе в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе кафедр физического воспитания и спортивных клубов вузов нашей

страны. Но процесс внедрения комплекса в учебный процесс вузов не быстрый и гладкий. Статья рассматривает основные трудности и проблемы этого пути.

Ключевые слова. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), физическое воспитание и подготовленность студентов, внедрение комплекса в учебный процесс, проблемы внедрения.

Актуальность. После развала СССР и до последнего времени в России не существовало альтернативы комплексу ГТО. Попытки создать и внедрить что-то похожее на этот комплекс ни к чему конкретному не привели. И даже внедрение в учебный процесс общеобразовательных школ третьего урока физической культуры в условиях отсутствия современных спортивных сооружений не дает значительного оздоровительного и тренировочного эффекта. А ведь именно в школах и в вузах должен формироваться интерес к занятиям физической культурой и спортом и закладываться база физической и спортивной подготовленности [7,8].

Цель работы – выявить особенности внедрения комплекса ГТО в вузах.

В марте 2014 г. президент В.В.Путин подписал указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Комплекс создает систему непрерывного физического воспитания граждан с 6 до 70 лет [5]. Новый комплекс должен обеспечить вовлечение молодежи в занятия физической культурой и массовым спортом, создать необходимую материально-техническую базу, доступную для широких слоев населения. Внедрение нового комплекса ГТО предусматривает дальнейшее совершенствование учебных программ (их содержание, структуры и нормативов) по дисциплине «Физическая культура» в вузах [2,4].

Качество учебного процесса по физическому воспитанию и секционная работа в отделениях спортивного совершенствования в вузе во многом зависят от наличия современных спортивных сооружений (спортивные залы, стадионы, бассейны, спортивные площадки, легкоатлетические манежи, лыжные базы и трассы, стрелковые тир и пр.) и материально-технического обеспечения (спортивный инвентарь, снаряды, тренажеры и пр.) [7].

На наш взгляд, главной проблемой эффективного внедрения комплекса ГТО в учебный процесс вузов и в жизнь граждан России является отсутствие или недостаточное обеспечение современными спортивными сооружениями.

В Москве хорошее оснащение спортивными сооружениями есть у крупных университетов и институтов. Но таких вузов наберется не более двух десятков (МГУ, МЭИ, МГСУ, МГТУ, РГУФК, РУДН и др.). Эти вузы имеют хорошие спортивные традиции.

А что же делать остальным вузам, у которых нет такой базы? Конечно, выход один – аренда спортивных сооружений. Не секрет, что занятия на открытом воздухе дают значительный оздоровительный эффект, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают работоспособность и улучшают самочувствие и здоровье занимающихся. Поэтому для проведения занятий аэробной направленности необходимы легкоатлетический манеж, а лучше – стадион. Конечно, хотелось бы еще зимой арендовать лыжную базу с лыжными трассами различной сложности. Но для руководства – это дополнительные расходы, а для студентов – лишнее время для того, чтобы добраться до арендованных спортивных сооружений [3].

Другая проблема, которая присутствует при внедрении ГТО в вузы – отсутствие заинтересованности у руководства вузов. Поэтому чаще всего и финансирование спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузах осуществляется по остаточному принципу [7,8].

Также проблемой внедрения ГТО в учебные заведения является физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов ГТО. За последние годы произошло существенное снижение уровня здоровья, физического состояния и физической подготовленности у студенческой молодежи. Начинается всё со школьной скамьи – усложнение учебных программ; недостаток двигательной активности, отсутствие внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию; снижение

общеобразовательного и культурного уровня; ухудшение генофонда страны из-за увеличения числа употребляющих табак, алкоголь и наркотики не только среди взрослых, но и у подростков и молодежи. Поэтому не удивительно, что у многих вчерашних школьников полностью отсутствует интерес не только к занятиям физической культурой и спортом, но, что особенно огорчает, к своему здоровью и к здоровому образу жизни.

Как следствие, студенты-первокурсники специальной медицинской группы в Финансовом университете составляют как минимум 28-34%. Данный факт еще раз свидетельствует о существенном снижении уровня физического состояния, физической подготовленности и здоровья молодых людей, окончивших школу и поступивших в вуз [4,7,8].

Добровольность в сдаче нормативов ГТО также создает дополнительные трудности при его внедрении в учебный процесс. Выпускники школ проявляют заинтересованность в сдаче нормативов комплекса в том случае, если вуз, в который они собираются поступать, дает за это дополнительные баллы. У студентов главная мотивация при сдаче нормативов – зачет по предмету физическая культура.

Важным моментом в организации внедрения ГТО в вузах является деятельность преподавателей физической культуры, руководства вузов и Российского спортивного студенческого союза (РССС), направленная на грамотную организацию учебного и тренировочного процесса с соблюдением ведущих педагогических принципов, физиологических и медицинских основ, что является главным условием эффективного физического совершенствования студентов и поступательного развития массового (в том числе и студенческого) спорта в России.

Выводы. Таким образом, все указанные выше проблемы отрицательно влияют на эффективность внедрения комплекса ГТО в жизнь студенческой молодежи и на развитие студенческого физического воспитания и спорта. На наш взгляд, чтобы привлечь молодежь и общество к активной реализации комплекса ГТО, необходимо: во-первых, сформировать потребность в здоровом образе жизни, особенно у школьников и студентов; во-вторых, создать условия для мотивации у руководства вузов и других учебных заведений. Для этого необходима продуманная государственная политика, основанная на комплексном подходе и включающая мероприятия по охране здоровья, популяризации здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, строительстве и эффективной эксплуатации спортивных сооружений.

