



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2016

Том 1, № 4

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Основан в 2016 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет»

Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент **С. А. Ярушин**

Заместитель главного редактора

кандидат педагогических наук, доцент **В. Д. Иванов**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Ю. П. Ветров, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая академия (Армавир, Россия)

Д. Н. Волошина, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

В. Д. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Ю. С. Константинов, доктор педагогических наук, профессор, Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи (Москва, Россия)

А. С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

П. К. Петров, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)

Н. И. Снявский, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет (Сургут, Россия)

Ф. И. Собянин, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

С. Н. Талызов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

И. Ю. Швец, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса (Москва, Россия)

С. А. Ярушин, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Е. Ф. Яценко, доктор психологических наук, профессор, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов (Санкт-Петербург, Россия)

Журнал выходит
четыре раза в год

Адрес редакции:
Россия, 454021, г. Челябинск,
ул. Молодогвардейцев, 57а,
каб. 213
Тел.: (351) 799-71-58
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:
Россия, 454001, г. Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129,
редакция журнала
«Физическая культура.
Спорт. Туризм. Двигательная
рекреация»

С требованиями
к оформлению статей можно
ознакомиться на сайте
журнала
www.vestnik-fvis.jimdo.com

Журнал зарегистрирован
в Роскомнадзоре.
Свидетельство
ПИ № ФС 77-64247

Редактор *М. В. Трифонова*
Вёрстка *М. В. Трифоновой*

Подписано в печать 11.11.16.
Выход в свет 24.11.16.
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times.
Усл. печ. л. 14,1. Уч.-изд. л. 12,9.
Тираж 200 экз. Заказ 84.
Цена свободная

Издательство
Челябинского государственного
университета
Россия, 454001, г. Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129

Полиграфический участок
Издательства ЧелГУ
Россия, 454021, г. Челябинск,
ул. Молодогвардейцев, 57б

Редакция журнала может не разделять точку зрения авторов публикаций.

Ответственность за содержание статей и качество перевода аннотаций
несут авторы публикаций.



PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016

Volume 1, no. 4

SCIENCE MAGAZINE

Founded in 2016

FOUNDER

Chelyabinsk State University (CSU)

Editor-in-chief

S.A. Yarushin, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

Deputy Editor

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

EDITORIAL BOARD

Y.P. Wetrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Armavir State Pedagogical Academy (Armavir, Russia)

D.N. Voloshina, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

Yu.S. Konstantinov, Doctor of Pedagogy, Professor, Research Centre for Upbringing Problems, the Formation of a Healthy Lifestyle, Prevention of Drug Addiction, and the Socio-pedagogical Support of children and Youth (Moscow, Russia)

A.S. Makhov, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University (Moscow, Russia)

P.K. Petrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Udmurt State University (Izhevsk, Russia)

N.I. Sinyavsky, Doctor of Pedagogy, Professor, Surgut State Pedagogical University (Surgut, Russia)

F.I. Sobyenin, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

S.N. Talyzov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

I.Y. Shvets, Doctor of Economic Sciences, Professor, Russian state University of tourism and service (Moscow, Russia)

S. A. Yarushin, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions (St. Petersburg, Russia)

The journal is published
four times per year

Editorial office's address:
of. 213, 57a, Molodogvardeitsev st.,
Chelyabinsk, 454021, Russia
Telephone: + 7(351) 799-71-58
e-mail: vdy-55@mail.ru

Juridical address
(for correspondence):
129, Bratiev Kashirinykh st.,
Chelyabinsk, 454001, Russia
Editorial Board «Physical culture.
Sport. Tourism. Motor Recreation»

All the requirements
are available on the web-site
<http://vestnik-fvis.jimdo.com>

Academic periodical
is registered
in Federal Supervision Agency for
Information Technologies
and Communications Certificate
ПИ № ФС 77-64247

Editor *M. Trifonova*
Imposition by *M. Trifonova*

Passed for printing 11.11.16.
Date of publication 24.11.16.
Format 60×84 1/8. Litho paper.
Font Times.
Conventional print. sh. 14,1.
Ac.-publ. sh. 12,9.
Circulation 200 copies. Order 84.
Open price

Publishing office
Chelyabinsk State University
129, Bratiev Kashirinykh st.,
Chelyabinsk, 454001, Russia

Printwork of CSU Publishing office
57b, Molodogvardeitsev st.,
Chelyabinsk, 454021, Russia

The Editorial Board may not share the views of the authors.
Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ

- Потехин И. А.* Образное моделирование и управление элементарными действиями в процессе формирования двигательных навыков 7

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

- Yarushin S. A., Myagkikh V. A.* Price of the Victory: Athlete is a Victim of Criminal Trespass. . . 14

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

- Коротченкова М. В.* Оптимизация системы спортивной подготовки олимпийского резерва России по велоспорту путём включения в модель СШОР этапа предварительной подготовки спортсменов с 6 лет 22
- Матина З. И.* Взгляд в будущее: перспективы развития сферы студенческого спорта и физической культуры 32

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Власова Н. Л.* Эффективность избранных упражнений хатха-йоги в повышении стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к экзаменам. 38
- Жабиков В. Е.* Организация самостоятельной работы в процессе профессиональной подготовки специалистов физической культуры 44
- Засека М. В.* Оценка физического развития учащихся профессионально-технического учебного заведения с использованием индексов телосложения 47
- Кафидов И. Н., Алексеева С. И.* Физическая реабилитация инвалидов с повреждениями спинного мозга средствами адаптивной физической культуры 52
- Федулова Д. В., Давыдов Д. А., Серова Н. Б.* Применение средств и форм ЛФК в реабилитации людей после операции на крестообразных связках коленного сустава . . 59
- Сунцов С. А.* Возрастные изменения нейродинамических характеристик ЦНС спортсменов-единоборцев 12–14 лет 65

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Боброва Г. В.* Мотивация выбора воспитанниками военных училищ вида физкультурно-спортивной деятельности в рамках дополнительного образования 68
- Жабикова Т. В.* Апробация модели педагогического сопровождения самореализации личности студентов в сфере физической культуры и спорта 75
- Кооль М. В.* Трудности формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни на занятиях по физической культуре в вузе 79

СПОРТИВНОЕ ПРАВО

- Иванов В. Д.* Общественный порядок и общественная безопасность при проведении спортивных мероприятий: правовое обеспечение 85
- Иванов В. Д.* Международное право в сфере допингового контроля 90

ТУРИЗМ

- Морозова В. В.* Современное пространство медиаобразования и его роль в профессиональной подготовке студентов туристических специальностей. 95
- Талызов С. Н.* Корейская модель управления физической культурой и спортом 101
- Талызов С. Н.* Японская модель управления физической культурой и спортом 104

СООБЩЕНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ

- Салькова Н. А.* Физическое воспитание как важнейший аспект подготовки сотрудников правоохранительных органов 107
- Хадиева Р. Т.* Аксиологический подход в формировании физической культуры студентов 111

ПРОБА ПЕРА

- Кулаков В. Ю., Нуретдинова А. Х., Хомченко В. С.* Развитие двигательных способностей в младшем и среднем школьном возрасте 115

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Петров Б. М.* Белоусов Валерий Константинович: советский хоккеист, российский хоккейный тренер. 118

CONTENT

ADVANCED

- Potekhin I. A.* Diamond Modeling and Control of Motor Actions in the Process of Mastering Striking Techniques 7

TOPICAL ISSUE

- Yarushin S. A., Myagkikh V. A.* Price of the Victory: Athlete is a Victim of Criminal Trespass. . . 14

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

- Korotchenkova M. V.* Optimization of Sports System Preparation of Russian Olympic Reserve on Cycling by Inclusion of the Preliminary Stage in the Long-term Sports Training in SSOR Starting from 6 Years Old Athlets 22
- Matina Z. I.* Looking Ahead: Prospects for the Development of Student Services Sport and Physical Education 32

EXPERIMENTAL MATERIALS

- Vlasova N. L.* The Effectiveness of Selected Hatha Yoga Exercises in Improving Stress Tolerance in Pupils on the Preparation Stage for Exams 38
- Zhabakov V. Ye.* The Organization of Independent Work in the Process of Professional Training of Physical Culture 44
- Zaseka M. V.* The Assessment of Physical Development of Professional Technical School Students Using Body Mass Index 47
- Kafidov I. N., Alekseeva S. I.* Physical Rehabilitation of Persons with Disabilities with Spinal Cord Injuries by Means of Adaptive Physical Culture 52
- Fedulova D. V., Davydov D. A., Serova N. B.* Application of Means and Forms of Therapeutic Physical Training in the Rehabilitation of People after Surgery on the Cruciate Ligaments of the Knee Joint 59
- Suntsov S. A.* Age Changes of Neurodynamic Characteristics of CNS in Combatants of 12–14 Years Old 65

SPORTS PSYCHOLOGY

- Bobrova G. V.* Motivation Choice of the Type of Sports Activity in the Part of Additional Education of Pupils of Military Schools 68
- Zhabakova T. V.* Approbation of Model of Pedagogical Support of Self-realization of Students in the Sphere of Physical Culture and Sports 75
- Kool' M. V.* Difficulties Formation of Valiable Orientations Onhealthy Lifestaile on Physical Training at the University 79

SPORTS LAW

- Ivanov V. D.* Public Order and Public Safety during Sporting Events: Legal Support 85
- Ivanov V. D.* International Law in the Field of Doping 90

TOURISM

- Morozova V. V.* Modern Space of Media Education and its Role in the Training of Students of Tourist Professions 95
- Talizov S. N.* Korean Model of Management of Physical Culture and Sport 101
- Talizov S. N.* Japanese Model of Management of Physical Culture and Sport 104

BY YOUNG SCIENTISTS

- Sal'kova N. A.* Physical Education as the Main Training Aspect of a Law Enforcement Officer . 107
- Hadieva R. T.* Axiological Approach to the Formation of Physical Culture of Students 111

PEN TEST

- Kulakov V. Yu., Nuretdinova A. H., Khomchenko V. S.* Development of Motor Abilities in Younger and Average School Age 115

PERSON IN SPORT, PERSON IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

- Petrov B. M.* Belousov Valery Konstantinovich: Soviet Hockey Player, Russian Hockey Coach 118

УДК 795.85
ББК Ю984

ОБРАЗНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

И. А. Потехин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Всё разнообразие движений, выполняемых человеком, от самых примитивных форм до сложных многокомпонентных сочетаний подчиняется определённым закономерностям. Они в свою очередь обусловлены не только анатомическими, физиологическими особенностями опорно-двигательного аппарата, но и некоторой спецификой работы системы контроля и управления. Проявление внимания к полноценному использованию ресурса данной системы в процессе освоения двигательных навыков позволяет обнаружить наиболее рациональные формы практической работы. Нередко именно этот фактор позволяет либо не позволяет увидеть проблему в нужном свете и обеспечить успех на пути её решения. Некоторые выводы, сделанные в результате подобных изысканий, представлены в данной статье.

Ключевые слова: *двигательные действия, образ, контроль, управление, механизм, модель, программа, двигательный навык.*

Актуальность выбранной темы заключается в том, что от решения вопроса упорядоченности внутреннего контроля и соответствия его решаемым задачам во многом зависит эффективность всего учебного процесса и его конечный результат.

Сам механизм управления двигательными действиями человека был обоснован ещё в первой половине XX столетия Н. А. Бернштейном. Затем академик П. К. Анохин разработал теоретические положения о функциональной системе, которые объясняют работу упомянутого механизма.

Достижение цели обучения каким-либо физическим взаимодействиям с окружающей средой мы прежде всего связываем с таким понятием, как формирование двигательных навыков.

П. К. Анохиным предложена теория, согласно которой двигательный навык является взаимосвязанной многоуровневой конструкцией с воспринимателями, управляющими, исполнительными компонентами, обратными связями, направленными на реализацию целесообразной функции. Здесь следует отметить тот факт, что

приобретаемые навыки не возникают на пустом месте. Всякое движение, выходящее за рамки простейших безусловных рефлексов, строится на основе более или менее сложных внутренних моделей, благодаря чему открывается возможность создания полноценного образа будущего движения. В результате «ещё до осуществления какого-либо поведенческого акта у живого организма уже имеется представление о нём, своеобразная модель или образ ожидаемого результата» [3]. Данная конструкция субъективно отвечает необходимым требованиям и соответствует заданным характеристикам к моменту начала внешней реализации и служит эталонным лекалом. В процессе выполнения практического движения производится его сличение с указанной формой, а выявленные ошибки минимизируются благодаря сенсорным коррекциям. Вновь образованный и освоенный фрагмент по мере совершенствования обрастает многочисленными взаимосвязями, интегрируясь в работу общей самоорганизующейся системы, всё больше проявляя при этом системные свойства. Это

позволяет в рамках установленной целевой направленности создать наиболее рациональную и эффективную форму реализации двигательных способностей.

В двигательной деятельности человека различают произвольные движения, то есть сознательно управляемые целенаправленные действия, и непроизвольные движения, происходящие без участия сознания и представляющие собой либо безусловные реакции, либо автоматизированные двигательные навыки.

В основе управления произвольными движениями человека лежат два различных физиологических механизма:

- рефлекторное кольцевое регулирование;
- программное управление, по механизму центральных команд.

Окончательно сформированный двигательный навык является автоматизмом и нуждается в сознательном контроле только с позиции направленности в достижении осознанной цели, чего нельзя сказать о начальных, незрелых формах. На ранних этапах формирования навыка можно говорить лишь о совершении произвольного движения, которое направлено не только на решение некой основной задачи, но и ряда промежуточных, будучи несовершенным, нерациональным и не вполне соответствующим своему предназначению. Данное действие требует постоянного контроля и периодических корректировок по самым разнообразным параметрам. Психологическая теория деятельности через понятие действия вводит принцип активности, противопоставляя его принципу реактивности. Активность с точки зрения теории деятельности есть свойство самого субъекта, то есть характеризует человека. Источник активности находится в самом субъекте в форме цели, на достижение которой направлено действие [2].

На определённых этапах обучения наиболее значимой целью становится не какой-либо фактор внешнего мира, выступающего в качестве стимула, заданного результата собственных усилий, а сознательное формирование собственной модели действия, при этом важнейшей функцией восприятия становится обнаружение отклонения в реализации от заданного образца [4].

Учитывая соотношение факторов активности и реактивности в объёме производимой работы, сознательные попытки управления чаще всего связаны с той или иной степенью опосредован-

ности. Благодаря концентрации внимания можно выделить и отследить интересующие фрагменты в работе системы, спровоцировать запуск определённых исполнительных механизмов, функционирующих в автоматическом режиме. Здесь будет вполне уместным сравнение с процессом работы оператора и сложной автоматизированной системы, где предусмотрены вмешательства в общую структуру действующего комплекса через пульт управления опосредованно. Как мониторинг, так и различного рода вмешательства проводятся с учётом заданных форм, степени опосредованности и выбранной кодировки в пределах конструктивных возможностей. Данная позиция, не противоречащая всему вышеизложенному, была взята за основу рассмотрения темы, указанной в заглавии статьи.

Практической формой деятельности, на примере которой проводились наблюдения и исследование, послужил процесс обучения технике ударов. С одной стороны, данный вид технических действий отличается наибольшей визуальной определённой, выраженными исходными и конечными позициями одиночных движений, с другой, столь же понятными перепадами энергии, ритмикой и возможностью создавать достаточно сложные интегрированные конструкции без утраты свойств отдельных компонентов.

Удар является одним из самых примитивных технических действий в единоборствах. В то же время данное заключение не даёт повода относиться к этой категории приёмов как к явлению не достойному подробного рассмотрения во всём многообразии. Если во главу угла поставить не пустое повторение форм, а производимый эффект, обеспеченный наличием соответствующих характеристик, то первоначальная позиция в оценке простоты резко меняется. Кроме того, будучи продуктом деятельности сложного механизма, такое явление, как удар, порождает столь же многообразные формы взаимодействия в цепи всех участвующих в его обеспечении звеньев. Таким образом, учитывая необходимость самых разнообразных сочетаний, мы уже говорим не об отдельных импульсных двигательных актах, а о многоуровневых конструкциях, деятельность которых подчинена общим принципам работы системы, все элементы которой придают ей не только характерные признаки, но и обеспечивают универсальность.

С учётом обозначенных особенностей именно удар как техническая форма видится наиболее удобным для реализации целенаправленного сенсорного контроля и моделирования, открывающего широкие возможности в аспекте оценки, корректировки и управления собственными физическими действиями.

Здесь необходимо вернуться к утверждению, что важнейшей функцией восприятия при выполнении движения является обнаружение отклонения его реализации от заданной программы. Стоит отметить и тот факт, что сама программа подвергается изменениям в зависимости от формы и направленности мониторинга действий и заданной степени активности каналов поступления информации. В силу сложности поставленной задачи и по большей части обязательности её решения в ходе обучения и тренировки возникает проблема систематизации. Это касается и организации самого процесса сенсорного контроля, и правил построения конкретных действий.

Любое более или менее сложное движение обеспечивается множеством механизмов, работа которых должна быть скоординирована. Воспринимая процесс в целом, трудно ориентироваться во всём многообразии деталей, а именно там чаще всего кроется причина. Необходим анализ, последовательное рассмотрение отдельных звеньев и параметров.

Первое, что необходимо сделать, это задать позиции контроля, с которых можно наблюдать развивающиеся события, а также направлять и координировать все происходящие изменения. Сам вопрос этот достаточно сложный и неоднозначный. Полагаясь на идеи А. Н. Леонтьева, некоторые исследователи высказывают мысль о том, что «особого внимания заслуживает постановка проблемы о существовании некоторого образования, которое выступает в роли посредника между объективной реальностью и воспринимающим субъектом, функционирующим в виде призмы, которая вызывает интерес субъекта на одни её элементы и заставляет его полностью игнорировать другие» [5]. Названные позиции в данном случае могут рассматриваться в качестве воплощения управляемой избирательности. Иначе говоря, должна быть создана программа контроля и управления с использованием отправных точек, разнообразных маркировок, схем и шаблонов, матриц и двигательных моделей, а также система координат, дающая возможность оперировать

строго определёнными параметрами. Сам предмет наблюдения и контроля, как в сознательной, так и в бессознательной части инициатора активного внутреннего наблюдения, контролирующего происходящее, тесно связан с таким понятием, как образ тела.

Образ тела — это интегрированное психологическое образование, характеризующее собственное активное начало, отражающее восприятие физического «я». Следует отметить, что человеку свойственно глубоко субъективное восприятие телесности, как и отношение к собственному телу. Однако образ тела является отражением реально существующего прототипа, с присущими ему свойствами и конкретными характеристиками, которые вполне объективны. Важным моментом является то, что факт одновременного существования тела в качестве реального объекта и субъективно отражённого образа не означает их полной идентичности. Здесь можно провести различие между «организмом» как объективной реальностью, подчиняющейся собственным закономерностям и всегда равной самой себе, и «телом» как реальностью субъективной и не равной своему объективному корреляту — организму [1]. Указанное отличие существенно сказывается как на достоверности поступающей информации, так и на эффективности дальнейших действий.

Тело человека существует в трёхмерном пространстве, занимая определённый объём и являясь частью этого пространства. Естественно, что к нему применимы все те приёмы и методы трёхмерных построений, которые применяются в других сферах науки и техники. Всё тело можно представить в виде пространственной фермы (каркаса), схематичной системы рычагов или образа, составленного из отдельных точек в пространстве, обозначающих определённые координаты различных частей. Можно также смоделировать их взаимное перемещение, создавая образ движущейся структуры. Причём, что интересно, именно структуры, а не обязательно образа человека. Эти виртуальные схемы могут обладать довольно непривычными свойствами и возможностями, которые в результате целенаправленной работы приобретаются и самим носителем виртуальной модели.

Эффект преобразования в какой-либо художественный образ известен давно. Описание физических упражнений, основой которых слу-

жили движения в образе животных, имеющие общее стилистическое начало, появилось много столетий назад в работах китайского врача Хуа То. Пространственные же модели ассоциируются с точными науками, которые более предпочтительны для понимания, обладают более осязаемыми формами и выраженными строго определёнными свойствами. Кроме того, пространственные схемы, состоящие из отдельных элементов в виде взаимодействующих точек, начинают жить по самостоятельным законам, учитывая которые можно задавать точные и однозначные параметры движения при выполнении каких бы то ни было технических действий, а также прогнозировать дальнейшее направление развития.

Формирование задающего образа обнаруживает взаимосвязь с таким понятием, как концепция тела, отражающим наши знания о собственном устройстве с позиции анатомии. Анатомически ориентированные модели довольно распространены при описании различных технических действий. Часто это выглядит как обычное указание взаиморасположения различных частей тела в исходном положении и определение направления движения, где ориентиром служит внешний объект или очередная часть тела.

Описание процесса движения может быть сколь угодно сложным, так как обилие анатомических деталей позволяет это сделать, хотя и не обязывает. Всё зависит от конкретных задач. Впрочем, именно в сложности анатомического строения порой скрывается трудность восприятия, а тем более осуществления возможности осмысленно координировать движения. При определённой детализации это вообще превращается в неразрешимую задачу. Тем не менее анатомические модели как основа для контроля над процессом движения и перемещения взаимосвязанных частей могут быть успешно использованы.

Реализуя возможности целенаправленного наблюдения, мы можем сознательно задавать необходимый ракурс и выбирать определённую точку зрения. Обычно характер восприятия самого себя формируется неосознанно. В зависимости от имеющихся изначально или приобретённых особенностей индивидуума вся входящая информация и последующие оценки могут стать субъективными настолько, что к ним вполне применимы такие определения, как «искажённые», «неполноценные», «ошибочные». Если речь идёт о движе-

ниях собственного тела, позициях, технических действиях, то здесь необходимо обратить внимание на функционально объединённые системы, по состоянию которых можно судить о характере двигательной деятельности.

Кожные покровы, мышечная система, связочно-суставной аппарат, являясь источником кинестетических ощущений, поставляют в этом плане основную массу информации. Все эти системы принимают непосредственное участие во всех двигательных актах или фиксации позиции, и каждая из них объединяет многочисленные элементы внутри себя по принципу единства физиологической функции. Участие в работе каждой из систем привносит в неё свои особенности, поскольку каждая выполняет свою определённую, присущую только ей роль. Через состояние каждой из этих систем мы получаем информацию о характере происходящего действия. На основе обратной связи мы имеем возможность контролировать реализацию каких-либо параметров, непосредственно связанных с деятельностью данной системы и оказывать влияние через выбранный канал на общий процесс. Естественно, что выделение и использование данной системы как единственного канала сознательного контроля и управления приводит к изменению качественных характеристик двигательной деятельности.

Главенствующее положение занимают черты и особенности именно этой системы, проявляясь в общем облике. Вся двигательная система пытается вписаться в предложенные ей условия и критерии оценки работы. При восприятии положения и перемещения собственного тела образуется доминирующий очаг, который оказывает своё влияние не только на сознательные действия, но и на автоматизмы. В этом выражается взаимосвязь принципов активности и реактивности в ходе выполнения действий.

Любому движению присущи свои характерные особенности, в том числе и с позиции динамики. Динамические модели можно обозначить определёнными символами, которые, являясь неким обобщённым виртуальным образом, отражают в сжатой концентрированной форме наиболее очевидные черты обозначаемой модели. Динамическая модель олицетворяет именно динамику развития событий в процессе движения и взаимодействия отдельных частей работающего механизма, а также особенности воздействия на внешние объекты.

Подобных образов и моделей может быть, по-видимому, бесконечное множество, тем не менее здесь видится и определённая системность. Рассматривая всё во взаимосвязи, можно сказать, что данные схемы, выделенные в каждом конкретном случае, не могут быть вырваны из общего контекста, поскольку они отражают только какую-то одну сторону объекта или процесса. Являясь лишь фрагментом общего механизма, они должны сочетаться с другими его структурами, то есть быть совместимыми, подчиняясь каким-то общим принципам, в том числе и количественным. Динамические модели во многом перекликаются с моделями анатомическими и физиологически взаимосвязанными, так как и те, и другие оказывают существенное влияние на динамику движений и взаимодействий.

Одним из важных моментов в процессе организации контроля и управления является выделение ключевого звена в механизме непосредственного обеспечения движения. Принцип доминирующего звена проявляется в том, что оно определяет и придаёт характерные черты работе всех остальных, являясь лидером.

В ходе реализации технических действий нередко возникает необходимость в энергетически равноценном воздействии анатомически разнородных структурных элементов на внешний объект. Примером может служить серийное нанесение ударов различными частями тела при условии гармоничного их сочетания. При этом обнаружился такой факт, что взаимоотношения основных рабочих модулей целесообразно строить на паритетных началах, независимо от исполняемой роли.

Сочетать работу разнородных и разновеликих элементов — задача сложная во всех вариантах. Это можно сказать о неравномерном ритме, о сочетании технически и структурно отличающихся компонентов. В условиях обязательного контроля сложных в аспекте координации и целевых установок действий (чем и отличается процесс обучения) возникает ещё большая необходимость привести рабочие механизмы к общему знаменателю. В этом случае появляется возможность перенести часть усилий с внутреннего контроля на внешние цели или, в другом варианте, ускорить процесс построения новых стереотипов, быстрее достигая уровня навыков и естественных рефлексов. Равноценность отдельных элементов проявляется прежде всего в энергонасыщенности, обеспе-

чивающей выполнение различных технических действий различными рабочими единицами. Данный принцип построения контрольных схем наиболее полно воплощается в форме структурно-механических моделей.

В первом приближении обнаруживается сходство взглядов на проблему с позиций биомеханики. Однако в конечном итоге всё выглядит несколько сложнее. Здесь может просматриваться принцип энергетически равноценных элементов, разумеется, учитывается прочная взаимосвязь с анатомическими моделями, видится определённая зависимость от выбранной схемы доминирующих очагов подвижности. Для создания подобной схемы необходимо разбить весь опорно-двигательный аппарат на отдельные инерционно-энергетические блоки, из которых можно составить рабочие модули, имеющие склонность к вариативности в процессе работы. На основе этих схем рождается весьма эффективный и работоспособный механизм, который к тому же удобен в управлении.

Принцип построения подобных схем рассматривался на примере общей биомеханической структуры, основная функция которой — динамические воздействия ударного характера. Результаты проделанной работы позволили сделать вполне определённые выводы. Какие бы приёмы и методы контроля ни применялись в процессе обучения и тренировки, в конечном итоге ведущее положение занимает внутренний субъективный контроль, обеспечивая самореализацию. Опробованные в процессе обучения образные модели во многом оправдали себя в качестве инструмента управления.

Список литературы

1. Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. — М. : Смысл, 2002. — 287 с.
2. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. — СПб. : Питер, 2013. — 583 с.
3. Марютина, Т. М. Введение в психофизиологию / Т. М. Марютина, О. Ю. Ермолаев. — М., 2001. — 400 с.
4. Назаров, А. И. Психологическая модель двигательного действия / А. И. Назаров // Спорт. психолог. — 2009. — № 2 (17).
5. Горячев, В. В. Психология образа А. Н. Леонтьева / В. В. Горячев // Педагогика и психология: прошлое, настоящее, будущее : материалы междунар. заоч. науч.-практ. конф. «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии», г. Новосибирск, 25 июня 2012 г. : в 2 ч. — Ч. 2. — Новосибирск : СибАК, 2012. — С. 46–50.

6. Кузнецова, Е. А. Спорт высших достижений: воздействие на психоэмоциональную сферу человека и методы психолого-педагогической коррекции / Е. А. Кузнецова, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физиче-

ской культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. – Ч. 1. – С. 70–79.

Поступила в редакцию 10 марта 2016 г.

Для цитирования: Потехин, И. А. Образное моделирование и управление элементарными действиями в процессе формирования двигательных навыков / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 7–13.

Сведения об авторе

Потехин Игорь Алексеевич — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, тренер-преподаватель по прикладному рукопашному бою и самозащите, мастер спорта СССР, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. 89124768555@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 7–13.

Diamond Modeling and Control of Motor Actions in the Process of Mastering Striking Techniques

I. A. Potekhin

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
89124768555@mail.ru

All variety of the motion, executed person, from the most primitiv forms before complex combinations, regardless of directivities, will comply with the certain regularity. They are in turn conditioned anatomical, physiological particularity supporting-motor device and that of no small importance, particularity of the system of the checking and management. Currently mentionning system it is enough is in detail studied and is described with positions of the psychologies and physiologies. However, existing knowledges about her(its) device and function not always allow effectively to use the given resource in own interest. Probably, reason this is cut in exceeding difficulty of the subject of consideration that generates the difficulties in choice of the correct forshortening of the observation under all profusion variant. Quite often exactly, this factor allows or does not allow to see the problem in necessary light for the reason the further searching for of the ways of her(its) decision. Urgency of the selected subject is concluded in that that from decision on a matter of the systematizations of the internal checking and correspondences to his(its) solved problem to a great extent depends efficiency of the whole scholastic process and his(its) final result.

Keywords: *motor actions, image, checking, control, mechanism, model, program, motor skill.*

References

1. Thostov A.Sh. *Psihologiya telesnosti* [The Psychology of Corporeality]. Moscow, 2002. 287 p. (In Russ.).
2. Maklakov A.G. *Obschaya psihologiya* [General Psychology]. St. Petersburg, 2013. 583 p. (In Russ.).
3. Maryutina T.M., Yermolayev O.Yu. *Vvedeniye v psihofiziologiyu* [Introduction to Psychophysiology]. Moscow, 2001. 400 p. (In Russ.).
4. Nazarov A.I. *Psihologicheskaya model' dvigatel'nogo deystviya* [A Psychological Model of Motor Actions]. *Sportivnyy psiholog* [Sports Psychologist], 2009, no. 2 (17). (In Russ.).
5. Goryachev V.V. *Psihologiya obraza A.N. Leont'yeva*

[Psychology of Image A. N. Leontiev]. *Pedagogika i psihologiya: proshloye, nastoyascheye, buduscheye: materialy mezhdunarodnoy zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Lichnost', sem'ya i obschestvo: voprosy pedagogiki i psihologii»*, g. Novosibirsk, 25 iyunya 2012 g., v 2 chastyach [Pedagogy and Psychology: Past, Present, Future: materials of international correspondence scientific-practical conference “Personality, Family and Society: Issues of Pedagogy and Psychology”, Novosibirsk, Russia, June 25, 2012, in 2 parts. Part 2]. Novosibirsk, 2012. Pp. 46–50. (In Russ.).

6. Kuznetsova Ye.A., Yarushin S.A. *Sport vysshih dostizheniy: vozdeystviye na psihoeotsional'nyuy*

sferu cheloveka i metody psihologo-pedagogicheskoy korrektsii [The High Performance Sport: Impact on Psychoemotional Sphere of the Person and Methods of Psychoeducational Correction]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire:*

materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: materials of all-Russian scientific-practical conference in 2 part. Part 1]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 70–79. (In Russ.).

УДК 371.7
ББК 456(0)

PRICE OF THE VICTORY: ATHLETE IS A VICTIM OF CRIMINAL TRESPASS

S. A. Yarushin, V. A. Myagkikh

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

The article considers the personality of an athlete, not only as a potential criminal, but as a victim of a crime. The classification of crimes is presented in the article, as the result of which damage is caused to athletes directly. This range of problems is examined in detail; authors' opinion is expressed, as well as the opinions of the experts. The goal of the research is to predict crime (by means of extrapolation), where athlete is a victim for the period from 2016 till 2021. Therefore a conclusion is made that despite being famous and loved by public nation-wide, sports heroes have to pay the price.

Keywords: *athlete, crimes, victim, offender, offences, forecast, sports crime, legislation of the Russian Federation, sport and law.*

Nowadays, one of the characteristic features of public relations in Russia is the development of a new sphere that is professional sport. Professional sport is not only about sports competitions but also includes important economical and spectator elements. Unfortunately, in the modern state of law environment there are no distinct legal limits and "sports" controlling instruments which consequently lead to conflicts and law violation.

The majority of sports relations is off-limits and turns on the rules of sports organizations. Law enforcement agencies have no sufficient experience to apply the penal statute in the sphere of sport. Latency of "sports" crimes is constantly increasing because of the law-enforcement practice problems that break the principle of inevitability of punishment.

Sport and crime are two words that seem to appear together more often. It is no wonder that those have strong interrelation: "...it is rarely possible to differentiate between the two" [10]. At first sight, the Olympic ideals have nothing to do with the law of the underworld, but, unfortunately, the quantity ideals are underestimated, and the law of the underworld is at its full blossom.

Elite sports became incredibly cruel. People are forced to step over the line which distinguishes law-abiding and criminals.

With pressure for sports achievements, athletes are forced to use the forbidden performance-enhancing drugs, at the same time deceiving a drug test that consequently develops the underground pharmaceutical business and there is a fine line between those and drug-dealing. Elite sports are also famous for fantastic profits, fixed matches, bribes and corruption. Retired athletes often have psychological trauma which makes them to seek for new opportunities which would bring them big money again. They possess physical vigor, completed psychological training, organized nature which makes it possible to commit dangerous crimes particularly distinguished for the cruelty.

It is also necessary to note that most gang leaders are former athletes, for example, Yaponchik, Mikhas, Mansour (used to practice martial arts).

The tragedy which has happened in Zlatoust, Chelyabinsk region can serve as an example of the criminal activity performed by masters of martial arts. In May 2011 the 19-year-old candidate in masters of sports in boxing accidentally killed the peer, who had insulted him and his friend, with right hook. It is not surprising that the athlete left the where of an accident in a great hurry after realizing what he had done. And the injured young man was sent to reanimation where he later died from brain injury. Later,

as the press service of the Zlatoust city court reported, the boxer admitted guilt and case was reviewed using a special procedure. The two-time champion of Russia Alexander Budykin was convicted and got suspended sentence under article 109 of the Criminal Code of Russian Federation "Negligent homicide" of 1 year and 4 months in custody [13].

In most cases athletes commit crimes spontaneously, without advanced planning of attack. In the face of any fight or conflict they, not knowing one's own strength, strike sharply which would have laid an inexperienced man out. There are also such athletes who, after retiring, become so-called "fighters". Being previously trained, fighters enter criminal organizations and take part in shootouts along with shot callers.

In other words, athletes become hit men which illustrates the presence of a criminal factor in sports and confirms the relevance of the subject of crime in the sphere of sports. Economic reforms, making profit from sports by any means have led to destruction of control over the sports organizations and education activities.

Many scientists become more and more interested in "sports" crime, for example, V.V. Beletsky who has written the thesis about the criminological characteristic and prevention of crime among athletes, or A.P. Alekseev whose remarkable work studies of the identity of the criminal-athlete from the point of view of psychology. Another remarkable research is of Sergey Alekseev who has written the book "The sports law in Russia: legal bases of physical culture and sport" in which determinants of high crime of the people possessing good physical training are studied in detail.