Список литературы

1. Дунаев, К.С. Специальные упражнения для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. / К.С. Дунаев // Лыжный спорт, М.: 1976. - С.39-41.
2. Дунаев К.С. Физическая культура. / К.С. Дунаев // Программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей. Министерство образования РФ; Московский институт коммунального хозяйства и строительства. М.: 2000. - 27с.
3. Дунаев, К.С. Изучение влияния экологических условий на результативность сдачи норм комплекса ГТО. / К.С. Дунаев, А.М. Федосеев// Олимпийские игры и современное общество. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2015. - С. 201-205.
4. Курамшин Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 7. – С. 9-12.
5. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 // Сб. офиц. документов и мат-лов. – 2014. - № 3. – С. 3-4.
6. Средства физической культуры в подготовке студентов специальных учебных групп. / К.С Дунаев, А.П. Беликов, П.А. Беликов, Н.А. Пампура. // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России практических органах внутренних дел. Материалы межвузовского научно-практического семинара 28 апреля 2016 года г. Москва. Под общей редакцией И.В. Сидоренко, А.Р. Косиковского. Москва, 2016г.- С.18-24.

7. Швецов А.В. Проблемы внедрения и развития ВСФК ГТО в вузах // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 544-545.

8. Швецов А.В. Проблемы студенческого спорта и физического воспитания студенческой молодежи // Современные тенденции физической культуры и спорта: сб. докладов междунаучно-практич. и учебно-методич. конференции, посвящ. 95-летию НИУ МГСУ (9-10 июня 2016 г.): вып. 9 / ред. кол: В.А. Никишкин и др.: НИУ МГСУ, 2016. – С. 52-55.

ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭКСКУРСИИ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА

Шевырин С.А., к.и.н., доцент кафедры ТМФК, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

Аннотация. Экскурсии могут служить важным средством патриотического воспитания всех слоев населения – от младших школьников до пенсионеров. Пермский край и город Пермь насыщен экскурсионными объектами, раскрывающими значение родного края в истории Отечества, вызывающими гордость за земляков и нашу историю. Правильно подобранные экскурсионные объекты, несомненно, могут составить экскурсию, воспитывающую патриотизм, чувство любви к родному краю.

Ключевые слова. Экскурсия, патриотизм, экскурсионный объект, история, культура, памятник, достопримечательность.

В современной России много внимания уделяется воспитанию патриотизма. С 2001 года действуют государственные программы патриотического воспитания. Первая программа 2001-2005 гг. выявила проблемы патриотического воспитания, связанные с коренными преобразованиями в стране в конце XX – XXI веков. Это снижение вообще уровня духовно-нравственного воспитания, снижение гражданского самосознания, изменение отношения людей к обществу, государству, закону, девальвация ценностей старшего поколения и т.д. Четвертая программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» отмечает значительные успехи в деле воспитания патриотизма. Так, в большинстве субъектов федерации были созданы центры военно-патриотического воспитания, увеличилось количество организаций и клубов патриотической направленности, увеличилось количество патриотических мероприятий [1]. Также ведется историко-краеведческая работа в виде краеведческих исследований, экскурсий. Это краеведческое направление очень ценно и перспективно для воспитания патриотизма.

«Экскурсия (от лат. поездка) – коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т.п. в учебных или культурно-просветительских целях под руководством экскурсовода». К признакам экскурсии относится наличие у нее цели и задач, которые диктуют выбор экскурсионных объектов, разработку маршрута, подбор литературных источников, иллюстраций, общего эмоционального настроя экскурсии и всего остального, из чего она состоит.

Одними из важных целей экскурсии может стать формирование и закрепление в молодежной среде общенациональных гражданско-правовых и нравственно-культурных ценностей, основанных на патриотизме, толерантности, уважении к истории и культуре.

Для этого подбираются экскурсионные объекты, освещающие военные и трудовые подвиги наших предков, передающие значение края в российской и мировой истории.

Правильно подобранные экскурсионные объекты и исторические сведения, оформленные в рассказ, могут сформировать устойчивую любовь к родному краю, гордость за его достижения и людей, прославивших наш край.

Экскурсионных объектов, способных вызвать чувство гордости за родной край и соответственно способствующих воспитанию патриотизма в Перми и Пермском крае достаточно.

Остановимся на военно-исторических объектах. Одними из наиболее древних будут достопримечательности, связанные с походом Ермака. Этот военный поход, совершенный в невероятно сложных условиях, присоединил к Руси огромную Сибирь, территория которой на то время почти в 3 раза превосходила всю территорию русского государства. Отряд Ермака составлял менее тысячи человек, противостоял ему хан Кучум с 10 тысячным войском. В 1581 (1582) г. отряд по реке Чусовой отправился на покорение Сибири. Экскурсионными объектами могут стать – река Чусовая, камень Ермак под Кунгуром, памятник в Чусовом и стела в Орле.

Памятник капитану артиллерии В.Н. Татищеву – основателю Егошихинского медеплавильного завода, который в будущем станет Пермью, также может свидетельствовать о военной истории – войнах Петра 1 за выход к Черному и Балтийскому морям. В то время страна нуждалась в собственном производстве и собственном сырье для производства пушек, колоколов, денег.

Отечественная война 1812 г. может быть отражена в следующих памятниках – могила майора Теплова на Егошихинском кладбище. Николай Афанасьевич Теплов участвовал в Бородинском сражении, где проявил храбрость и мужество – под огнем французских пушек во главе своего полка пошел в контрнаступление и обратил неприятеля в бегство. В этой атаке был тяжело контужен и отправлен в Пермь на лечение. В 1813 г. Теплов умер и был похоронен в чугунном саркофаге, украшенном барельефом с изображением воинов.