Analyzing the above, the question whether athletes become criminals or leaders of criminal groups in all cases awakes. It is certain that with the advent of private criminological theories of crime in the sphere of elite sports provokes the need for the research of its victim aspect.

Victimology, being a science, accumulates and generalizes scientific data on the victim of a crime and in most cases offers researchers the directions of its further development [5].

The subject of a criminal "sports" victimology is victimity [12], which is an objective ability of a professional athlete to fall a victim of a crime. It is also necessary to consider the fact that professional athletes can become victims of any crimes therefore research of their specific victimity, which is predisposi-

tions of a group to become victims of a certain type of criminal offense [6], is necessary.

It can be assumed that athletes can become the victims of fans whose expectations haven't been answered. And those athletes highly possible to get a prize-winning place become victims of performances and competitions obstruction.

For example, in May 2014 Alexander Zubkov, the two-time Olympic champion in bobsled, was traumatized in a consequence of fight which has arisen as a result of the unknown breaking into his car that was the Olympic Games in Sochi victory present [7].

Now, the Olympic champion Artur Ayvazyan, the shooter from Crimea, may lose a chance go to the Summer games in Rio as the Ukrainian sports officials are willing to discharge the former compatriot, now the citizen of the Russian Federation, of participation in the Games, considering him a traitor [14].

Against this background, the victimology in the sphere of professional sport provides not only the scientific interest, but also the practical importance.

Further let us consider the list of crimes, in which harm is caused to athletes, that can be conditionally subdivided into several groups:

1. Crimes committed as a result of default in performance of obligations by the third parties.

The case which has happened in October 2008 can be considered an example of this category of crime. The Omsk ice-hockey team "Avangard" held a meeting with the team "Vityaz" (Chekhov) within open national championship. During the game Alexey Cherepanov, the forward of Omsk "Avangard", bumped up against his teammate and shortly after felt badly therefore was sidelined. Several minutes prior the final whistle his heart stopped. Acute heart failure, myocardiodopathy, became the cause of death specified in the conclusion. At the same time, it is worth noticing that Alexey suffered no serious injuries or damages during this match. The tragedy could have not happened if the medical care had been provided in time, but for unknown reasons at that time there was no "ambulance" by the sports palace where the match took place¹. Thus, the athlete has fallen a victim of default in performance of obligations by the official responsible for holding this sporting event.

2. Violent crimes which include grave crimes, such as murders, causing grievous bodily harm etc.

¹ This situation is a direct violation of Art. 39 of the Federal Law no. 329-ФЗ "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" dated December 4, 2007.

An example of this category can be the case which has happened in January 2005 in St. Petersburg. Dmitry Nelyubin, the cycle race Olympic champion in Seoul, has been killed in the backyard of his own house. The athlete was shooting fireworks celebrating the New Year near the cheerful company of youngsters. Young people have shown discontent by stabbing him with a knife; it was lethal to the cyclist [11].

3. Violent profit-motivated crimes. In October 2008 Olga Fyodorova, the member of Russian bobsled national team was attacked. Criminals waited for the sportswoman at the sports center on Leningradskoye Highway. They dragged the girl into the car without a license plate number and put a gun to her head demanding her car keys. Olga opened a bag and tried to grope keys as at that moment one of robbers shot her in a hip. Thieves pushed out the girl from the car on asphalt together with her bag right away and fled the scene [4].

4. Profit-motivated crimes. The apartment of a famous Russian football team forward Roman Pavluchenko was robbed in July 2012. The crime took place on Rusakovskaya Street in the elite house, located in the Area of Sokolniki that is the east part of Moscow. Theft was made during the period since morning on 4 July till evening on July 9 while the owners were absent. The sum of the caused damage was more than 6 million rubles; moreover, the exclusive collection of t-shirts of teams against which Pavlyuchenko had played was stolen too, including those brought from Euro-2012 [7].

5. Crimes committed by sports fans. In 2015 during the elimination game on the European championship-2016 the petard was thrown from stands into the goalkeeper of the Russian national team Igor Akinfeev. The athlete was carried out on a stretcher and sent to hospital, and teams left to the subtribune rooms. After several days the criminal has admitted the guilt, he came to a police station with his lawyer [15].

The listed classification is conditional also exhaustive as there is no official statistics showing data on quantity of the committed crimes where an athlete is a victim, unfortunately, that complicates studying of the identity of an athlete as a potential victim.

For the most authentic analysis of the information on the committed crime crimes where an athlete is a victim it is necessary to determine the exact definition of “athlete” as now there are three various approaches concerning the interpretation of this term.

The point is that in the no. 329-ФЗ Federal Law of 04.12.2007 “On physical culture and sport in the Russian Federation” the term “athlete” (article 2, paragraph 22), is defined as a person who is doing certain sports and taking part in sports competitions, whereas the term “high-class athlete” (article 2, paragraph 23) is defined as the athlete having a sports rank and taking part in sports competitions in order to achieve high sports results [2].

Speaking about the Labour code of the Russian Federation, we can see that article 348.1 governs the labor relations between workers “labor function of which consists in preparation to sports competitions and participation in certain sports competitions” [1] who in the text are addressed as “athletes”.

In the Resolution of the Ministry of Labour of the Russian Federation no. 8 (lost effect in connection with the Order of the Ministry of Health and Social Development of the Russian Federation on 11.24.2008 no. 665 which entered into force on 1 December 2008) a position “athlete-instructor” which is classified as the wide “specialist” category was introduced. One of the job responsibilities of any athlete-instructor was being a professional athlete [3].

Thus, considering all that has been mentioned above, “professional athlete” is the matter of all those regulatory legal acts. The absence of the catchall term considerably complicates high-quality tracking of information which arrives in statistical divisions, concerning official capacity of those who have become the victims of a crime.

Law enforcement agencies experience certain difficulties organizing crime preventive measures. Therefore, forecasting offenses where an athlete is a victim is of particular importance. Moreover, the usage of a certain system of the scientifically based experiments and methods based on mathematical and statistical methods is necessary.

Thanks to modern science, forecasting assumes the development research of a phenomenon in the context of the future. Without any doubt, it will not be able to show a real picture of the expected events, but results of the forecast with a certain level of reliability will help to choose the right methods for fighting the crime.

In our opinion, under given circumstances it appears to be difficult to achieve absolute forecast, but it doesn't mean that it is inexpedient to make crime forecasts. Many scientists consider that bad forecast is better than good uncertainty. The main objective

of the forecast is “to find the best solutions under the conditions of uncertainty”.

Statistical regularities of crime development and related past, present and to certain extent future phenomena are the cornerstone of crime forecasting.

By means of many methods qualitative and quantitative forecasts of possible changes, tendencies and crime regularities can be made in near future. There are loads of forecasting methods and at present stage of science development it is only recommended to apply to those crime forecasts that show the higher accuracy. The methods include modeling, extrapolation methods and expert evaluations.

Without any doubts, each method has its own pluses and minuses, but their complex use increases the percent of result’s reliability. Let us consider in more detail an extrapolation method as its application at short-term forecasts gives a high probability of result accuracy.

Extrapolation is a distribution of the conclusions received while studying past and present crime to the future tendencies. As the crime and the related phenomena have the dynamic and structural indicators expressed in absolute and relative values and in future they can be predicted using the same quantitative units [8].

With the help of extrapolation method it is possible to receive probable conclusions concerning structure of crime and related phenomena. The received result corrects the extrapolation line of crime.

To reveal some dimensions and regularities of crime rate at extrapolation and its causal base, it is necessary to use statistical methods of smoothing and graduation of statistical ranks, using averaging and integration of intervals, alignment of dynamic ranks in way of moving average, alignment of level of a row on a straight line and other functions [9].

By means of the considered method let us predict the condition (dynamics) of crimes where an athlete is a victim in the Russian Federation on 2016–2021.

In Russia the dynamics of crimes where an athlete is a victim is characterized as follows: 2001 — 1 crime, 2002 — 3, 2003 — 1, 2004 — 2, 2005 — 1, 2006—no crime registered, 2007 — 3, 2008 — 2, 2009 — 2, 2010—no crime registered, 2011 — 1, 2012 — 2, 2013 — 3, 2014 — 2, 2015 — 1.

Let us make graduation of crime dynamics according to line (tabl. 1) as while examining actual data according to schedule it is possible to note or allocate linear scaling of the indicator.

Let us find the value a_0 and a_1 , where y — crime

rate, where an athlete is a victim, t — linear deflection:

$$a_0 = \frac{\sum y}{n}; \quad a_0 = \frac{24}{15} = 1.6; \quad (1)$$

$$a_1 = \frac{\sum yt}{\sum t^2}; \quad a_1 = \frac{3}{280} = 0.012. \quad (2)$$

Let us write down the obtained equation: $y_2 = a_0 + a_1t$. We obtain an equation:

$$y_2 = 1.6 + 0.012 t.$$

By this equation, let us evaluate y_2 .

We can again make a graph of the function $y_2 = 1.6 + 0.012 t$ (fig. 1).

Using the method of extrapolation and on the basis of the received straight line equation, we will find the predicted value of crime in 2016–2021 (tabl. 2) therefore for implementation of the further forecast we will pick up extrapolation linear function.

Judging by expected calculations, the number of crimes where an athlete is a victim will increase. Let us draw a graph of extrapolation of the dynamics of crimes where an athlete is a victim, in Russia (fig. 2).

The values of the ranged dispersion indicator of murders that is a deviation from a theoretical or expected indicator will hover around empirical one-dimensional line.

However, the extrapolation method is not enough for obtaining the most probable forecast. As a comparison, let us show in relation to average values of dynamic ranks the expected value of contract murders level:

A. In order to count the interval row, the average level of a row is estimated by the formula of a plane arithmetic mean:

$$\bar{y} = \frac{\sum y_i}{n}, \quad (3)$$

where n — a number of a period of time, during which the level stays the same.

$$\bar{y} = \frac{\sum y_i}{n} = (1+3+1+2+1+0+3+2+2+0+1+2+3+2+1)/15 = 1.6 \text{ crimes.}$$

B. Average growth rate characterize intensity of process of growth:

$$\bar{T}_r = \sqrt[n]{T_{c_1} \cdot T_{c_2} \cdot T_{c_3} \dots T_{c_n}}, \quad (4)$$

where continued rate of growth, represented as coef-

Table 1

Graduation of the dynamics of crimes where an athlete is a victim

Year	y	t	t^2	yt	y_t	Δy_c	ΔT_{rc}
2001	1	-7	49	-7	1.52	-	1
2002	3	-6	36	-18	1.53	2	1.00657
2003	1	-5	25	-5	1.54	-2	1.00653
2004	2	-4	16	-8	1.55	1	1.00649
2005	1	-3	9	-3	1.56	-1	1.00645
2006	0	-2	4	0	1.58	-1	1.01282
2007	3	-1	1	-3	1.59	3	1.00632
2008	2	0	0	0	1.60	-1	1.00628
2009	2	1	1	2	1.61	0	1.00625
2010	0	2	4	0	1.62	-2	1.00621
2011	1	3	9	3	1.64	1	1.01234
2012	2	4	16	8	1.65	1	1.00609
2013	3	5	25	15	1.66	1	1.00606
2014	2	6	36	12	1.67	-1	1.00602
2015	1	7	49	7	1.68	-1	1.00598
Total	24	0	280	3	24	0	

ficients $T_{c_1}, T_{c_2}, T_{c_3}, \dots, T_{c_n}$, each of which is calculated by the following:

$$T_{rc} = \frac{y_i}{y_{i-1}} \cdot 100\%, \quad (5)$$

i — range degree current value.

$$\bar{T}_r = \sqrt[15]{1.105191} \approx 1.007\%. \quad (6)$$

Considering the indicator of average growth rate it is possible to note the decrease in intensity of value of contract murders level during the studied period.

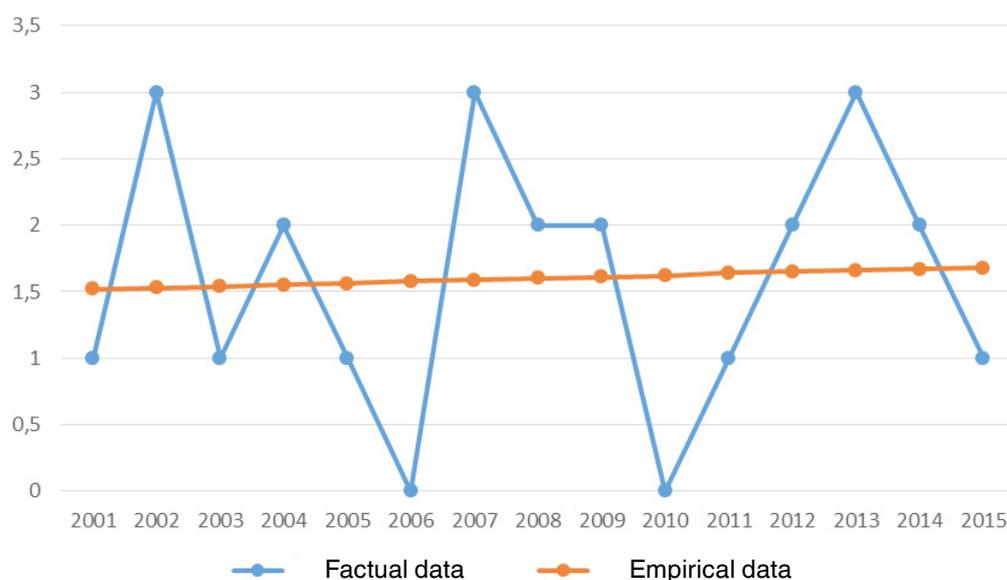


Fig. 1. Graduation of the dynamics of crimes where an athlete is a victim, in Russia

Table 2

Extrapolation of the dynamics of crimes where an athlete is a victim, in Russia

Year	t	y_t
2016	8	1.70
2017	9	1.71
2018	10	1.72
2019	11	1.73
2020	12	1.74
2021	13	1.76

C. The average absolute increment represents the generalized characteristic of the individual absolute increment:

$$\overline{\Delta y} = \frac{\sum \Delta y_c}{n}; \tag{7}$$

$$\overline{\Delta y} = \frac{\sum \Delta y_c}{n} = \frac{0}{14} = 0 \text{ crimes.} \tag{8}$$

D. Average increment:

$$\overline{T}_{pr} = \overline{T}_r - 100\%; \tag{9}$$

$$\overline{T}_{pr} = 1.007\% - 100\% = -98.993\%. \tag{10}$$

Thus, if to consider the average level of crimes in 15 years, and also intensity of growth and an average absolute increment, then it is possible to predict the level of crimes for 2016:

– based on average absolute increment:

$$\hat{y} = y_{2015} + \overline{\Delta} \cdot 1 = 1 - 0 = 1 \text{ crime;} \tag{11}$$

– based on average growth rate:

$$\hat{y}_{2016} = y_{2015} \cdot \left(\frac{\overline{T}_r}{100}\right)^1 = 1 \cdot \left(\frac{1.007}{100}\right)^1 = 0.01007 \text{ crimes} \tag{12}$$

at that an average growth rate shows crime rate decrease by 98.993 % a year, average statistics confirms the assumption on extrapolation model of crime level decrease, so, it is possible to assume the interval expected value of the dynamics of crimes where an athlete is a victim, in Russia for the next year will hover around 0.01007 to 1, that is at least one crime.

Thus, the practical value of the criminological forecast helps prevention of crimes. Without this it would be quite difficult to come up with proper prophylactic measure and crime prevention in Russia where an athlete is a victim.

An application of forecasting methods allows us to see systematical development of crime prevention, considering external factors such as an impact on criminality situation in the Russian country, concerning frequent crimes against athletes which sometimes remain unsolved.

Athlete is not a synonym for criminal or criminal group leader. Athletes are people, too; they are being robbed, beaten and killed. Despite being famous and loved by public nation-wide, sports heroes have to pay the price.

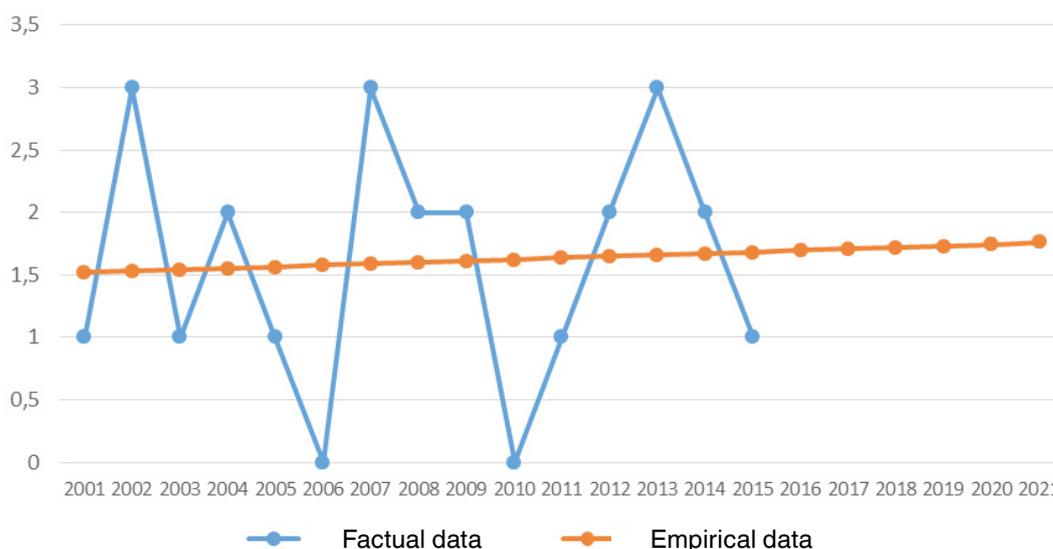


Fig. 2. Extrapolation of the dynamics of crimes where an athlete is a victim, in Russia

Scientific literature

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Постановление Министерства труда РФ от 22 января 1993 г. № 8 «О согласовании разрядов оплаты труда и тарифно-квалификационных характеристик (требований) по должностям работников физической культуры и спорта Российской Федерации» (утратил силу с 1 декабря 2008 г.).