Пушки Мотовилихи иллюстрируют военную историю, начиная с Крымских войн середины 19 века до современности. Так, начинает музей артиллерии под открытым небом чугунная 20-ти дюймовая (508 мм) пушка. Эта пушка огромного калибра была отлита для противодействия французским и английским броненосцам, появившимся во время Крымской войны 1853-1855 гг. В ходе Крымской войны противники России – англичане и французы применили новые военные разработки: нарезное стальное оружие (пушки и винтовки) и броненосные корабли. На крепостях Севастополя, Кронштадта стояли пушки чугунные. Эти пушки вполне справлялись с деревянным неприятельским флотом и, хотя на море преобладали соединенные англо-французские силы, русские береговые пушки не давали им подойти к берегу. 5 октября 1855 г. к русскому крепости-форту Кинбурн, закрывавшему вход в Днепр, подошли 3 необычных французских корабля и в упор расстреляли крепость. В ответ береговые батареи открыли огонь, каждый французский корабль получил более 60 прямых попаданий. Но, ядра отскакивали от брони кораблей, не нанося никакого ощутимого урона. Кинбурн капитулировал, оставшись без пушек и артиллеристов. Мотовилихинская 20 дюймовая пушка могла с легкостью пробить 200 мм броню британских броненосцев.

Сразу несколько экспонатов музея артиллерии представляют период Великой Отечественной войны. Наиболее впечатляюще выглядит самоходка ИСУ-152. В 1943 г. на вооружение немецкой армии поступили новые танки и самоходные артиллерийские установки – «Тигры», «Пантеры», «Фердинанды». Они имели мощную броню, которую не могли пробить пушки наших танков. Конструкторскому бюро Мотовилихинского завода было поручено разработать самоходную артиллерийскую установку с мощной 152 мм пушкой. В самое короткое время были сконструированы СУ-152 и ИСУ-152. В это же время была доработана 152 мм пушка для тяжелого танка «КВ», производимого в Челябинске. Эти самоходки и танки впервые приняли участие в боях на Курской дуге, где немцы также применили свои

новые разработки – танки «Тигр» и «Пантера». Выстрел из мотовилихинских 152 мм пушек срывал башни с «Королевских Тигров» и «Пантер».

Мотовилихинец В.В. Ячейкин писал в 1944 г. с фронта домой: «...Сдерживаем плацдарм. Немцы возлагают на этот участок большие надежды, по существу, это уже ворота в Германию. Поэтому они стянули сюда много своих еще не потрепанных дивизий пехоты и много танковых бригад. Особенно тяжелых танков типа «Т-6» (Тигр) и типа «Т-Б» (Королевский тигр). Последнее мне приходилось видеть собственными глазами. Эта «дурочка» имеет весу 68 тонн, броня лобовая больше, чем у «тигра», а бортовая такая же, как у «тигра». Но и этого великана берут наши пушки. Наша Молотовская пушка 152 мм делает в ней прямо, можно сказать, ворота...».

Кроме пушек на заводе в годы войны изготавливали сопла для установок залпового огня «Катюш», снаряды, мины. За годы войны Мотовилихинским заводом было выпущено 48,6 тысяч пушек, т.е. каждая четвертая, произведенная в стране. Маршал СССР Г.К. Жуков отметил достижения Мотовилихинского завода специальной телеграммой: «Ваши грозные пушки и самоходная артиллерия сыграли решающую роль в разгроме гитлеровской Германии и победоносном завершении войны».

Мемориал Уральскому добровольческому танковому корпусу, расположенный на улице Сибирской, включает танк Т-34, стелы с именами погибших и вечный огонь. Это единственное в мировой истории танковое соединение, которое было создано на добровольные взносы жителей 3 областей – Свердловской, Челябинской и Молотовской (Пермский край), сверхурочным трудом во внерабочее время было выпущено все, что необходимо для оснащения и формирования Корпуса от иголки до танков Т-34.

Бюст Аркадия Швецова, который находится у проходных пермского авиамоторного завода, свидетельствует о подвиге в тылу, когда в самые тяжелые военные годы на заводе выпускали тысячи моторов для истребителей, бомбардировщиков и штурмовиков.

В Закамске недалеко от порохового завода установлен памятник - боевая машина «Катюша» и мемориальная доска с надписью: «Катюша – история и слава завода. Самое грозное оружие Великой Отечественной войны. С октября 1941 по май 1945 года заводчане отправили на фронт 33 миллиона зарядов для огненных залпов гвардейских минометов». С осени 1941 г. в небольших количествах завод выпускал заряды для реактивной артиллерии, больше известной как гвардейский миномет «Катюша». Когда зарядов для «Катюши» стало катастрофически не хватать, пермский пороховой завод получил приказ увеличить производство реактивных зарядов и найти замену редким компонентам реактивного снаряда. Летом 1942 г. руководство завода получило приказ увеличить производство реактивных снарядов для «Катюш». Под руководством Давида Израилевича Гальперина был разработан метод скоростного непрерывного производства ракетных зарядов, что увеличило их производство более чем в два раза. Благодаря ученым-химикам пермский пороховой завод в годы войны стал основным поставщиком порохов в стране.

Это, конечно, далеко не полный перечень памятников военной истории – еще есть много бюстов, барельефов, памятников, названий улиц посвященных героям Великой Отечественной войны. На основе этих памятников уже разработаны такие экскурсии как пешеходная по улице Сибирской «Линия Победы», тематическая по городу «Пермь в годы Великой Отечественной войны». Такие экскурсии, несомненно, формируют гордость за свое Отечество, способствуют патриотическому воспитанию.

Список литературы

1. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" / [Электронный ресурс], Режим доступа: <http://government.ru/media/files/8qqYUwwzHUxzVkh1jsKAErrx2dE4q0ws.pdf> (Дата обращения: 26.04.2017 г.).

ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОК-ЛЕГКОАТЛЕТОК

Шумихина И.И., доцент,

Гавшина Е., студентка, Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Аннотация. По результатам анализа ВСР выявлены индивидуально-типологические особенности регуляторных систем сердечного ритма у спортсменок-легкоатлеток. Определена взаимосвязь между оценкой регуляторных систем организма и физической работоспособностью спортсменок.

Ключевые слова. Адаптивные возможности организма, индивидуально-типологические особенности регуляторных систем, сердечный ритм, физическая работоспособность.

Актуальность. Одной из основных проблем спортивной физиологии является научное обоснование режимов спортивной тренировки, повышение спортивной работоспособности и профилактика донозологических состояний в связи с нерациональными нагрузками в спорте.

В основе достижения спортивного результата и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме человека. Переход от срочного этапа к устойчивой долговременной адаптации основан на формировании структурных изменений, как в системе кровообращения, так и в регуляторных системах организма. Чрезвычайно важным компонентом в управлении тренировочным процессом является система контроля, применяемая как на начальном этапе подготовки спортсмена для выявления исходного функционального состояния организма, так и для изучения динамики адаптационных возможностей спортсмена под действием применяемых тренировочных нагрузок.

Одним из информативных методов экспресс-оценки функционального состояния различных звеньев вегетативной регуляции и организма в целом, является метод анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР). Применение анализа вариабельности сердечного ритма, широко используемого в физиологии и медицине, позволяет прогнозировать и диагностировать патологические состояния, выявлять нарушения в состоянии регуляторных систем организма и изучать возрастные изменения [1, 2].

Определение физической работоспособности позволяет оценить реакцию на предлагаемую нагрузку и дает физиологическую цену выполняемой работы. Показатели физической работоспособности в процессе тренировки начинают снижаться задолго до ухудшения прямых критериев как количественных, так и качественных. Это дает основание использовать различные физиологические методики для прогнозирования работоспособности спортсмена, а также для выяснения механизмов адаптации к тренировочным нагрузкам, оценке развития утомления и анализа других функциональных состояний [3].

Целью нашего исследования являлось изучение индивидуальных особенностей вариабельности сердечного ритма и физической работоспособности у спортсменок-легкоатлеток.

Исследования проводились на двух легкоатлеток-спринтеров в течение 6-ти месяцев. Обработка и анализ результатов были проведены на базе лаборатории функциональных методов исследования кафедры медико-биологических основ физической культуры ИФКиС Удмуртского государственного университета. Регистрация вариабельности сердечного ритма проводилась в положении лежа и стоя по методике Баевского Р.М., время записи кардиоинтервалограммы 5 мин. Физическая работоспособность оценивалась по тесту PWC170 с помощью велоэргометрии.

На основе данных вариабельности сердечного ритма нами выявлено функциональное состояние вегетативной регуляции сердечного ритма и степень устойчивости регуляторных

систем у легкоатлетов. По нашим данным у исследуемых имеются наличие большого разброса показателей ВСР, а также ярко выраженные индивидуальные (типологические) особенности регуляции сердечного ритма. Оценка состояния регуляторных систем организма проводилась по классификации профессора Н.И.Шлык, в которой за основу берутся показатели SI и VLF. SI – отражает степень напряжения регуляторных систем (степень преобладания активности центральных механизмов регуляции над автономными), а компонент VLF-спектра отражает влияние надсегментарного уровня регуляции, отражающим эннегродефицитные состояния [5, 6].

У спортсменки С.Д. на протяжении всех исследований были выявлены низкие значение ЧСС в среднем 64 уд/мин, малый разброс кардиоинтервалов MxDMn от 126 до 191 мс, характеризующий степень активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и высокие значения стресс-индекса SI от 172 у.е. до 273 у.е., отражающего степень активности симпатического отдела вегетативной нервной системы. Выявлены низкие абсолютные значения TP, HF, LF, VLF, так суммарная мощность спектра TP варьировала от 585,4 мс² до 1209,5 мс², HF-волны от 337,9 мс² до 760,1 мс², VLF -волны варьировали в пределах от 37,3 мс² до 90,8 мс². Такое состояние характеризуется выраженным включением в процесс управления центрального контура регуляции, без коррекции со стороны автономной регуляции, способствующей сохранению гомеостаза. При подобном состоянии регуляторных систем чаще всего отмечаются донозологические состояния, перенапряжения и переутомления. Это также подтверждается результатами физической работоспособности, на протяжении всех исследований у спортсменки отмечалась низкая физическая работоспособность, которая варьировала от 826,8 кгм/мин до 964,4 кгм/мин. Так прослеживается четкая зависимость между показателями SI и физической работоспособности. При повышении SI снижается физическая работоспособность и наоборот при снижении стресс-индекса физическая работоспособность начинает повышаться.

У второй спортсменки З.Ф. в большинстве исследований отмечается умеренное преобладание автономного контура регуляции, при котором отмечается более длительный разброс MxDMn кардиоинтервалов, низкие значения SI, умеренно выраженная суммарная площадь спектра TP и его волновая структура (HF, LF, VLF, ULF) и умеренное преобладание относительных значений HF% над LF% волнами, что является свидетельством оптимального взаимодействия между симпатическим и парасимпатическим отделами ВНС и центральными структурами управления ритмом сердца. Так, у З.Ф. разброс MxDMn кардиоинтервалов варьирует от 248 мс² до 332 мс², SI от 45 у.е. до 91 у.е., суммарная мощность спектра TP варьировала от 2599,9 мс² до 4739,4 мс², HF-волны от 1381,8 мс² до 3326,5 мс², VLF - волны варьировали в пределах от 174,1 мс² до 264,3 мс². При таком состоянии отмечаются высокие функциональные возможности организма у спортсменов [6,7]. Высокие адаптивно-резервные возможности организма, также подтверждаются высокими результатами физической работоспособности у данной спортсменки, так показатели PWC170 варьировала от 1051,8 кгм/мин до 1196,4 кгм/мин.

Таким образом, нами выявлены различные типологические особенности регуляторных систем организма у спортсменок-легкоатлетов.

Установлено, что у спортсменки с устойчивым типом вегетативной регуляции сердечного ритма на протяжении всего периода исследования наблюдается умеренное преобладание автономной регуляции сердечного ритма, что характеризует оптимальное функциональное состояние регуляторных систем организма и высокую физическую работоспособность.

У спортсменки с выраженным преобладанием центральной регуляции, отмечается состояние выраженного утомления и низкой физической работоспособностью.

Нужно подчеркнуть необходимость использования метода анализа ВСР во врачебно-педагогического контроле за занимающимися физической культурой и спортом. При допуске

к занятиям спортом врачами и тренерами должны учитываться индивидуально-типологические особенности регуляторных систем и их адаптационные возможности. В первую очередь перетренированность и донозологические состояния появляются у спортсменов с выраженным преобладанием центральной регуляции сердечного ритма. Необходимо понимать, что перед тренером стоят задачи не только обеспечить спортивный результат, но и сохранить здоровье и спортивное долголетие занимающихся.

Список литературы

1. Аксенов В.В. Ритм сердца у спортсменов / Под ред. Р.М. Баевского, Р.Е. Мотылянской. - М.: Физкультура и спорт, 1986-143с.
2. Баевский Р.М., Кириллов О.И., Клецкин С.З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. -М.: Наука, 1984. - С.36 -44.
3. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. - М.: Советский спорт, 2005. - 312 с.
4. Ванюшин Ю.С., Ситдилов Ф.Г. Адаптация кардио-респираторной системы спортсменов к физической нагрузке повышающейся мощности: Дис. канд.биол.наук; 03.00.13: Казань, 2003г.,141с.
5. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография - Ижевск: Изд-во «Удмуртский государственный университет», 2009. -255 с.
6. Шлык Н. И. Индивидуальный подход к анализу тренировочного процесса по данным variability сердечного ритма у легкоатлетов-бегунов в условиях среднегорья / Н. И. Шлык, А. Е. Алабужев, И. И. Шумихина // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 1. - С. 15-18. - Библиогр: с. 17-18.
7. Шумихина И.И. Особенности variability сердечного ритма и центральной гемодинамики у юных футболистов под влиянием тренировочного процесса: Автореф. .канд. биол. наук. — Киров, 2005. - 19 с.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОБЩЕСТВА И ЛИЧНОСТИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ТУРИЗМА

Возисова М.А., ст. преподаватель, Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

Шутова Т.Н., к.п.н., доцент, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье представлена социальная потребность общества к туристской деятельности, особенности профессиональной подготовки бакалавров физической культуры. Представлен теоретический и методический материал по формированию компетентности бакалавров по физической культуре в вопросах обеспечения безопасности туристской деятельности. Представлены результаты педагогического эксперимента.

Ключевые слова. Развитие туристской деятельности, подготовка студентов-бакалавров физической культуры, безопасность в туризме.

Модернизация профессиональной подготовки будущих физкультурных кадров обусловлена несоответствием содержания образования новым социальным требованиям общества, стремительно меняющимся потребностям личности, условиям высокой конкурентности на рынке труда, развитием рекреационного и спортивного направлений

туризма для различных категорий населения. При этом современный выпускник должен обладать комплексом профессиональных знаний, личностных качеств, умений и навыков, включающих общекультурную, общепрофессиональную подготовку, профессиональную подготовку в виде тренерской и рекреационной деятельности, а также организационно-управленческую и научно-исследовательскую деятельность. Интегрированная профессиональная подготовка усилит конкурентоспособность будущих физкультурных кадров и предоставит возможность осуществлять трудовую деятельность, применяя практические навыки туристской деятельности [1, 2].

При этом следует отметить высокую социальную потребность общества и личности в туристской деятельности, в виде повсеместного проведения «Дней здоровья» с элементами туризма, разнообразных «веревочных курсов» и полосы препятствий туристкой направленности; построении скалодромов в ДЮСШ, дошкольных образовательных учреждениях и торговых центрах; расширении разновидностей сплавов для неподготовленных занимающихся и детей; применении методик туризма в профилактике девиантного поведения подростков; расширении вело туризма.

Элементы спортивно-оздоровительного туризма применяются также в международной и российской образовательной практике как элемент корпоративного взаимодействия и принятия решений (профессиональные тренинги, «веревочные курсы», организаторские способности, планирование мероприятий), как вид активного отдыха во всех сферах жизнедеятельности (скалодром, разновидности веревочных переправ, умение развести костер и организовать лагерь, преодоление туристкой дистанции рекреационной направленности), как средство совершенствования личностных качеств средствами туристкой деятельности (взаимодействие в коллективе, реагирование в конфликте, уравновешенное поведение, толерантность, организаторские способности, потребность сохранять окружающую среду, саморазвитие). В связи с чем возрастает потребность специальных знаний и умений в области туризма, которые могут применяться в разнообразных сферах профессиональной, социальной и повседневной жизнедеятельности физкультурных кадров [1, 2].

Подготовка бакалавров физической культуры в формировании компетенций туристской направленности должна быть максимально приближена к условиям естественной природы. Для этого необходимо внедрять деловые игры и ситуационные задачи по туризму, которые позволяют обучать в процессе деятельности и для деятельности, способствуя в значительной мере улучшению межпредметных связей, приближению теории к практическим действиям в условиях природной среды и воспитанию профессионально значимых личностных качеств (организаторские способности, толерантность, ответственность, самостоятельность, коммуникативность).