4. Бандиты против спортсменов: самые громкие преступления против звезд спорта [Электронный ресурс] // Sport Stories. – URL: http://sportstories.rsport.ru/ss_photo/20140530/749238703_749237390.html

5. Алексеева, А. П. Профессиональный спортсмен как жертва преступных посягательств / А. П. Алексеева // Вестн. Волгоград. акад. МВД России. – 2008. – № 2 (7). – С. 37.

6. Горшенков, Г. Н. Криминология / Г. Н. Горшенков. – Сыктывкар, 1995.

7. Известные спортсмены, становившиеся жертвами преступников [Электронный ресурс] // РИА Новости. – URL: <http://ria.ru/spravka/20140530/1009980852.html>

8. Лунеев, В. В. Криминология / В. В. Лунеев. – М. : Юрайт, 2014.

9. Лунеев, В. В. Юридическая статистика / В. В. Лунеев. – М., 2004.

10. Стаканова, М. В. Преступления, связанные с организацией и осуществлением запрещённых видов спортивной деятельности / М. В. Стаканова // Актуальные проблемы спортивных правоотношений: законодательное регулирование, перспективы развития (14 мая 2010 г.) : материалы I Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2010. – С. 71.

11. Трагически погиб олимпийский чемпион по велотреку Дмитрий Нелюбин [Электронный ресурс] // Велосклад. – 2005. – 6 янв. – URL: <https://www.velosklad.ru/velo-news/info/55-tragicheski-pogib-olimpiyskiy-chempion-po-velotreku-dmitriy-nelyubin>

12. Ривман, Д. В. Криминальная виктимология / Д. В. Ривман. – СПб., 2002.

13. Уральский Мирзаев, убивший человека одним ударом, получил условный срок [Электронный ресурс] // Комс. правда. – 2011. – 4 окт. – URL: <http://www.kp.ru/online/news/990218/>

14. Украинские чиновники твердо намерены испортить карьеру спортсмену-крымчанину [Электронный ресурс] // Вести.RU. – 2016. – 14 февр. – URL: <http://www.vesti.ru/videos/show/vid/670867/>

15. Фанат, подозреваемый в нанесении травмы Акинфееву, принёс извинения [Электронный ресурс] // Margust газета. – 2015. – 29 марта. – URL: <http://gazeta-margust.ru/fanat-podozrevaemyj-v-nanesenii-fajjerom-travmy-akinfeevu-prines-izvinieniya/>

Поступила в редакцию 5 июля 2016 г.

Для цитирования: Yarushin, S. A. Price of the Victory: Athlete is a Victim of Criminal Trespass / S. A. Yarushin, V. A. Myagkikh // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 14–21.

Сведения об авторах

Ярушин Сергей Алексеевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. yarushinsa@gmail.com

Мягких Виктория Анатольевна — студентка Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. ryzhajavika@gmail.com

References

1. Trudovoy kodeks Rossiyskoy Federatsii ot 30.12.2001 № 197-FZ [Labor Code of the Russian Federation of 30.12.2001 no. 197-FZ]. (In Russ.).

2. Federal'nyy zakon ot 04.12.2007 № 329-FZ «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» [The Federal Law from 04.12.2007 no. 329-FZ “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation”]. (In Russ.).

3. Postanovleniye Mintruda Rossiyskoy Federatsii ot 22.01.1993 № 8 «O soglasovanii razryadov oplaty truda i tarifno-kvalifikatsionnykh harakteristik (trebovaniy) po dolzhnostyam rabotnikov fizicheskoy kul'tury i sporta Rossiyskoy Federatsii» (Utratil silu s 1 dekabrya 2008

goda) [The Ministry of Labor Decree of 22.01.1993 no. 8 “Approval of Discharges Wage and Tariff-Qualification Characteristics (Requirements) for the Posts of Workers of Physical Culture and Sport of the Russian Federation”]. (In Russ.).

4. Bandity protiv sportmenov: samyye gromkiye prestupleniya protiv zvyozd sporta [Bandits against the Athletes: the Most High-profile Crimes against Sports Stars]. *Sport Stories* [Sport Stories] Available at: http://sportstories.rsport.ru/ss_photo/20140530/749238703_749237390.html/, accessed 05.07.2016. (In Russ.).

5. Alekseyeva A.P. Professional'nyy sportmen kak zhertva prestupnykh posyagatel'stv [Professional Athlete

is the Victim of Criminal Assault]. *Vestnik Volgogradskoy akademii MVD Rossii* [Bulletin of the Volgograd Academy of the MOI of Russia Scientific-methodical journal], 2008, no. 2 (7), p. 37. (In Russ.).

6. Gorshenkov G.N. *Kriminologiya* [Criminology]. Syktyvkar, 1995. (In Russ.).

7. Izvestnyye sportsmeny, stanovivshiesya zhertvami prestupnikov [Famous Athletes Become Victims of Criminals]. *RIA Novosti* [Russian Information Agency Novosti]. Available at: <http://ria.ru/spravka/20140530/1009980852.html/>, accessed 05.07.2016. (In Russ.).

8. Luneev V.V. *Kriminologiya* [Criminology]. Moscow, 2014. (In Russ.).

9. Luneyev V.V. *Yuridicheskaya statistika* [Legal Statistics]. Moscow, 2004. (In Russ.).

10. Stakanova M.V. Prestupleniya, svyazannyye s organizatsiyey i osuschestvleniyem zapreschyonykh vidov sportivnoy deyatel'nosti [Crimes Related to the Organization and Implementation of Prohibited Sporting Activities]. *Aktual'nyye problemy sportivnykh pravootnosheniy: zakonodatel'noye regulirovaniye, perspektivy razvitiya (14 maya 2010 g.): materialy I Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual Problems of Sport Legal Relationship: Legal Regulation, Prospects of Development (14 may 2010): materials of I all-Russian scientific-practical conference]. Chelyabinsk, 2010. P. 71. (In Russ.).

11. Tragicheski pogib olimpiyskiy chempion po velotreku Dmitriy Nelyubin [The Tragic Death of Olympic Champion on Track Dmitry Nelyubin]. *Velosklad* [Velosklad]. Available at: <http://www.velosklad.ru/news/55.html/>, accessed 05.07.2016. (In Russ.).

12. Rivman D.V. *Kriminal'naya viktimologiya* [Criminal Victimology]. St. Petersburg, 2002. P. 42. (In Russ.).

13. Ural'skiy Mirzaev, ubivshiy cheloveka odnim udarom, poluchil uslovnnyy srok [Ural Mirzaev, who Killed a Person with One Blow, Received a Suspended Sentence]. *Komsomol'skaya Pravda* [Komsomolskaya Pravda]. Available at: <http://www.kp.ru/online/news/990218/>, accessed 05.07.2016. (In Russ.).

14. Ukrainskiye chinovniki tvoyordo namereny isportit' kar'yeru sportsmenu-krymchaninu [Ukrainian Officials are Determined to Ruin the Career of the Athlete-krymchanin]. *Vesti.RU* [Vesti.RU]. Available at: <http://www.vesti.ru/videos/show/vid/670867/>, accessed 05.07.2016. (In Russ.).

15. Fanat, podozrevayemyy v nanesenii travmy Akinfeevu, prinyos izvineniya [A Fan Suspected of Causing Injury Akinfeev, Apologized]. *Margust gazeta* [Margust newspaper]. Available at: <http://gazeta-margust.ru/fanat-podozrevaemyjj-v-nanesenii-fajjerom-travmy-akinfeevu-prines-izvineniya/>, accessed 05.07.2016. (In Russ.).

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE,
SPORTS, TOURISM

УДК 796+796.6
ББК 75.7

ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РОССИИ ПО ВЕЛОСПОРТУ ПУТЁМ ВКЛЮЧЕНИЯ В МОДЕЛЬ СШОР ЭТАПА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С 6 ЛЕТ

М. В. Коротченкова

Спортивная школа олимпийского резерва по велоспорту, Москва, Россия

Обосновывается необходимость предварительного этапа в многолетней спортивной подготовке в СШОР по велоспорту, которая начинается с шестилетнего возраста спортсменов в качестве основополагающего звена подготовки олимпийского резерва страны по велоспорту.

Ключевые слова: *предварительный этап, спортивно-оздоровительные группы, велоспорт, СШОР, подготовка олимпийского резерва страны, возраст детей 6 лет, Москва, мегаполис.*

В. В. Путин отметил, что подготовка олимпийского резерва и организация здорового образа жизни, с одной стороны, а также качественный отбор состава сборной команды страны, с другой—это две задачи, которые решает специализированная система подготовки. Сегодня в России существует около 5 тысяч специализированных детских школ, но эффективность их работы пока низкая. Цель программы, созданной на основании Поручения Президента РФ от 2 октября 2007 г. ПР-1766,—создание условий для укрепления здоровья населения путём развития инфраструктуры спорта и приобщения различных слоёв общества, прежде всего детей, подростков и молодёжи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Программой предусматривалось внедрение в образовательный процесс эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, их занятости в образовательных учреждениях разных типов [2].

Цель работы состоит в изучении вопроса о возможности и необходимости внедрения этапа предварительной подготовки детей начиная с шестилетнего возраста в систему подготовки олимпийского резерва страны на базе СШОР по велоспорту, в том числе в мегаполисе.

Задачи исследования:

- изучить значение СШОР по велоспорту в решении многогранной проблемы подготовки олимпийского резерва страны, воспитания здорового поколения, а также основные вопросы и проблемы сохранения и укрепления здоровья воспитанников (законодательно-политический, медицинский, социальный аспекты);
- оценить результаты взаимной интеграции велоспорта и мегаполиса в рамках транспортного развития г. Москвы и оздоровления его жителей;
- доказать необходимость оптимизации системы подготовки олимпийского резерва в СШОР по велоспорту путём включения в модель подготовки этапа предварительной подготовки детей с ше-

стилетного возраста в спортивно-оздоровительных группах;

– разработать методику подготовки детей возраста шести лет и старше на этапе предварительной подготовки в спортивно-оздоровительных группах СШОР по велоспорту.

По данным Всемирной организации здравоохранения, общественное здоровье на 25 % зависит от состояния окружающей среды и на 50 % — от образа жизни. В начале XXI в. социально-экономическая и экологическая ситуация привела к резкому ухудшению состояния здоровья населения России, главным образом детского. Как свидетельствует статистика, тенденция ухудшения продолжает сохраняться. Данные за 2013 г. при обследовании 135 детей 7–15 лет из различных общеобразовательных учреждений г. Сыктывкара свидетельствуют: практически здоровы только 3,7 % детей.

По данным официальной статистики ФГАУ «Научный центр здоровья детей» (Москва), заболеваемость детей до 14 лет за последние 10 лет в России увеличилась на 50 %.

Известно, что недостаток движения в жизни детей младшего школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, дееспособности стопы, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии: недостаточная двигательная активность влечёт функциональные нарушения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах ребёнка, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на физические нагрузки, уменьшается жизненная ёмкость лёгких. Малоподвижный ребёнок владеет меньшим объёмом двигательных навыков, ему свойствен более низкий уровень развития двигательных качеств. Дети с меньшим объёмом движения обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и менее закалены, гораздо чаще болеют.

Причин снижения показателей здоровья детей и подростков предостаточно: несбалансированность питания; гиподинамия как итог многочасового сидения в дошкольных учреждениях, на уроках, дома у экранов телевизоров, за компьютером; низкая физическая подготовка детей, при которой около 60 % юношей допризывного и призывного возраста не выполняют нормативов по физической подготовке.

45-минутный урок физической культуры компенсирует только 11 % потребности в дви-

жении, а максимально (при большой моторной плотности) 40 % необходимого объёма движений. Известно, что потребность детей дошкольного и младшего школьного возраста на 18–22 % в сутки удовлетворяется самостоятельными, спонтанными движениями. К таким относятся движения рук и ног, повороты туловища, головы, рук во время письма, труда, рисования, ходьбы [3].

Исследования Института возрастной физиологии РАО выявили *школьные* факторы риска, влияющие на здоровье учащихся:

– недостаточная грамотность родителей и учителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;

– несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;

– несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.

Самая главная причина провалов в существующей системе физического воспитания — это отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни начиная с дошкольного возраста. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобрела социальное значение в общегосударственном масштабе.

Решение задач сохранения здоровья требует построения открытой здоровьесозидающей среды как совокупности взаимосвязей спортсменов, их родителей и тренеров. Эти задачи с успехом решают спортивные школы олимпийского резерва, где созданы все условия, направленные на укрепление и сохранение здоровья физического, психического и духовного.

В СШОР по велоспорту, к сожалению, нет этапа предварительной подготовки в спортивно-оздоровительных группах детей младше 10 лет. Дети 10-летнего возраста, чаще всего неадаптированные к системным занятиям по физической культуре, сразу зачисляются на этап начальной подготовки. Значительные тренировочные нагрузки без учёта уровня подготовки и индивидуальных особенностей 10-летних, предварительно не подготовленных детей приводят к нарушениям деятельности функциональных систем организма (кардиореспираторной, нервной, костно-мышечного и суставно-связочного аппарата).

Спортивным школам рекомендуется организовывать учебно-тренировочный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Однако в СШОР по велоспорту работа ведётся только с детьми 10 лет и старше. Дети младше 10 лет не имеют возможности осваивать азы велоспорта. Воспитанием велосипедистов младше 10 лет в классических видах велоспорта в нашей стране никто не занимается, тем самым нарушается принцип преемственности воспитания олимпийского резерва. На данный момент в СШОР по велоспорту зачисляются на этап начальной подготовки 10-летних детей вне зависимости от того, умеют они кататься на велосипеде или нет. Звание кандидата в мастера спорта по велоспорту может быть присвоено согласно «Нормам и условиям выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов» спортсменам с 13 лет. Такой процесс подготовки велосипедистов возможен только в случае форсированной подготовки спортсменов, что категорически недопустимо.

Хочется отметить, что участие детей в тренировках СШОР оказывает благотворное влияние на развитие детского организма, укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Занятия спортом объединяют людей и являются мощным воспитательным средством в поле личностного общения, так как воспитывают чувство взаимопомощи и команды, выступают как предмет подчинения правилам и общественных отношений между людьми. Тренировки в командах способствуют самоутверждению, развивают активность, дают возможность самовыражения и при этом вырабатывают настойчивость и стремление к успеху.

В Москве сейчас насчитывается около 3,5 млн велосипедистов, и их число продолжает неуклонно расти. В 2014 г. в велопарade приняли участие более 10 000 горожан. Одним из социальных аспектов развития велоспорта в Москве является утверждение Сергея Собянина о том, что велосипед становится частью транспортной системы Москвы. К 2015 г. в Москве создано 174 км велодорожек, 615 пунктов велопроката у станций метро.

Любопытные результаты¹ опубликовала 17 февраля 2014 г. журналистка телеканала «Москва 24» Маргарита Верховская, которая провела опрос среди горожан.

На вопрос о том, есть ли у респондента велосипед и как часто он его использует, получены следующие ответы:

- у 40 % москвичей старше 18 лет есть свой велосипед (байк);
- 6 % обладателей велосипедов ездят по Москве всего несколько раз в месяц;
- 7 % выезжают в город на своём байке реже, чем раз месяц;
- 16 % катаются чаще, чем раз в неделю;
- 71 % не использует свой велосипед вообще.

На вопрос о том, для чего нужен велосипед, получены следующие ответы:

- это средство передвижения (10 %);
- 21 % опрошенных относится к езде на велосипеде как к спорту;
- для 66 % велосипед — это способ провести досуг.

На вопрос о том, готов ли город к велосипедистам, получены следующие ответы:

- 26 % столичных велосипедистов считают, что передвигаться по Москве комфортно;
- 69 % настаивают, что велосипедная инфраструктура города недостаточно развита, чтобы с комфортом передвигаться на двухколёсном коне.

Задачи по улучшению экологической обстановки в городе и привлечению жителей Москвы к спортивным занятиям с целью улучшения их здоровья привели к тому, что московские власти сейчас разрабатывают сразу семь концепций и отраслевых схем по развитию велопешеходной инфраструктуры в городе до 2025 г. Помимо новых велодорожек планируется создать схему, согласно которой по всей Москве будут устанавливаться веломойки, насосные станции и пункты технического осмотра для велосипедов.

Создатели концепций сейчас анализируют возможность строительства в Москве велосипедных переездов, тоннелей и путепроводов. Кроме того, чиновники представят альбомы с единым дизайном для «лежачих полицейских», столбиков, отделяющих велодорожки от проезжей части, велопарковок и других элементов велопешеходной

¹ Сколько велосипедистов в Москве? // Велострана.ру. — URL: http://www.velostrana.ru/news/skolko_velosipedistov_v_moskve

инфраструктуры. На разработку всех схем и концепций московские власти потратят до 110 млн р.

В свете вышеуказанной тенденции на спортивные организации по велоспорту, занимающиеся воспитанием молодых велогонщиков, ложится ещё одна грандиозная задача: воспитать как можно больше велосипедистов с высокой культурой передвижения на велосипеде по мегаполису. Научиться кататься на велосипеде, будучи жителем мегаполиса, — мало. Необходимо стать грамотным и ответственным участником дорожного движения в мегаполисе, чтобы не подвергать свою и чужую жизнь опасности.

Методика подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах СШОР. Набор в спортивно-оздоровительную группу. Организация набора в спортивно-оздоровительные группы включает в себя:

- размещение рекламы (в Интернете, на досках объявлений городского управления, в транспорте, в дошкольных и школьных учреждениях, в медицинских учреждениях, на рекламных щитах, установленных в месте проведения детских соревнований других видов спорта, а также в местах проведения ветеранских соревнований по велоспорту и в местах проведения общегородских и районных праздников, на рекламных щитах самих спортивных сооружений). Главная задача: мотивировать родителей позвонить тренеру по велоспорту;

- при контакте (по телефону или через Интернет) тренера с родителями: раскрытие полной информации о велошколе, о влиянии велосипедного спорта на организм ребёнка. Особенное внимание необходимо уделить воспитательному аспекту спорта в жизни ребёнка и перспективам спортивного развития ребёнка. Родители с детьми приглашаются на открытую тренировку в СШОР по велоспорту;

- на открытой тренировке тренер раскрывает задачи и структуру тренировки на спортивно-оздоровительном этапе, объясняет логику спортивного воздействия на организм ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста. Тренер разъясняет необходимость соблюдения дисциплины в спортсооружении и на тренировке; важность соблюдения распорядка дня ребёнка; принципы гигиены и организации правильного питания; определяет границы максимальной нагрузки на ребёнка при желании заниматься несколькими видами спорта;

- тренер принимает пакет документов для зачисления ребёнка в секцию;

- тренер определяет комплектность групп.

Набор желающих системно кататься на велосипеде традиционно проводится перед началом школьного учебного года. Количество новичков, записавшихся в группу, обычно превышает норматив в полтора раза. Дети полны желания кататься на велосипеде, но ничего не знают о специфике этого вида спорта. Вскоре многие уходят, поняв, через какой труд и настойчивость лежит путь к мастерству. Некоторым детям тренер рекомендует прийти на следующий год, так как ребёнок ещё не готов критически оценивать свои действия на занятиях. Соответственно, его поведение в коллективе с трудом поддаётся корректировке. Отсев столь велик, что возникает необходимость в дополнительном наборе.

Складывается сложная ситуация: тренер должен продолжать обучение спортсменов группы согласно учебному плану и одновременно уделять внимание новичкам. Даже высокий профессионализм тренера не помогает в такой ситуации избежать определённых потерь. Обучаемые основной группы получают несколько меньше внимания, а новички лишены возможности детально, без спешки осваивать новую информацию, как это бывает при планомерном тренировочном процессе. Тренер ведёт занятия с большим напряжением, устаёт и порой не получает полного удовлетворения от тренировочного процесса.

У тренера есть выбор: либо набрать небольшое количество желающих и после отсева делать дополнительный набор в середине учебного года, либо принять число желающих, превышающее наполняемость группы в два или больше раз, и в начале учебного года вести работу с новичками посменно. При неизбежном постепенном отсеве к концу учебного года наполняемость группы будет соответствовать норме.

Циклы тренировочного процесса на подготовительном этапе в спортивно-оздоровительных группах. Годичный цикл включает в себя занятия в течение 12 месяцев по 3 занятия в неделю длительностью 2 академических часа. Состав тренировки: 45 минут — работа на велосипеде, 45 минут — общая физическая подготовка (ОФП).

1. Адаптационный цикл.

Период: сентябрь–октябрь. Занятия проводятся в манеже на малом кольце велотрека (по дорожкам № 1–3 длиной 200–230 м соответственно).

Дети знакомятся с правилами поведения в спортивном сооружении, где одновременно тренируется несколько команд разного уровня и степени подготовленности. Отрабатываются до автоматизма навыки безопасного поведения на тренировке при взятии велосипеда из бокса и при его возвращении в бокс, входа (въезда) в тренировочную зону, выхода (съезда) из тренировочной зоны, поведение велосипедиста в тренировочной зоне (места остановки, направление езды, правила перестроения, торможения и т. п.).

Дети привыкают к системному катанию на велосипеде средней интенсивности со средней аэробной нагрузкой индивидуально. Периоды катания: по 10 мин три раза, отдых в виде разъяснительных бесед — 5 мин между заездами.

Дети привыкают к общей физической подготовке в игровой форме, адаптируются к месту её проведения, специфике требований техники безопасности при работе в спортивном пространстве с постоянно изменяющимися вводными (число и возрастные характеристики тренирующихся рядом постоянно меняются).

2. Базовый цикл 1:

Период: ноябрь–декабрь.

Продолжение непрерывной аэробной работы средней интенсивности (на велосипеде по 10 мин в три заезда с перерывами в 5 мин). Осваивание техники езды на велосипедах друг за другом на расстоянии 1 м, 50 см, 30 см. Осваивание катания на велосипеде парами, тройками, в команде друг за другом. Обучение технике правильной смены в команде.

Продолжение общей физической подготовки в игровой форме. Смена активных игр и игр на внимание каждые 5–7 мин.

Различные эстафеты на 10–15 м с элементами челночного бега с использованием обручей, конусов, скамеек и т. п.

Упражнения:

- забегание и запрыгивание на лестницу по каждой ступеньке;
- на баланс: ношение поролонового кубика на голове при передвижении по горизонтали и по лестнице;
- кто быстрее разложит предметы по двум названным тренером числам в ряду от 1 до 40 и вернётся на место старта;
- пройти по канату, лежащему на полу, с кубиком на голове;

- кто больше раз перепрыгнет лавочку (высотой 20 см) за 15 с;
- отжимания от лавочки;
- полуприседания с выпрыгиваниями;
- приведение туловища из положения лёжа в положение сидя.

Подобные «скучные» для детей упражнения выполняются не более 30 с и обязательно чередуются с игровыми упражнениями.

3. Базовый цикл 2:

Период: январь–февраль.

Продолжение непрерывной аэробной работы средней интенсивности (на велосипеде по 10 мин в три заезда с перерывами в 5 мин). Продолжение осваивания техники езды друг за другом на расстоянии 50 см, 30 см, катания на велосипеде парами, тройками, в команде друг за другом двойками и тройками. Обучение технике фигурного вождения велосипеда (отработка элементов «простая змейка», «доска», «воротца без перекладины сверху»).

Продолжение общей физической подготовки в игровой форме. Смена активных игр и игр на внимание каждые 5–7 мин.

Различные эстафеты на 20–25 м с элементами челночного бега с использованием обручей, конусов, скамеек.

Упражнения:

- запрыгивание на лестницу через ступеньку;
- на баланс: стойка на одной ноге (со сменой ног через 20 с);
- в виде состязания: кто быстрее разложит кубики по трём названным тренером числам в ряду от 1 до 40 и вернётся на место старта;
- вхождение по лестнице с 60 ступеньками спиной, правым боком, левым боком обычным шагом (на ноги не смотреть);
- на растяжку (полушпагат, перекаты с одной ноги на другую из полуприседа, «гармошка» — из позиции «ноги вместе» разведение ног в стороны путём переноса в стороны поочередно носка и пятки стопы до максимально возможного разведения ног и обратно);
- работа на пресс: из позиции лёжа, руки вдоль туловища: взять стопами ног поролоновый кубик и медленно, не сгибая ноги, положить его за голову, медленно вернуть ноги на исходную позицию. И обратно: прямые ноги завести за голову, взять ими кубик и медленно опустить его на пол;
- состязания: кто быстрее переложит кубики

из одного обруча в другой, не трогая их руками и не садясь на пол. И то же упражнение в положении сидя на полу;

- отжимания от лавочки;
- полуприседания;
- приведение туловища из положения лёжа в положение сидя.

4. Базовый цикл 3:

Период: март–апрель.

Продолжение непрерывной аэробной работы средней интенсивности (на велосипеде по 10 мин в два заезда с перерывами в 5 мин). Начинается обучение состязательным упражнениям на велосипеде. Дети привыкают к стартовой стойке. Первые заезды с общего старта, парами, на время, дистанция 400 м.

Обучение технике фигурного вождения велосипеда (отработка элементов «растянутая змейка», «система простых ворот с угловым элементом без верхней планки», взятие предмета с руки тренера одной рукой во время движения на велосипеде и сдача его тренеру через круг, попеременно левой и правой рукой).

Продолжение общей физической подготовки в игровой форме. Смена активных игр и игр на внимание каждые 5–7 мин.

Различные эстафеты на 30 м с элементами челночного бега с использованием обручей, конусов, скамеек и т.п.

Упражнения:

- запрыгивание на лестницу через ступеньку;
- на баланс: стойка на одной ноге (со сменой ног через 20 с);
- в виде состязания: кто быстрее разложит кубики по трём названным тренером числам в ряду от 1 до 40 и вернётся на место старта;
- состязание парами «вбегание на лестницу с 60 ступеньками»;
- на растяжку (полушпагат, перекаты с одной ноги на другую из полуприседа, «гармошка» — из позиции «ноги вместе», разведение ног в стороны путём переноса в стороны поочередно носка и пятки стопы до максимально возможного разведения ног и обратно);
- состязания: кто быстрее переложит кубики из одного обруча в другой, не трогая их руками и не садясь на пол. И то же упражнение в положении сидя на полу;
- эстафета «тараканьи бега» (на четырёх точках опоры животом вверх, ногами вперёд);
- отжимания от лавочки; от пола;

- полуприседания;
- приведение туловища из положения лёжа в положение сидя.

5. Соревновательный цикл.

Период: май–июнь.

Участие в еженедельных соревнованиях по маунтинбайку — 1 км горизонтальной грунтовой трассы. Занятия, помимо соревнований, проводятся на шоссе в велосипедной зоне вне автодорог.

Продолжение непрерывной аэробной работы средней интенсивности (на велосипеде по 30 мин в один заезд). Продолжаем обучение состязательным упражнениям на велосипеде. Учимся правильно стартовать (тянуть руль на себя при увеличении жима на педали). Учимся стартовать гандикапом (старт парой друг за другом на расстоянии 15 м) на время, дистанция 400 м.

Обучение технике езды с горки и в горку.

Продолжение общей физической подготовки в игровой форме. Смена активных игр и игр на внимание каждые 5–7 мин.

Различные эстафеты на 30 м с элементами челночного бега с использованием обручей, конусов, скамеек и т.п. Упражнения на растяжку (полушпагат, перекаты с одной ноги на другую из полуприседа, «гармошка». Игра с мячом: вышибалы, пионербол, баскетбол. Игра в «колдунчики», «ручеек».

6. Переходный цикл.

Период: июль–август.

Занятия проводятся на асфальтовом покрытии на шоссейных велосипедах и на грунте на маунтинбайках. Катание на велосипедах по 40 мин в среднем темпе со средней аэробной нагрузкой. Из них 15 мин дети катаются на велосипеде, работая голыми стопами без обуви. Закаливающие процедуры: хождение по горячему песку, камешкам, воде голыми стопами, по 30 с на каждое покрытие, начиная с 3 мин и заканчивая 10 мин общей нагрузки. Игры на укрепление свода стопы: перекладывание камешков, размером не более 2 см в диаметре, пальцами ног из одной кучки в другую. Рисование мелом на асфальте с помощью пальцев ног. Игры с использованием мяча. Игры-эстафеты с велосипедами: кто быстрее сядет на велосипед, проедет 500 м, развернётся, вернётся к месту старта и сойдёт с велосипеда (положив его правильно). Отработка элементов сюрпляса: общий старт: задача — приехать на финиш последним, без снятия ног с педалей.

Руление одной рукой. Смена активных игр и игр на внимание каждые 5–7 мин.

Работа с родителями спортсменов. Успешное решение задач воспитания спортсменов возможно только при объединении усилий семьи и социальных институтов государства, начиная с подготовки детей дошкольного возраста. Особое значение в разработке перспективных форм взаимодействия с семьёй имеет опыт учреждений дополнительного спортивного образования детей, особенностью которых является свободное творческое развитие личности ребёнка на основе свободы выбора вида спорта. Тренеров и родителей объединяет забота о здоровье и развитии ребёнка, создание атмосферы доверия и личностного успеха в совместной деятельности [1].

Необходимо начинать внедрять новые формы взаимодействия СШОР с родителями детей дошкольного возраста. Тренер имеет широкие практические возможности разнообразного взаимодействия с семьёй, обладает ресурсами для самообразования детей и родителей. Особое место в работе с родителями занимают формы спортивного семейного досуга, которые решают важную задачу организации совместной спортивной деятельности по принципу «единого события» детей и взрослых, например, участие в соревнованиях по велоспорту и детей, и родителей (в соревнованиях по маунтинбайку к старту допускаются различные возрастные категории участников: от 3 до 99 лет).

Основным условием успешного выполнения задач, поставленных предварительным этапом в спортивно-оздоровительных группах СШОР, является формирование стойкого интереса у родителей к занятиям их детей физической культурой с элементами велоспорта, начиная с дошкольного возраста.

В условиях жизни в мегаполисе на тренировки ребёнка привозят родители. На транспортную временную составляющую порой затрачивается колоссальное количество личного времени семьи. Родитель будет более заинтересован в занятиях ребёнка велоспортом, если он сам сможет найти для себя возможность заниматься спортом в одном с ребёнком спортивном сооружении.

Тренер вовлекает родителей в соревновательный процесс: родители привозят детей к месту соревнований и следят за ними, так как в этот период тренер не может одновременно следить за теми, кто ещё готовится к старту, за теми, кто стартует, и за теми, кто финиширует.

От родителей зависит обеспечение здорового образа жизни ребёнка. Если режим сна и отдыха ребёнка будет постоянно нарушаться, если ребёнок будет есть несбалансированную и неправильно приготовленную пищу, тренировочное воздействие на здоровье ребёнка может быть отрицательным.

Также от родителей зависит, станет ли будущий спортсмен считать спорт необходимой составляющей своей жизни.

Очевидно, что от родителей также зависит, будет ли ребёнок настроен на системные тренировки, влекущие за собой усталость и необходимость делать над собой усилие.

В свете вышеизложенного тренер, помимо занятий с детьми, постоянно поддерживает живой и разносторонний контакт с родителями, мотивируя их на здоровый образ жизни их семьи и выражая в этой среде будущих чемпионов.

Психологическая подготовка спортсменов в группах спортивно-оздоровительной подготовки. Здоровье — величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье — основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Психологическое здоровье является главной составляющей общего здоровьесознания подрастающего поколения. От психоэмоционального состояния ребёнка зависит его успешность в спорте.

Занятия спортом предполагают соревновательный компонент. Многие дети испытывают большие трудности из-за неверия в свои силы, боязни соперничества, так называемой внутренней психологической неготовности. Именно поэтому тренеру важно с самого раннего возраста ребёнка включать в занятия комплексы специальных упражнений, которые будут способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать свои возможности без ущерба своему психологическому комфорту.

Для спортсменов младшего школьного возраста характерна ориентация на достижение и развитие компетентности (трудолюбия), что и определяет желание детей этого возраста овладеть сложными формами спортивной (в том числе игровой) деятельности, навыками самооценки и самоконтроля.

Исходя из этого тренеру не следует: давить на ребёнка; давать время для переживаний; вы-

сказывать недоверие; поощрять каждое успешное действие; принимать придумки детей, сказки. Тренеру стоит привлекать ребёнка к разным видам спортивной, соревновательной деятельности, предоставлять возможности для творческого вклада в тренировочный процесс.

Тренеры в работе с детьми и их родителями на этапе предварительной подготовки должны выстроить тренировочный процесс, направленный:

- на формирование способности адекватного реагирования на собственные эмоции и эмоции других людей;
- формирование способности адекватно вести себя в стрессовых ситуациях;
- расширение знаний спортсмена о стрессе, его источниках, его влиянии на организм.

Задачи психологической подготовки детей на этапе предварительной подготовки в спортивно-оздоровительных группах:

- познакомить с основными правилами взаимодействия в группе;
- учить устанавливать контакт с партнёром по общению;
- сформировать навыки конструктивного общения в группе сверстников;
- познакомить с правилами безопасной работы на спортивных занятиях;
- развивать навыки командного взаимодействия;
- воспитывать чувство ответственности за общее дело.

Шаги, способствующие выработке психологической готовности:

1. Чёткая постановка реально достижимых целей, достаточная информация и конкретные двигательные задачи снижают тревожность.

2. Следующий этап регуляции эмоциональных состояний — саморегуляция. Важно настроить каждого ребёнка на сознательную адаптацию общих целей и задач к своему внутреннему физическому и эмоциональному состоянию с целью активизации чувства уверенности в своих силах: «Я смогу!», «Я сумею!», «У меня всё получится!», «Я настроен на борьбу и не расстроюсь, если проиграю!» и т.д.

3. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе.

Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

4. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

5. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

6. Важным этапом является развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать мысли детей, направляя их с переживаний в деловое русло, формируя чувство уверенности.

7. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействуют на эмоциональное состояние [4].

Работа в системе многолетней спортивной подготовки олимпийского резерва страны в виде спортивно-оздоровительного этапа в СШОР по велоспорту очень важна и охватывает все виды человеческой деятельности: познавательную, спортивную, ценностно-ориентированную, здоровьесберегающую, коммуникативную.

В ходе физического воспитания детей младшего школьного возраста в системе СШОР осуществляется развитие интеллектуальных качеств занимающихся, укрепление здоровья, активное формирование осознания здоровья как ценности, воспитание «спортивного» поведения, привитие любви к велоспорту, формирование культуры поведения велосипедиста в инфраструктуре мегаполиса.