При этом спортивно-оздоровительный туризм позволяет совершенствовать морфологические и функциональные возможности занимающихся, развивать моральные и волевые личностные качества, формировать жизненно необходимые умения и навыки для выживания в природе, возможность реализовать рекреационную деятельность в условиях природной среды, сменить привычную обстановку, осуществить общение с окружающей природой. Для учащихся подросткового возраста и старших школьников особый интерес к туризму вызван экстремальностью похода, возможностью неформального гендерного общения, необходимостью испытать себя, оценить свои организаторские, физические способности, возможностью находиться изолированно в группе сверстников.

Поэтому выпускник физкультурного вуза должен уметь оценивать новизну маршрута похода или программы мероприятия, разрабатывать краеведческое содержание маршрута, составлять разнообразное меню питания в походе, разрабатывать эмоционально-привлекательную программу туристского мероприятия, уметь изучать и понимать особенности рельефа и растительности. Однако подготовка будущих педагогов по физической культуре в области туризма осуществляется на низком уровне, особенно для работы в дошкольных образовательных учреждениях, высших образовательных учреждениях, а в условиях средних специальных учебных заведениях лишь в курсе общей

физической подготовки на основе туризма, и в рамках подготовки к мероприятиям, таким как «Зарница» и «Школа безопасности».

Данная проблемная ситуация усугубляется отсутствием общей педагогической концепции формирования компетенций туристкой, рекреационной направленности, компетенций безопасности, оказания первой помощи и выживания в природной среде. Также вызывает опасение недостаточный объем учебных часов для их формирования, низкий уровень применения активных и интерактивных форм обучения в туризме, инновационных методик подготовки к пребыванию в природных условиях и обеспечения безопасности, квазипрофессиональной деятельности.

В ФГОС ВО2014 года обозначены компетенции ПК-17 - способность организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а спортивно-оздоровительный туризм является составной частью рекреации; ПК-20 - способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-краеведческие, спортивные и оздоровительные мероприятия для различных групп населения; ОПК – 4 - способность воспитывать социально-личностные качества: трудолюбие, целеустремленность, организованность, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность; ОПК – 7 - способность обеспечивать соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических норм, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (приказ № 935 от 2014 года, по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, уровень бакалавриата). Дисциплина «Теория и методика преподавания туризма» направлена на формирование данных компетенций у бакалавров физической культуры.

В модернизации профессиональной подготовки будущих физкультурных кадров разработана *структурно-функциональная модель* становления компетенций безопасности туристкой деятельности, которая предполагает: определение компетенций безопасности туристкой деятельности, выявление междисциплинарных взаимосвязей, реализацию компетентного подхода обучения; *разработан критериально-оценочный аппарат* в виде 10 критериев по 10 балльной системе, а также уровни сформированности компетенций безопасности туристкой деятельности, а именно низкий уровень - 10-30 баллов, средний уровень - 31-50 баллов, высокий - 51-100 баллов, с детализацией компетенций, технических действий по туризму, знаний безопасности, способности провести часть занятия; *создан механизм обучения и содержание* правил безопасности; *разработаны индивидуально-типологические образовательные маршруты* с моделированием будущей профессиональной деятельности и применением средств туризма в спортивной тренировке, рекреационной деятельности, летнем отдыхе детей, уроках по физической культуре, туристских мероприятиях.

В рамках педагогического эксперимента было доказано, что по сравнению с традиционной моделью подготовки бакалавров по физической культуре в вопросах компетенций безопасности туристкой деятельности, разработанная нами модель более эффективна и целенаправленна, что подтверждают результаты опытно-экспериментальной работы. Так, высокий уровень освоения компетенций в ЭГ выявлен у 52,5%, против 27% в КГ, средний уровень соответственно 35,3%, против 41% и низкий 12,2%, против 32% в контрольной группе.

Список литературы

1. Возисова М.А. Модель формирования компетентности по обеспечению безопасности туристкой деятельности у бакалавров физической культуры / М.А. Возисова, Т.Н. Шутова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 5 (135). – С. 50-55.
2. Возисова М.А. Формирование компетентности по обеспечению безопасности туристкой деятельности бакалавров физической культуры / М.А. Возисова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. – Выпуск 3 – С. 22-28.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Шутова Т.Н., канд. пед наук, доцент,
Васильева Е.В., бакалавр факультет маркетинга,
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация. Работа посвящена изучению анализа функционального состояния 91 студентов-экономистов основной и специальной медицинских групп на занятиях по физической культуре за 2016-2017 год. Исследование было проведено с помощью функциональной диагностики организма с помощью аппаратно-диагностического комплекса ESTECKSystemComplex. В результате мониторинга выявлены основные тенденции функционального состояния студентов, реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку для оптимизации процесса физического воспитания.

Ключевые слова. Функциональное состояние, диагностика, основная и специальная медицинская группа, физическая культура, исследование, студенты-экономисты.

Актуальность. В настоящее время студенческий возраст можно отнести к «группе риска» по показателям функционального состояния, и как следствие по физической подготовленности (Л.П. Богданова, 2010) [2]. Число студентов с отклонениями в состоянии здоровья составляет от 20 до 40%, что значительно снижает эффективность учебного процесса по физической культуре. Согласно проведенным социологическим исследованиям малоподвижный образ жизни ведут более 76% студентов, нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата имеют 28-38%, а избыточную массу тела имеют 15-20% студентов (Л.В. Куркина 2009) [7].

Кроме того, увеличивается число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, при этом спектр заболеваний имеет широкий диапазон: заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функций нервной и эндокринной систем, миопия, заболевания органов брюшной полости и малого таза, нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек, нарушения опорно-двигательного аппарата (Л.П. Богданова, 2010) [2]. Число специальных медицинских групп достигает 30-40% (И.Ю. Зыков, 2012) [3].