В процессе велосипедных тренировок, игр с элементами велоспорта и детских спортивных соревнований по велоспорту происходит не только физическое, но и нравственное развитие будущих велосипедистов. Оно направлено на формирование у ребёнка социально ценных качеств, которые определяют в велоспорте поведенческую культуру отношения к людям, к обществу, к самому себе.

Социальная значимость физического воспитания в рамках спортивно-оздоровительного этапа СШОР по велоспорту выражена также в формировании навыков профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди велосипедистов, так как занятия спортом на этом этапе формируют стереотип здорового спортивного образа жизни с малых лет.

Важность этапа предварительной подготовки в спортивно-оздоровительных группах СШОР

по велоспорту как формы вовлечения шестилетних детей и их родителей в классические виды велоспорта определяется выполнением основной задачи государства: выращивание здорового поколения страны, отбор из них спортивно одарённых детей и воспитание олимпийского резерва страны. Преемственность в системе взращивания российских звёзд на спортивном международном олимпе — основная долгосрочная задача, которую невозможно выполнить, если тренировочный процесс в классических видах велоспорта начинать с детьми 10 лет и старше.

Список литературы

1. Брюшнина, Т. Ю. Работа с родителями в дополнительном образовании [Электронный ресурс] /

Поступила в редакцию 10 ноября 2015 г.

Для цитирования: Коротченкова, М. В. Оптимизация системы спортивной подготовки олимпийского резерва России по велоспорту путём включения в модель СШОР этапа предварительной подготовки спортсменов с 6 лет / М. В. Коротченкова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 4. — С. 22–31.

Сведения об авторе

Коротченкова Марина Владимировна — тренер, Московское городское физкультурно-спортивное объединение Москомспорта. Россия, Москва. velokontakt@bk.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 22–31.

Optimization of Sports System Preparation of Russian Olympic Reserve on Cycling by Inclusion of the Preliminary Stage in the Long-term Sports Training in SSOR Starting from 6 Years Old Athletes

M. V. Korotchenkova

Moscow Physical Training and Sports Association SSOR in cycling, Moscow, Russia
velokontakt@bk.ru

This article discusses the need for a preliminary step in the long-term sports training in SSOR cycling, starting from 6 years old athletes as the initial basic level of training of the Olympic reserve country cycling. The solution of preservation and recovery of population health problems in megalopolises is connected with construction of the open health -creating environment, including development of bicycle transport in Moscow. Set of interrelations of participants of this process is directly connected with education of young cyclists, with promotion of a healthy lifestyle and involvement in cycling of people of various age groups. The training technique of six-year-old children in the SSOR sports groups is developed (setting of sports group, cycles of training process in the preparatory stage in sports groups, involvement of parents of athletes in training of young cyclists). Need of formation of psychological readiness of young athletes for trainings at the initial stage of preparation in SSOR is considered.

Keywords: *preliminary stage, fitness groups, cycling, SSOR (Sports School of Olympic Reserve), preparation of Russian Olympic reserve, age of 6 years, Moscow, metropolis.*

References

1. Bryushinina T.Yu. Rabota s roditelyami v dopolnitel'nom obrazovanii [Work with Parents Further Education]. *Uchebno-metodicheskiy kabinet* [Teaching Office]. Available at: <http://ped-kopilka.ru/blogs/tatjana-yurevna-bryushinina/vzaimodeistvie-s-roditeljami.html>, accessed 03.03.2016. (In Russ.).
2. Mutko V.L. Ministerstvo sporta, turizma i molodyozhnoy politiki Rossiyskoy Federatsii: itogi raboty za 2009 god [The Ministry of Sport, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation—the Results of Work for 2009]. *Federal'nyy spravochnik. Spetsial'nyiy vypusk "Sport Rossii"* [Federal Reference. Special issue «Sport Russia»]. Moscow, 2010. Pp. 83–98. (In Russ.).
3. Posohov V.M. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni uchashihsya putyom sozdaniya sistemy fizicheskogo vospitaniya v shkole [Formation of Healthy Lifestyle of Students by Creating a System of Physical Education in School]. *Veydelevskaya srednyaya obscheobrazovatel'naya shkola Veydelevskogo rayona Belgorodskoy oblasti* [Veydelevsky Secondary School, Veydelevsky district, Belgorod region]. Available at: <http://www.vejdelevka-school.narod.ru/opitPVM.docx>, accessed 03.03.2016. (In Russ.).
4. Chernikova O.A. *Sopernichestvo, risk, samoobladaniye v sporte* [Rivalry, Risk, Self-Control in Sport]. Moscow, 1980. 104 p. (In Russ.).

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

З. И. Матина

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматриваются пути реформирования системы студенческого спорта и физической культуры в высших образовательных учреждениях Российской Федерации. Изучаются правовые основы регулирования реформистской деятельности государства в сфере физической культуры и массового спорта.

Ключевые слова: *студенчество, физическая культура, студенческий спорт, правовые основы реформирования студенческого спорта.*

Последнее десятилетие в Российской Федерации осуществляется реформаторская деятельность, направленная на всестороннее развитие российского общества и государства. В утверждённой 17 ноября 2008 г. Правительством РФ Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. (далее — Концепция) определены наиболее важные сферы российского общества и государства, совершенствование которых, а также разрешение проблемных вопросов конкретной сферы поспособствует повышению благосостояния населения России, национальной безопасности государства, развитию экономики, а также и укреплению позиций России на мировой арене.

К сферам российского общества, подлежащим реформированию, были отнесены физическая культура российских граждан и сфера массового спорта, в том числе студенческого спорта. Причиной этому послужило то, что уровень физической культуры и спорта в Российской Федерации не соответствует социально-экономическим преобразованиям в целом. Таким образом, в Концепции была определена высокая роль физической культуры и массового спорта в развитии человеческого потенциала России.

В связи с обострившейся проблемой было принято решение составить программу поэтапного развития сферы физической культуры и спорта в целом. Наконец, в 2009 г. Распоряжением Правительства РФ № 1101-р была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г., в которой одной из важнейших задач ставится целенаправленная пропаганда и повсеместное распространение здорового образа жизни, улучшение сферы физического воспитания обучающихся,

а также совершенствование системы массового спорта, в частности студенческого.

В свою очередь, развитие сферы физического воспитания студентов и системы студенческого спорта является обоснованным, так как года, проведённые в организациях среднего профессионального и высшего образования, являются самыми продуктивными не только для приобретения знаний и профессиональных навыков, но и развития физической культуры обучающихся. Поэтому распространение стандартов здорового образа жизни, а также обеспечение условий, побуждающих обучающихся к активному занятию спортом, имеют особое значение именно в студенческие годы, когда студенты совершают выбор, в каком русле им реализовать свой потенциал.

Комплексная работа по развитию сферы студенческого спорта и физического воспитания уже частично реализована: в рамках реализации федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» была сформирована система мер, которая направлена на развитие физической культуры и спорта в целом. По пройденному этапу реформирования уже можно сделать выводы об эффективности программ по развитию сферы физического воспитания студентов и системы студенческого спорта: по данным целевых индикаторов, выросла доля учащихся и студентов, систематически занимающихся спортом (с 34,5 % в 2010 г. до 45 % в 2015 г.).

На очередном этапе развития системы массовой физической культуры и спорта в новой целевой программе (2016–2020 гг.) были обозначены задачи, на которые направлено реформирование: во-первых, развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, в том числе стро-

ительство спортивных объектов, обеспечение доступности этих объектов для населения [6]; во-вторых, совершенствование системы физического воспитания различных социальных групп, в том числе в образовательных организациях: развитие студенческого спорта на базе образовательных организаций СПО и ВО; в-третьих, повышение эффективности пропаганды физической культуры и массового спорта [5]. Данный план мероприятий будет реализован с 2016 по 2020 г. в два этапа.

Первый этап — концентрация усилий на наиболее важных направлениях мероприятий:

- строительство и реконструкция инфраструктуры федеральных тренировочных центров для подготовки спортсменов для всех видов соревнований, в том числе Олимпийских и Паралимпийских игр;

- также создание и дальнейшее развитие научно-методической базы, повышающей эффективность работы реализации программы;

- разработка прозрачной системы отчётности для характеристики экономической эффективности программы;

- использование средства массовой информации для обеспечения информационного общества сведениями о результатах реализации Программы, новых возможностях для занятий физической культурой и спортом, а также об открытии спортивных центров в целях повышения престижа активного образа жизни;

- содействие реализации региональных программ развития физической культуры и спорта.

Второй этап реализации программы включает в себя:

- строительство и реконструкцию инфраструктуры федеральных тренировочных центров для подготовки спортсменов для всех видов соревнований, в том числе Олимпийских и Паралимпийских игр, и не включённых в состав Олимпийских и Паралимпийских игр;

- дальнейшее развитие инфраструктуры для подготовки спортсменов сборных команд Российской Федерации и тренеров в спортивных центрах на базе подведомственных образовательных организаций в сфере физической культуры и спорта;

- продолжение работ по использованию средств массовой информации для обеспечения информирования общества сведениями о результатах реализации Программы, новых возможно-

стях для занятий физической культурой и спортом, а также об открытии спортивных центров в целях повышения престижа активного образа жизни;

- продолжение деятельности по содействию реализации региональных программ развития физической культуры и спорта.

В рамках направления по совершенствованию условий для развития массового спорта решается вопрос о создании условий для занятий физической культурой и массовым спортом.

Предусматривается строительство в субъектах Российской Федерации малобюджетных физкультурно-спортивных объектов шаговой доступности; также обеспечение таких объектов доступностью для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

В части, касающейся совершенствования условий для развития спорта высших достижений, решается вопрос о развитии материально-технической базы для подготовки спортсменов сборных команд Российской Федерации. Предусматриваются бюджетные инвестиции на строительство и реконструкцию инфраструктуры федеральных спортивно-тренировочных центров для подготовки спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации и на базе подведомственных образовательных организаций.

В целях создания условий для формирования, подготовки и закрепления спортивного молодёжного резерва будут проводиться мероприятия по строительству и реконструкции инфраструктуры спортивно-тренировочных региональных центров и закупке спортивно-технологического оборудования, комплектов искусственных покрытий для футбольных полей соответствующих спортивных школ.

В рамках направления общепрограммных мероприятий намечено выполнение прикладных научных исследований и экспериментальных разработок гражданского назначения (по договорам на проведение научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ по разработке научно-методического обеспечения, повышающего эффективность решения задач Программы), в части учёта привлечения к занятиям физической культурой и спортом отдельных целевых групп населения, оптимизации инфраструктурных решений, совершенствования процессов подготовки спортсменов и тренеров,

повышения информированности общества о результатах реализации Программы, новых возможностях для занятий физической культурой и спортом, об открытии спортивных центров для повышения престижа активного образа жизни через СМИ [1–5; 9–15].

Объём финансирования мероприятий — 94 329,04 млн р., в том числе 73 976,9 млн р. — из федерального бюджета; 15 852,14 млн р. — из бюджетов субъектов Федерации; 4 500 млн р. — из внебюджетных источников [7; 8].

В свою очередь, следует обратить внимание на государственную программу Челябинской области «Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области на 2015–2017 годы». Основными целями, которой являются создание условий, обеспечивающих возможность гражданам Челябинской области заниматься физической культурой и спортом, а также повышение конкурентоспособности южноуральских спортсменов на российской и международной арене [8].

Основным направлением деятельности является развитие массового спорта и создание необходимых для этого условий [1; 10; 11; 12; 14]. Но при этом учитывается и развитие спорта высших достижений: предусмотрена поддержка ведущих команд области, выступающих в высших и суперлигах страны; проведение европейских, международных турниров, которые положительно отражаются на имидже региона и повышают мотивацию детей к занятиям спортом [8]. Подпрограммами государственной программы являются «Развитие физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений»; «Развитие адаптивной физической культуры и спорта»; «Развитие системы подготовки спортивного резерва»; ведомственная целевая программа «Совершенствование системы управления учреждениями, подведомственными Минспорту Челябинской области». Государственная программа реализуется в один этап в течение 2015–2017 гг.

Реализация мероприятий подпрограммы «Развитие физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений» предусматривает решение задач, направленных на создание условий, обеспечивающих возможность жителям Челябинской области заниматься физической культурой и спортом, повышение мотивации населения к занятиям спортом и ведению здоро-

вого образа жизни, а также повышение имиджа Челябинской области на российском и международном уровне.

Мероприятия подпрограммы «Развитие адаптивной физической культуры и спорта» обеспечивают решение задач, направленных на улучшение доступности спортивной инфраструктуры и условий для роста мастерства спортсменов-инвалидов и других маломобильных групп населения [1; 4; 9; 10; 13; 14].

В рамках подпрограммы «Развитие системы подготовки спортивного резерва» осуществляются меры по развитию детско-юношеского спорта, работы с талантливой молодёжью и подготовке достойного спортивного резерва для основного состава сборных команд страны.

Объём средств, выделенных из областного бюджета на реализацию государственной программы, составляет 5 758 819,12 тыс. р.

Продолжение реформы будет успешным только в том случае, если усилия законодателя и высших должностных лиц системы студенческого спорта и физической культуры обучающихся высших образовательных учреждений в Российской Федерации будут активно поддержаны обществом. Для этого необходимо учитывать общественное мнение, мнение спортивного сообщества в проведении реформирования системы студенческого спорта и физической культуры обучающихся высших образовательных учреждений в Российской Федерации.

Список литературы

1. Брейкина, О.А. Оптимизация образовательного процесса по физической культуре на медицинском факультете / О.А. Брейкина, В.А. Стрельцов, И.Г. Комарова, С.В. Гончарук // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 12–16.
2. Грызлова, Л.В. Современные условия подготовки профессиональных кадров по физической культуре и спорту / Л.В. Грызлова, В.В. Поняев // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 15–18.
3. Ватолина, Н.В. Мониторинг общих компетенций обучающихся как одно из условий успешного становления специалиста / Н.В. Ватолина // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 19–23.
4. Воронов, М.В. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи / М.В. Воронов, А.А. Токман // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 7–11.

5. Кокоулина, О.П. Основные мотивационные направления развития физической культуры и спорта в современном обществе / О.П. Кокоулина, Ю.В. Бажданова // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация.– 2016.–Т. 1, № 2.–С. 17–24.

6. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р // Собр. законодательства РФ.– 2009.– № 33.–Ст. 4110.

7. О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» : Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 // Собр. законодательства РФ.– 2015.– № 5.–Ст. 810.

8. Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области 2015–2017 годы : постановление Правительства Челябинской области о государственной программе Челябинской области от 19 ноября 2014 г. № 595-П // Южноурал. панорама.– 2014.– № 200 (спецвыпуск № 59).

9. Рощина, Г.О. Технологии здоровьесбережения на уроке физической культуры в аспекте гуманистического подхода в образовании / Г.О. Рощина, О.В. Иерусалимцева, Е.И. Чешуина // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация.– 2016.–Т. 1, № 2.–С. 42–45.

10. Рубцова, И.В. Специально-оздоровительная программа для студенток с избыточным весом / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация.– 2016.–Т. 1, № 2.–С. 80–85.

11. Лилякова, И.С. Исследование эффективности самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом / И.С. Лилякова // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация.– 2016.–Т. 1, № 2.–С. 105–108.

12. Пястолова, Н.Б. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями / Н.Б. Пястолова, А.И. Гуров, О.В. Таратынова // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация.– 2016.–Т. 1, № 3.–С. 44–47.

13. Талызов, С.Н. Основы здорового образа жизни студента / С.Н. Талызов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация.– 2016.–Т. 1, № 3.–С. 16–21.

14. Хасанова, Л.Р. Паралимпийское движение: особенности развития и правового регулирования в Российской Федерации / Л.Р. Хасанова, В.Д. Иванов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация.– 2016.–Т. 1, № 3.–С. 79–82.

15. Шкерина, К.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов / К.С. Шкерина, В.Д. Иванов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация.– 2016.–Т. 1, № 3.–С. 87–90.

Поступила в редакцию 28 марта 2016 г.

Для цитирования: Матина, З.И. Взгляд в будущее: перспективы развития сферы студенческого спорта и физической культуры / З.И. Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.– 2016.–Т. 1, № 4.–С. 32–37.

Сведения об авторе

Матина Залия Имамдиновна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. lza@csu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 32–37.

Looking Ahead: Prospects for the Development of Student Services Sport and Physical Education

Z. I. Matina

Chelyabinsk State University, Russian Federation, Chelyabinsk

lza@csu.ru

The ways of reforming the system of student sports and physical training of students of higher educational institutions in the Russian Federation. Study the legal basis of the reformist activities of the state regulation in the sphere of physical culture and sports.

Keywords: *students, physical education, student sport, reform of the legal framework of university sports.*

References

1. Breykina O.A., Strel'tsov, V.A., Komarova I.G., Goncharuk S.V. Optimizatsiya obrazovatel'nogo protsesa po fizicheskoy kul'ture na meditsinskom fakul'tete [Optimization of Educational Process on Physical Culture in Medical School]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 12–16. (In Russ.).
2. Gryizlova L.V., Ponyaev V.V. Sovremennyye usloviya podgotovki professional'nyh kadrov po fizicheskoy kul'ture i sportu [Modern Conditions of Professional Training of Physical Culture and Sport]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 15–18. (In Russ.).
3. Vatolina N.V. Monitoring obschih kompetentsiy obuchayuschih kak odno iz usloviy uspehnogo stanovleniya spetsialista [The Monitoring of the Overall Competence of Students as One of the Conditions for the Successful Establishment of a Specialist]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 19–23. (In Russ.).
4. Voronov M.V., Tokman A.A. Problema formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodyozhi [The Problem of Formation of a Healthy Way of Life of Student's Youth]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 7–11. (In Russ.).
5. Kokoulina O.P., Bazhdanova Yu.V. Osnovnyye motivatsionnyye napravleniya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennom obschestve [The Basic Motivational Direction of Development of Physical Culture and Sport in Contemporary Society]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 17–24. (In Russ.).
6. Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii na period do 2020 goda: Rasporyazheniye Pravitel'stva RF ot 07.08.2009 № 1101-r [On Approval of the Strategy of Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the Period till 2020: Order of the RF Government dated 07.08.2009 no. 1101-p]. *Sobraniye zakonodatel'stva RF* [Meeting of the Legislation of the Russian Federation], 2009, no. 33, art. 4110-p (In Russ.).
7. O Federal'noy tselevoy programme «Razvitiye fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii na 2016–2020 gody»: Postanovleniye Pravitel'stva RF ot 21 yanvarya 2015 goda № 30 [On the Federal Targeted Programme “Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for 2016–2020”: regulation of the Government of the Russian Federation from January 21, 2015 no. 30]. *Sobraniye zakonodatel'stva RF* [Meeting of the Legislation of the Russian Federation], 2015, no. 5, art. 810. (In Russ.).
8. Razvitiye fizicheskoy kul'tury i sporta v Chelyabinskoy oblasti na 2015–2017 gody: postanovleniye Pravitel'stva Chelyabinskoy oblasti o gosudarstvennoy programme Chelyabinskoy oblasti ot 19 noyabrya 2014 goda № 595-P [The Development of Physical Culture and Sport in Chelyabinsk Region 2015–2017: the Government of the Chelyabinsk Region on State Program of the Chelyabinsk Region from November 19, 2014, no. 595-P]. *Yuzhnoural'skaya panorama* [Yuzhnoural'skaya panorama], 2014, no. 200 (special issue no. 59). (In Russ.).
9. Roschina G.O., Ierusalimtseva O.V., Cheshuina E.I. Tehnologii zdorov'yesberezheniya na uroke fizicheskoy kul'tury v aspekte gumanisticheskogo podhoda v obrazovanii [Health Protection Technologies at the Lesson of Physical Culture in the Aspect of Humanistic Approach in Education]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 42–45. (In Russ.).
10. Rubtsova I.V., Kubyshkina T.V. Spetsial'no-ozdorovitel'naya programma dlya studentok s izbytochnym vesom [Specifically Health Program for Female Students with Overweight]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 80–85. (In Russ.).
11. Lilyakova I.S. Issledovaniye effektivnosti samostoyatel'nyh zanyatiy studentov fizicheskoy kul'turoy i sportom [Study of the Effectiveness of Self-Study Students of Physical Culture and Sports]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 105–108. (In Russ.).
12. Pyastolova N.B., Gurov A.I., Taratynova O.V. Metodicheskiye osnovy samostoyatel'nyh zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami [Methodological Foundations Self-study Exercise]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 44–47. (In Russ.).
13. Talyzov S.N. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta [The Basics of a Healthy Lifestyle of the Student]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 16–21. (In Russ.).
14. Hasanova L.R., Ivanov V.V. Paralimpiyskoye

dvizheniye: osobennosti razvitiya i pravovogo regulirovaniya v Rossiyskoy Federatsii [The Paralympic Movement: the Features of the Development and Legal Regulation in the Russian Federation]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya Rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 79–82. (In Russ.).

15. Shkerina K.S., Ivanov V.V. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka yuristov [Professionally Applied Physical Training of Lawyers]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 87–90. (In Russ.).

УДК 371

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИЗБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ХАТХА-ЙОГИ В ПОВЫШЕНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Н. Л. Власова

Лицей «Держава», Обнинск, Россия

Антистрессовое влияние избранных упражнений хатха-йоги изучено на примере старшеклассников лицея «Держава» г. Обнинска. Применением непараметрического парного критерия Вилкоксона доказано, что регулярное выполнение избранных упражнений из арсенала хатха-йоги способствует сдвигу вегетативного тонуса в сторону преобладания парасимпатических влияний, что свидетельствует о повышении стрессоустойчивости.

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, симпто-адреналовая активация, вегетативный индекс Кердо.*

Актуальность темы исследования. Подверженность стрессу современных старшеклассников резко возрастает в период подготовки к экзаменам. Известно, что некоторые упражнения йоги снижают негативные проявления стрессового реагирования [2; 3; 4; 6]. Однако непосредственных исследований влияния практики йоги для компенсации стрессовых реакций у учащихся старших классов не проводилось. Мы решили проверить антистрессовое влияние избранных упражнений из арсенала хатха-йоги [3. С. 62–73; 7] на учащихся 11-го класса лицея «Держава» г. Обнинска.

Материалы и методы. Всего обследовано 15 учащихся обоего пола (из них 7 девушек) в возрасте от 16 до 18 лет (средний возраст по медиане 17 лет), которые в период с февраля по май 2010 г. занимались интенсивной подготовкой к сдаче ЕГЭ.

Измерения вегетативных показателей (верхнее и нижнее артериальное давление в мм рт. ст. и частоту сердечных сокращений в уд./мин) проводили с помощью запястного электронного тонометра «Омрон». Обследование проводилось в обычный учебный день после 7-го урока, примерно

в 15:00–15:30, с февраля по май 2010 г. Занятия по хатха-йоге проводили во время предусмотренного расписанием урока по физической культуре. Занятия хатха-йогой включали в себя ряд упражнений, выполняемых три раза в неделю в течение 2 месяцев. Отбор упражнений обусловлен их антистрессовыми эффектами, выявленными в специальных физиологических исследованиях [3. С. 62–73].

Для определения вегетативного тонуса в состоянии покоя мы использовали вегетативный индекс Кердо, вычисляемый из текущих характеристик кровообращения — сердечного ритма (частоты сердечных сокращений за одну минуту) и тонуса периферических сосудов (диастолическое давление) [4]:

$$\text{ИД} = \left(1 - \frac{D}{R}\right) \cdot 100, \quad (1)$$

где D — диастолическое давление крови (мм рт. ст.); R — число ударов пульса в 1 мин. При значениях $\text{ИД} < 0$ актуальная вегетативная реактивность организма характеризуется преобладанием парасимпатических влияний на показатели сердечно-сосудистой системы и опи-

сывается как парасимпатикотония, при ИК > 0 — актуальная вегетативная реактивность организма характеризуется преобладанием симпатических влияний на показатели сердечно-сосудистой системы и описывается как симпатикотония, при ИК = 0 наблюдается вегетативное равновесие (эйтония). В рамках приложения закона сохранения энергии к биологическому организму найденная оценка вегетативного тонуса отражает преобладание эрготропных (симпатикотония) или трофотропных (парасимпатикотония) процессов в состоянии покоя и при нагрузке.

Оценку вегетативного тонуса проводили до и после каждого занятия по хатха-йоге.

Статистическая обработка результатов измерений выполнена применением непараметрических методов, не требующих предварительного знания о виде распределений изучаемых выборок в силу их малого объема (парный критерий Вилкоксона для связанных выборок).

Результаты и их обсуждение. Результаты измерения исходных вегетативных показателей до практики йоги с последующим вычислени-

ем вегетативного индекса Кердо представлены в табл. 1.

Из табл. 1 следует, что у всех испытуемых преобладают симпатические влияния на показатели сердечно-сосудистой системы, что соответствует первой фазе стрессового реагирования по Селье (реакция готовности или симпато-адреналовая активация) [1].

Далее мы проводили занятия по хатха-йоге, которые разрабатывались по специальной программе. Целью цикла занятий было снижение уровня стрессоустойчивости и нормализация функций вегетативной нервной системы. Нами была составлена программа занятий, в которую были включены различные оздоровительные упражнения и позы йоги. Цикл состоял из 30 занятий, которые проводились три раза в неделю с марта по апрель, в определённый день после уроков, в частности, после 7-го урока, продолжительность занятия составляла 1 ч 20 мин.

Целью каждого занятия была регуляция вегетативного тонуса, а именно приведение организма к состоянию вегетативного равновесия. В комплекс входили различные позы (асаны),

Таблица 1

Артериальное давление и пульс у учащихся 11-го класса в период подготовки к ЕГЭ

№	Испытуемый	АД, мм рт. ст.	Пульс, уд./мин	Индекс Кердо
1	Наталья А.	98/60	69	13
2	Марина К.	111/64	83	23
3	Анна К.	98/62	75	17
4	Максим К.	95/65	102	36
5	Иван К.	147/84	94	11
6	Дмитрий С.	118/62	89	30
7	Сергей Т.	94/78	99	21
8	Дарья У.	104/69	84	18
9	Андрей Ф.	113/62	91	32
10	Алексей Х.	117/73	84	13
11	Анна Ч.	109/73	90	19
12	Андрей Ш.	106/63	77	18
13	Евгения Ш.	97/61	79	23
14	Денис Ш.	115/57	78	27
15	Галина Ш.	94/53	76	30
Среднее				22

некоторые асаны использовались на каждом занятии, такие как бхуджангасана, уддияна-бандха, випарита-карани-мудра и др. [3. С. 62–73]. Следует отметить, что названия асан различаются в представленной на русском языке литературе.

Для оценки вегетативного тонуса использовался индекс Кердо, вычисляемый из измеряемых параметров кровообращения (артериальное давление и пульс). Для большей точности индекса делалось три замера и измерялось сред-

нее значение индекса Кердо, что представлено в табл. 2.

Последние две строки в табл. 2 представляют результаты статистической обработки результатов измерения вегетативных показателей применением парного критерия Вилкоксона для связанных выборок. Точное значение вероятности ошибки первого рода (Р-значение) очень мало (значительно меньше 0,05), что свидетельствует о высокой достоверности найденных изменений.

Таблица 2

Изменения вегетативных показателей и вегетативного индекса Кердо у испытуемых экспериментальной группы до и после одного месяца занятия

№ п/п	Испытуемый	Вегетативный индекс Кердо (ИК)			
		до занятия		после занятия	
		Давление, пульс	ИК	Давление, пульс	ИК
1	Наталья А.	1. 100/62; 89 2. 101/61; 88 3. 101/63; 89	30	1. 101/70; 80 2. 102/71; 80 3. 102/70; 81	12
2	Марина К.	1. 111/57; 79 2. 110/58; 79 3. 110/57; 78	27	1. 110/66; 74 2. 110/67; 75 3. 111/66; 74	11
3	Анна К.	1. 98/63; 77 2. 99/64; 77 3. 98/63; 77	19	1. 99/76; 67 2. 98/75; 66 3. 99/76; 67	-13
4	Максим К.	1. 94/63; 93 2. 96/64; 94 3. 93/65; 94	32	1. 94/75; 83 2. 93/74; 81 3. 94/75; 83	10
5	Иван К.	1. 140/82; 102 2. 141/81; 101 3. 140/82; 102	20	1. 130/90; 80 2. 131/89; 80 3. 130/90; 80	-12
6	Дмитрий С.	1. 115/63; 77 2. 114/64; 79 3. 115/63; 77	19	1. 120/73; 64 2. 120/74; 64 3. 120/74; 64	-15
7	Сергей Т.	1. 96/71; 95 2. 97/72; 96 3. 96/71; 95	25	1. 98/75; 86 2. 98/75; 87 3. 98/75; 86	13
8	Дарья У.	1. 105/68; 85 2. 107/67; 84 3. 108/67; 85	21	1. 105/75; 69 2. 103/76; 69 3. 102/76; 69	-10

Окончание табл. 2

№ п/п	Испытуемый	Вегетативный индекс Кердо (ИК)			
		до занятия		после занятия	
		Давление, пульс	ИК	Давление, пульс	ИК
9	Андрей Ф.	1. 110/64; 83 2. 111/65; 84 3. 111/64; 83	23	1. 108/75; 66 2. 108/75; 66 3. 108/76; 66	-14
10	Алексей Х.	1. 115/69; 84 2. 115/68; 83 3. 116/69; 84	18	1. 114/77; 71 2. 115/76; 71 3. 115/77; 71	-9
11	Анна Ч.	1. 105/68; 95 2. 106/68; 94 3. 105/69; 95	29	1. 104/77; 86 2. 104/77; 86 3. 105/77; 87	10
12	Андрей Ш.	1. 110/65; 80 2. 111/65; 80 3. 110/66; 81	19	1. 110/78; 68 2. 110/79; 68 3. 110/78; 68	-15
13	Евгения Ш.	1. 97/61; 79 2. 98/61; 80 3. 98/61; 79	23	1. 98/69; 62 2. 98/70; 62 3. 98/70; 62	-12
14	Денис Ш.	1. 112/55; 71 2. 113/57; 72 3. 112/56; 71	28	1. 110/59; 65 2. 110/60; 66 3. 110/60; 66	10
15	Галина Ш.	1. 101/55; 78 2. 100/55; 79 3. 100/54; 78	31	1. 100/60; 67 2. 100/59; 66 3. 101/60; 67	11
Медиана			23		-9
Р-значение			0,00003052		

Таблица 3

Сводная таблица измерений вегетативного индекса Кердо у учащихся 11-го класса до и после двух месяцев занятий хатха-йогой

№	Испытуемый	Индекс Кердо (ИК)	
		До занятий йогой	После 2 месяцев занятий йогой
1	Наталья А.	13	-6
2	Марина К.	23	7
3	Анна К.	17	2
4	Максим К.	36	17
5	Иван К.	11	9
6	Дмитрий С.	30	6

Окончание табл. 3

№	Испытуемый	Индекс Кердо (ИК)	
		До занятий йогой	После 2 месяцев занятий йогой
7	Сергей Т.	21	-4
8	Дарья У.	18	-8
9	Андрей Ф.	32	3
10	Алексей Х.	13	3
11	Анна Ч.	19	-2
12	Андрей Ш.	18	-1
13	Евгения Ш.	23	93
14	Денис Ш.	27	12
15	Галина Ш.	30	4
Медиана		21	3
Р-значение		0,00391	

После двух месяцев занятий хатха-йогой по специально отобраннным упражнениям мы повторили измерения вегетативного тонуса. После чего сравнили результаты измерений до и после занятий хатха-йогой (табл. 3).

Последние две строки в табл. 3 представляют результаты статистической обработки результатов измерения вегетативных показателей применением парного критерия Вилкоксона для связанных выборок. Точное значение вероятности ошибки первого рода (Р-значение) очень мало (значительно меньше 0,05), что свидетельствует о высокой достоверности найденных изменений.

Вывод. Анализ полученных результатов практического исследования позволяет говорить о том, что в результате воздействия с помощью специально разработанной программы на основе практики йоги в организме испытуемых произошёл сдвиг в сторону вегетативного равновесия, которое выступает важнейшим психофизиологическим показателем стрессоустойчивости. Таким образом, полученные в исследовании выводы подтверждают правомерность применения сбалансированной практики йоги для повышения стрессоустойчивости у страшекклассников на этапе подготовки к сдаче ЕГЭ.

Поступила в редакцию 24 мая 2016 г.

Список литературы

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 125 с.
2. Минвалеев, Р.С. Постуральные влияния на уровень гормонов у здоровых людей / Р.С. Минвалеев, А.Д. Ноздрачев, В.В. Кирьянова, А.И. Иванов // Физиология человека. – 2004. – Т. 30, № 4. – С. 88–92.
3. Минвалеев, Р.С. Физиологические аспекты избранных асан хатха-йоги / Р.С. Минвалеев. – СПб., 2014. – 103 с.
4. Michalsen, A. Rapid stress reduction and anxiety among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program [Электронный ресурс] / A. Michalsen, P. Grossman, A. Acil, J. Langhorst // Med. Sci. Monit. – 2005. – Vol. 11, № 12. – P. 555–561. – URL: <http://www.medscimonit.com/fulltxt.php?IDMAN=8330> (дата обращения 24.05.2016).
5. Kérdö, I. Ein aus Daten der Blutzirkulation kalkulierter Index zur Beurteilung der vegetativen Tonuslage / I. Kérdö // Спорт. медицина. – 2009. – № 1–2. – С. 33–44.
6. Javanbakht, M. Effect of yoga on depression and anxiety of women referred to yoga clinic / M. Javanbakht, M. Morvarid, R. Hejaz Kenari // European Psychiatry. – 2008. – № 23. – P. 213–214.
7. Студеникина, Е.А. Применение дыхательных техник пранаямы в современной физической культуре / Е.А. Студеникина, В.Д. Иванов // Актуальные проблемы науки на современном этапе развития : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2015. – С. 282–286.

Для цитирования: Власова, Н. Л. Эффективность избранных упражнений хатха-йоги в повышении стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к экзаменам / Н. Л. Власова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 38–43.

Сведения об авторе

Власова Наталья Леонидовна — инструктор-методист физической культуры, лицей «Держава». Обнинск, Россия. leonida_mapc@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 38–43.

The Effectiveness of Selected Hatha Yoga Exercises in Improving Stress Tolerance in Pupils on the Preparation Stage for Exams

N. L. Vlasova

Lyceum «Empire» of Obninsk, Obninsk, Russia
leonida_mapc@mail.ru

Anti-stress impact of selected exercises of hatha yoga was studied by the example of 15 students of both sexes enrolled in the 11th grade of secondary school «Lyceum «Empire» of Obninsk. Using paired Wilcoxon test proved that as a result of the regular performance of the selected exercises from Hatha Yoga there is a shift in autonomic tone toward the predominance of parasympathetic influences, which indicates an increase in resistance to stress in the 11-graders on the preparation stage for the unified state exam.