Изучение взаимосвязей между состоянием здоровья организма студентов и особенностями адаптации их функциональных систем к учебному процессу продолжает оставаться одной из важнейших социальных проблем. Проблемная ситуация заключается в том, что процесс физического воспитания студентов должен учитывать уровень функционального состояния студентов, реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, а также мотивационные и ценностные предпочтения студентов, в том числе с дифференциацией учебного процесса для юношей и девушек, студентов специальных медицинских групп (Т.Н. Шутова и др., 2017) [1].

В связи с этим возникает необходимость в разработке моделей занятий, фитнес-технологий для студентов с высоким, средним, низким уровнем функционального и физического состояния, для студентов специальных медицинских групп. Также изучение функционального состояния студентов позволит определить виды физической культуры, их оздоровительную или спортивную направленность; выявить различия функционального состояния среди студентов основной и специальной медицинской группы. При планировании и организации таких моделей занятий необходимо владеть информацией о состоянии сердечно-сосудистой системы, и, в первую очередь, ее работоспособности, реактивной способности при выполнении нагрузки (Т.Н. Шутова и др., 2017) [1].

Так функциональное состояние – это комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, ответ организма на физическую нагрузку, в котором

отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе. При массовом обследовании занимающихся физическими упражнениями обычно исследуется функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также биохимические показатели, такие как обмен веществ, эндокринные и ферментные реакции.

Для изучения функционального состояния организма его исследуют в условиях покоя и в условиях проведения различных функциональных проб. Степень перестройки различных функций организма под воздействием физической нагрузки зависит от мощности и характера двигательной деятельности. Мощность работы соответствует уровню потребления кислорода в единицу времени, минутному объему крови; минутному объему дыхания, частоте сердечных сокращений (ЧСС). При одинаковой мощности мышечной работы функциональные сдвиги больше у менее подготовленных лиц, а также у девушек по сравнению с юношами (Е.Б. Сологуб, 2008) [5].

Физическая культура проводится с учётом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке - овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение в учебных занятиях имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение (В.М. Князев, С.С. Прокопчук, 2013) [6].

Цель исследования. Выявление функционального состояния студентов-экономистов для оптимизации процесса физического воспитания, его дифференциации, подбора видов, средств физической культуры, фитнеса.

Методика и организация исследования. Педагогическое исследование проведено на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова, в рамках дисциплины «физическая культура» со студентами 1-3 курсов (2016-2017гг.), всего в исследовании приняло участие 91 студент, из них юношей 34, девушек 57, представителей специальной медицинской групп 38.

В исследовании выбрана функциональная диагностика организма с помощью диагностической системы ESTECKSystemComplex, которая предназначена для проведения полного обследования пациента. Аппаратно-диагностический комплекс «ESTECK SystemComplex» проводит диагностику всего организма по четырем методикам: биоимпедансометрия, цифровой анализ пульсовой волны, цифровой анализ variability сердечного ритма, анализ кожно-гальванической реакции.

При обследовании студент, сидя на стуле, кладет ладони и ступни ног на полированные пластины. Результаты снимаются с помощью перекрестного сканирования по шести каналам измерения. Программа проводит анализ всей информации, полученной при сканировании и дает рекомендации, каким органам и системам пациента нужно уделить особое внимание, какие назначить дополнительные обследования. Прибор также определяет функциональные заболевания и нарушения. ESTECK Complex осуществляет измерение и расчет следующих параметров: масса жира, индекс массы тела, мышечную массу, общее количество воды, внутриклеточная жидкость, внеклеточная жидкость, систолическое и диастолическое давление, пульс давления, ЖЕЛ, ЧСС, опорно-двигательная система и т.д.

Результаты исследования. Исходные показатели (табл. 1) ЧСС у студентов основной медицинской группы соответствуют параметрам нормы (65-85 уд/мин), а представители специальной медицинской группы имеют учащение ЧСС, так у девушек 94,7 уд/мин и у юношей 88,2 уд/мин. Двойное произведение (регуляция с.с.с.) у юношей соответствует среднему уровню регуляции (81-90 усл. ед. - средний), у девушек как основной, так специальной медицинской группы выявлен низкий уровень регуляции (100 усл. ед. и выше низкий уровень).

Исследование показало, что все исследуемые имеют низкие показатели индекса Руфье (реакция сердечной мышцы на физическую нагрузку), так полученные результаты находятся в пределах 12,4 – 14,0 усл. ед. – средняя сердечная недостаточность, при этом «хороший» уровень реакции на физическую нагрузку должен составлять 7-9 усл. ед. (табл. 1).

Таблица 1

Показатели исходного функционального состояния студентов-экономистов (2016-2017гг.).

Пол	Гр.	ЧСС уд\мин	АД мм.рт.ст	Двойное произве дение (усл.ед)	Индекс Руфье усл.ед	ЖЕЛ мм	ПСС мм	СВ мм\ мин	Интегральная оценка (балл)
Юноши	осн.	83.3± 19,1	124,8\ 75,4	84,0± 13,1	12,6± 2,6	3604±402	1231,6± 198,2	6,1±0,8	89,4±6,4
	спец	88,2± 15,3	125,8\ 84,0	90,2± 11,0	13,09± 3,4	3560± 310	1181,6± 142,8	6,7±0,5	89,0±6,7
Девушки	осн.	83.8± 11,9	115,5\ 74,1	108.6± 9,2	12,4± 2,7	2215± 200,8	1406± 162,1	5,0±0,6	94,5±6,8
	спец	94,7± 16,4	117,8\ 80,8	106,1± 7,8	14,0± 2,8	2100± 251	1449± 242,8	5,2±0,7	88,7±10,0

Примечание: ПСС -периферическое сосудистое сопротивление (в норме 900-1500 мм), СВ -сердечный выброс (в норме 5,6-6,8 мм/мин); двойное произведение (регуляция сердечно-сосудистой системы): 0-74 усл. ед. высокий уровень, 75-80 усл.ед. выше среднего, 81-90 средний, 91-100 ниже среднего, 100 и выше низкий ур. регуляции; индекс Руфье – реакция сердечной мышцы на физическую нагрузку (усл. ед., хороший ур. 7-9 усл. ед.).

Значения АД у юношей и девушек, как основной, так и специальной медицинской группы соответствуют параметрам нормы (120/80 мм.рт.ст.). Периферическое сосудистое сопротивление у всех испытуемых соответствует норме и составляет от 1181 – 1449мм (норма 900-1500мм), вместе с тем следует отметить, что у девушек результаты 1406-1449мм, что близко к границам нормы, это в первую очередь обусловлено гиподинамией, не реализацией физиологической нормы ходьбы в сутки, которая составляет 10 тысяч шагов.

Полученные результаты ЖЕЛ, свидетельствуют о том, что все юноши имеют не высокие показатели: 3560 – 3604 мл (норма 3500-4800 мл), результаты близки к нижней границе нормы; у девушек ЖЕЛ не соответствует норме (2500-3600 мл), так у основной медицинской группы 2215мл, у специальной 2100мл, что свидетельствует о низких показателях функциональных возможностей системы внешнего дыхания и недостаточной максимальной площади дыхательной поверхности легких.

В табл. 2 представлены исходные результаты физического состояния, которые получены в начале учебного года, для дальнейшего планирования учебного процесса по физической культуре.

Таблица 2

Результаты физического состояния в исследовании

Показатели физического состояния	Юноши ($\bar{X} \pm \sigma$)		Девушки ($\bar{X} \pm \sigma$)	
	осн. гр.	спец. гр.	осн. гр.	спец. гр.
Индекс массы тела, усл. ед.	22,6±2,3	21,4±3,1	20,4±2,0	21,6±2,4
Жировая масса, %	17,7±5,3	16,9±5,1	23,4±3,9	26,0±3,6
Мышечная масса, %	46,7±3,1	52,5±12,8	42,4±3,2	41,1±2,8
Общее количество воды, %	59,5±3,3	60,9±3,7	55,6±2,3	54,7±2,7
Масса тела (кг)	78,7±6,1	72,1±4,5	53,9±7,5	60,7±9,8
Должная масса тела (кг)	68,6±2,6	70,2±7,1	57,1±2,1	56,3±2,9

Водная фракция организма (табл. 2), жировой и мышечный компонент, индекс массы тела в норме, однако следует обратить внимание, что у девушек специальной медицинской группы жировой компонент 26%, и, следовательно, необходимо увеличить уровень двигательной активности в течение дня. Также должная масса тела у юношей 68,6 кг, а фактическая 78,7кг, на что следует обратить внимание.

Из данных, представленных в таблице 2 следует, что показатели массы тела не существенно отличаются от должной массы тела студентов. Сдвиг составляет не более 10 кг. В целом, вес студентов имеет средние значения по отношению к норме. Общее количество воды также соответствует норме, что составляет у мужчин – 50-65%, а у женщин

– 45-60%. Индекс массы тела в норме составляет 18,5-24,99. Из данных показателей можно заметить, что в среднем индекс массы тела находится в норме.

Выводы. Существует тенденция увеличения количества студентов-экономистов, имеющих различные заболевания и как результат возрастает число студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Весовые показатели имеют средние значения по отношению к норме у всех исследуемых. У студентов специальной медицинской группы относительно низкие показатели, характеризующие сердечно-сосудистую систему, при этом общее функциональное состояние студентов основной и специальной группы на хорошем уровне, но реакция на физическую нагрузку на уровне средней сердечной недостаточности. Оценка состава тела в целом колеблется от 80 до 100, что свидетельствует об относительно высоком показателе функционального состояния студентов в целом, однако реакция на физическую нагрузку и регуляция сердечно-сосудистой системы на низком уровне.

Список литературы

1. Антонова И.Н., Шутова Т.Н., Везеницын О.В., Мартынов С.А. Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре. Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V Международной научно-практической заочной интернет – конференции. в 2 т. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – С 168-178.
2. Богданова Л.П. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учеб. пособие / Л.П. Богданова. - Самара: Издательство СГАУ, 2010. - 65 с.
3. Зыков И.Ю. Адаптивное физическое воспитание студенток специальных медицинских групп с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2012. - 22с.
4. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Спб, 2001. 51с.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Издание 3. М.: Советский спорт, 2008. - 620 с.
6. Князев В.М. Прокопчук С.С. Физическая культура в высших учебных заведениях России, СПб., 2013-169 с.
7. Куркина Л.В. Влияние среды обитания на индекс здоровья, 2015. – 20 с.
8. Руненко С.Д. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов. М.: Профиль-2С, 2010 –72 с.

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Сборник материалов
молодых ученых и студентов
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

17–19 мая 2017 г.
г. Пермь, Россия

Редакционная коллегия:
Старкова Елена Викторовна – *главный редактор*
Полякова Татьяна Андреевна – *научный редактор*

ИЗДАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В АВТОРСКОЙ РЕДАКЦИИ

Редакционно-издательский отдел
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета
614990, г. Пермь, ул. Сибирская, 24, корп. 2, оф. 71,
тел. +7(342) 238-63-12

ИБ № 793

Минимальные системные требования: ПК,
процессор Intel(R) Celeron(R) и выше, частота 2.80 ГГц;
монитор SuperVGA с разреш. 1280x1024, отображ
256 и более цветов; 1024 Mb RAM; Windows XP
и выше; Adobe Reader 8.0 и выше; CD- дисковод,
клавиатура, мышь.