Keywords: *stress, resistance to stress, the sympathetic-adrenal activation, vegetative index.*

References

1. Sel'ye G. *Stress bez distressa* [Stress without Distress]. Moscow, 1979. 125 p. (In Russ.).
2. Minvaleev R.S., Nozdrachyov A.D., Kiryanova V.V., Ivanov A.I. Postural'nyye vliyaniya na uroven' gormonov u zdorovyh lyudey [Postural Effects on the Hormone Level in Healthy Subjects]. *Fiziologiya cheloveka* [Human Physiology], 2004, no. 30 (4), pp. 88–92. (In Russ.).
3. Minvaleev R.S. *Fiziologicheskiye aspekty izbrannykh asan hatha-yogi* [Physiologic Aspects of Selected Asanas of Hatha Yoga]. St. Petersburg, 2014. 103 p. (In Russ.).
4. Michalsen A., Grossman P., Acil A., J. Langhorst Rapid Stress Reduction and Anxiolysis Among Distressed Women as a Consequence of a Three-month Intensive Yoga Program. *Medical Science Monitor*, 2005, vol. 11, no. 12, pp. 555–561. Available at: <http://www.medscimonit.com/fulltxt.php?IDMAN=8330>.
5. Kérdö I. Ein aus Daten der Blutzirkulation kalkulierter Index zur Beurteilung der vegetativen Tonuslage. *Sportivna Meditsina* [Sports Medicine (Ukraine)], 2009, no.1–2, pp. 33–44. (In Germ.).
6. Javanbakht, M. Effect of Yoga on Depression and Anxiety of Women Referred to Yoga Clinic. *European Psychiatry*, 2008, no. 23, pp. 213–214.
7. Studenikina E.A., Ivanov V.D. Primeneniye dyhatel'nykh tehnik pranayamy v sovremennoy fizicheskoy kul'ture [Application of the Breathing Techniques of Pranayama in Modern Physical Education]. *Aktual'nyye problemy nauki na sovremennoy etape razvitiya: sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual Problems of Science on the Modern Stage of Development: collection of articles of International scientific-practical conference]. Moscow, 2015. Pp. 282–286. (In Russ.).

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. Е. Жабиков

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена проблема исследования эффективности организации самостоятельной работы в процессе профессиональной подготовки. Предлагается решение данной проблемы через формирование самостоятельности как качества личности студентов в процессе решения творческих самостоятельных работ.

Ключевые слова: *процесс обучения, профессиональная подготовка, самостоятельная работа, автономность.*

Актуальность. Новые требования к подготовке специалистов в высшей школе предполагают выход за рамки традиционных академических структур с монофункциональной направленностью образовательного процесса и построение образовательного пространства педагогического вуза, интегрирующего ресурсные потенциалы различных социально-педагогических систем, благодаря чему актуализируется широкий спектр возможностей профессионализации специалиста. Всё это определяет необходимость разработки теоретико-методологических, научно-практических основ подготовки специалиста по физической культуре в образовательном пространстве педагогического вуза, моделирующего новый тип педагогической реальности и, соответственно, профессиональной деятельности педагога [2]. Обращение к проблемам оптимизации самостоятельной работы студентов и обозначение их в качестве важнейшего направления профессиональной подготовки явились результатом возрастающего значения в современном обществе «самостоятельности» как качества личности [1–5].

Цели и задачи исследования. Выявить критерии, определяющие эффективность организации самостоятельной работы в процессе профессиональной подготовки специалиста физической культуры. В качестве такого критерия мы выделили автономность учебной деятельности студентов. В психологии обучения понятие «автономность» тесно связано с понятием «самостоятельность личности». Автономность предполагает сознательную обоснованность действий, проявление самостоятельной воли. Поэтому к психологическим свойствам автономности в психо-

логии принято относить самоконтроль, умение регулировать собственное поведение, умение сохранять собственное мнение, склонность брать на себя ответственность [2].

Материалы и методы исследования. Для диагностики «автономности — зависимости» в учебной деятельности мы использовали специальный тестовый опросник Г. С. Прыгина [3]. Методика диагностирует оба типа испытуемых: «автономных» и «зависимых», а также определяет группу «неопределённых». «Неопределённые» — это такие испытуемые, которых нельзя отнести с достаточной степенью уверенности ни к «автономным», ни к «зависимым». В соответствии с логикой эксперимента мы отнесли «зависимых» к низкому уровню (7 и меньше баллов), «неопределённых» — к среднему уровню (8–10 баллов), «автономных» — к высокому уровню (11 баллов и больше). Выборку исследования составили студенты Высшей школы физической культуры ЮУрГГПУ в количестве 55 человек.

Результаты исследования показывают, что на этапе констатирующего эксперимента в выборке преобладает группа «зависимых» испытуемых (48,1 %). Диагностика «зависимости» в учебной деятельности у большинства испытуемых не является случайной. Традиционная система обучения ведёт к формированию психологически зависимого стиля учебной деятельности вследствие отсутствия вариативности и гибкости в процессе обучения. «Автономные» испытуемые в ходе констатирующего эксперимента проявили, во-первых, сознательную мотивированность действий, наличие твёрдых убеждений, умение сохранять собственное мнение, умение регулиро-

вать собственное поведение. Следовательно, «автономность — зависимость» определяют не только решение познавательной задачи, но и совокупность качеств и отношений, направленных на саморегуляцию, мобилизацию и адаптацию к внешним условиям.

Результаты исследования и их обсуждение. Самостоятельная работа является особой формой учебной деятельности в процессе подготовки специалиста по физической культуре. П. И. Пидкасистый предлагает рассматривать самостоятельную работу как «средство включения учащихся в самостоятельную познавательную деятельность, средство её логической и психологической организации» [1]. Использование системы самостоятельных работ позволяет формировать самостоятельность как качество личности специалиста по физической культуре. Самостоятельность как качество личности развивается только в активной творческой деятельности.

В ходе формирующего эксперимента нами использовались виды самостоятельных работ, описанные в классификации П. И. Пидкасистого: воспроизводящие самостоятельные работы по образцу; реконструктивно-вариативные самостоятельные работы; эвристические самостоятельные работы; творческие самостоятельные работы [1]. Логика организации самостоятельных работ заключалась в постепенном переходе от репродуктивных видов работы к творческим. Например, от заполнения таблицы к решению психолого-педагогической задачи, от составления схемы к брейн-мэпу.

После проведения формирующего эксперимента наблюдается качественное изменение показателей по критерию «автономность». Так, в ЭГ-1 количество «зависимых» (низкий уровень) умень-

шилось на 25,9 %, группа «неопределённых» увеличилась на 14,8 %, значительное увеличение отмечается в группе «автономные» — на 40,7 %.

Таким образом, дидактическая организация самостоятельных работ в процессе профессиональной подготовки специалиста физической культуры предполагает проведение условно-адекватного перевода, перекодирования информации, результат которого — появление в сознании студента условно-нового знания по отношению к исходной информации и теоретической модели в целом. Оно открыто обучающимся самостоятельно, что придаёт знанию личностный смысл.

Опыт формирования теоретического понятия в процессе выполнения творческих самостоятельных работ позволяет обрести образ действия, выработать собственную позицию, что проявляется в умении комбинировать варианты действия и находить новые решения, ориентации на целостное восприятие и осознанный результат деятельности.

Список литературы

1. Педагогика : учеб. пособие для студентов пед. вузов и пед. колледжей / под ред. П. И. Пидкасистого. — М. : Пед. о-во России, 1998. — 640 с.
2. Психология : учеб. пособие для пед. ин-тов / под ред. А. А. Смирнова и др. — М. : Учпедгиз, 1956. — 575 с.
3. Реан, А. А. Практическая психодиагностика личности : учеб. пособие / А. А. Реан. — СПб., 2001. — 224 с.
4. Черкасов, И. Ф. Методологические аспекты физкультурного образования / И. Ф. Черкасов, Д. В. Викторов, С. А. Ярушин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. — 2015. — № 10. — С. 87–91.
5. Ярушин, С. А. Проектирование самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов / С. А. Ярушин // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. — 2014. — № 1. — С. 93–96.

Поступила в редакцию 31 августа 2016 г.

Для цитирования: Жабиков, В. Е. Организация самостоятельной работы в процессе профессиональной подготовки специалистов физической культуры / В. Е. Жабиков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 4. — С. 44–46.

Сведения об авторе

Жабиков Владислав Ермекбаевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Высшая школа физической культуры, Южно-Уральский гуманитарно-педагогический университет. Челябинск, Россия. gabakovvu@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 44–46.

The Organization of Independent Work in the Process of Professional Training of Physical Culture

V. Ye. Zhabakov

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

gabakovvu@yandex.ru

The problem of research of efficiency of organization of independent work in the training process. The solution of that problem through the formation of independence as a personal quality of students in the process of solving creative independent work.

Keywords: *learning process, training, self-study, autonomy.*

References

1. *Pedagogika* [Pedagogy]. Ed. by P.I. Pidkasisty. Moscow, 1998. 640 p. (In Russ.).
2. *Psihologiya* [Pedagogy]. Ed. by A.A. Smirnov. Moscow, 1956. 575 p. (In Russ.).
3. Rean A.A. *Prakticheskaya psihodiagnostika lichnosti* [Practical Psychodiagnosics Personality]. St. Petersburg, 2001. 224 p. (In Russ.).
4. Cherkasov I.F., Viktorov D.V., Yarushin S.A. Metodologicheskiye aspekty fizkul'turnogo obrazovaniya [Methodological Aspects of Physical Education].

Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2015, no. 10, pp. 87–91. (In Russ.).

5. Yarushin S.A. Proyektirovaniye samostoyatel'noy fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti studentov [Design of Independent Physical Culture and Sports Activities of Students]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovaniye i zdravoohraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Health], 2014, no. 1, pp. 93–96. (In Russ.).

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДЕКСОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

М. В. Засека

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Ялта, Россия

Рассмотрены показатели физического развития юношей и девушек, учащихся профессионально-технического учебного заведения. Выявлены достоверные различия между юношами и девушками 1-го курса в индексе Пинье, жизненном индексе и в индексе пропорциональности. На 2-м курсе достоверные различия обнаружены между девушками и юношами в весо-ростовом индексе, жизненном индексе и индексе Эрисмана.

Ключевые слова: *профессионально-техническое учебное заведение, индекс Пинье, индекс пропорциональности, весо-ростовой индекс, индекс Эрисмана, индекс «нижние конечности».*

Одной из наиболее важных проблем в современных социально-экономических условиях является проблема подготовки специалистов в профессионально-технических учебных заведениях. Физическая культура в данном учреждении должна опираться на новые технологии преподавания с учётом морфофункциональных особенностей учащихся.

По данным исследования Н. К. Барсуковой, около 70 % подростков относятся по состоянию здоровья к группе риска основных заболеваний [3]. В связи с чем в настоящее время не вызывает сомнения необходимость индивидуально-подхода при обучении на занятиях физической культуры.

Для точной сравнительной характеристики пропорций тела необходимо учитывать существующие морфогенетические корреляции роста его различных частей. Используя корреляционный и регрессионный анализ размеров тела и опираясь на невысокую корреляцию поперечных размеров туловища с длиной конечности, В. В. Бунак разработал типологию пропорций тела, состоящую из 9 основных вариантов [5].

Профессор Гарвардского университета Уильям Шелдон (1898–1977) распределил по морфологическим признакам всех людей на мезоморфов, эндоморфов и эктоморфов [10].

Значительно более доступным и прошедшим свою проверку на практике в Японии как способ государственного тестирования физического здоровья является метод К. Нигата. Цель данного метода состоит в получении индексов оценки отношений длины тела в положении стоя к дли-

не тела в положении сидя и длины тела в положении стоя к периметру грудной клетки. Такого рода измерения осуществляются по годам жизни, что позволяет составить популяционные структуры распределения отмеченных показателей [1].

По сочетанию различных индексов П. Н. Башкиров выделяет три основных типа пропорций тела: долихоморфный — длинные ноги, короткое и узкое туловище; брахиморфный — короткие ноги, длинное и широкое туловище; мезоморфный — средний вариант размеров тела [4].

Пропорции тела, выявленные с помощью индексов, могут сравниваться лишь при сходной длине тела. Если же между сравнительными индивидуумами (или группами) различия по общей длине тела значительны, то метод индексов не позволяет судить с достаточной точностью о существующих различиях в пропорциях тела, так как природа индекса не учитывает зависимости входящих в него размеров тела от его общей величины. Известно, что с увеличением длины тела человека длина ноги увеличивается относительно быстрее, а продольные и поперечные размеры туловища медленнее. В результате люди более высокорослые, независимо от принадлежности к тому или иному типу пропорций тела, окажутся относительно более длинноногими, с более коротким и узким туловищем, и наоборот.

Структурные различия в пропорциях тела у отдельных детей возникают на ранних этапах онтогенеза, однако в процессе возрастного развития индивидуальные особенности общей интенсивности роста и скорости полового созревания ребён-

ка оказывают определённое трансформирующее влияние на пропорции тела [6].

А. Г. Щедрина (2001), С. А. Медведева (2004), Л. В. Твердякова (2007) и другие отмечают, что в последнее десятилетие наблюдается тенденция к изменению уровня ряда показателей физического развития у лиц юношеского возраста [8].

В связи с этим особую актуальность приобретают исследования, направленные на изучение уровня физического развития учащихся, что даст возможность оптимизировать подходы к организации процесса физического воспитания.

Цель работы: определить уровень физического развития учащихся 14–17 лет профессионально-технического учебного заведения (ПТУЗ).

Задачи исследования:

1. На основании изучения и анализа литературных источников подобрать наиболее оптимальные критерии оценки типа телосложения.

2. Проанализировать уровень физического развития учащихся ПТУЗ с использованием индексов телосложения.

Результаты исследования. В исследовании принимали участие учащиеся торгово-экономического колледжа г. Ялты: 58 юношей и 29 девушек 1-го и 2-го курсов. У учащихся были измерены окружность грудной клетки на вдохе и выдохе, жизненная ёмкость лёгких, длина тела в положении стоя и сидя, масса тела. Полученные данные позволили рассчитать индекс Пинье, который характеризует крепость, жизненный индекс, коэффициент пропорциональности, весо-ростовой индекс, индекс Эрисмана и показатель «нижних конечностей» по Башкирову.

Результаты исследования физического развития учащихся юношей и девушек Ялтинского торгово-экономического колледжа с применением индексов телосложения приведены в таблице.

Сравнивая данные индекса Пинье, представленные в таблице, с нормативными, можно сделать вывод о том, что у юношей и девушек двух курсов нормостенический тип телосложения. Следует отметить, что показатели индекса Пинье как на 1-м, так и на 2-м курсе выше у юношей. Однако достоверные различия между показателями индекса Пинье юношей и девушек существуют только на 1-м курсе ($p < 0,05$).

Рассматривая результаты расчёта жизненного индекса, видим, что у юношей как 1-го, так и 2-го курса результат достоверно выше, чем у девушек ($p < 0,001$). Полученные данные указывают на низкий уровень развития аппарата внешнего дыхания учащихся данного возраста.

В ходе анализа расчётных показателей индекса пропорциональности было установлено, что у учащихся согласно существующим нормативам малая длина ног. При этом на 1-м курсе коэффициент пропорциональности на 0,02 см больше у девушек, а на 2-м курсе на 0,01 см — у юношей. При этом в результатах коэффициента пропорциональности юношей и девушек, достоверные различия выявлены только на 1-м курсе ($p < 0,05$).

Изучая результаты весо-ростового индекса учащихся, видим, что он соответствует норме как у юношей, так и у девушек. Следует отметить, что у девушек 1-го курса это показатель на 0,01 кг/см больше, а на 2-м курсе на 0,05 кг/см меньше, чем

Показатели уровня физического развития юношей и девушек 1-го и 2-го курсов торгово-экономического колледжа г. Ялты

Индекс	1-й курс				2-й курс			
	Юноши (n = 31)	Девушки (n = 16)	t	p	Юноши (n = 27)	Девушки (n = 13)	t	p
Индекс Пинье, усл. ед.	20,70±1,77	10,10±4,49	2,19	<0,05	17,02±3,35	16,69±2,72	0,07	>0,05
Жизненный индекс, мл/кг	0,05±0,00	0,03±0,00	4,81	<0,001	0,05±0,00	0,04±0,00	3,70	<0,001
Индекс пропорциональности	0,54±0,00	0,56±0,00	2,34	<0,05	0,55±0,01	0,54±0,00	0,16	>0,05
Весо-ростовой индекс, кг/см	0,35±0,00	0,36±0,01	0,65	>0,05	0,38±0,01	0,33±0,01	2,56	<0,05
Индекс Эрисмана, см	2,39±1,11	1,53±3,74	0,22	>0,05	2,76±1,37	9,76±1,31	3,69	<0,01
Индекс «нижние конечности» по Башкирову, см	52,77±0,42	54,70±1,44	1,29	>0,05	53,11±0,56	49,88±0,40	4,68	<0,001

у юношей. Однако достоверные различия в показателе весо-ростового индекса юношей и девушек выявлены только на 2-м курсе ($p < 0,05$).

Показатели индекса Эрисмана указывают на достаточно развитую грудную клетку учащихся 14–17 лет колледжа, особенно высокие показатели индекса имеют девушки 2-го курса. Сравнивая показатели индекса Эрисмана по половому признаку, можно отметить, что они незначительно выше у юношей 1-го курса и достоверно выше у девушек 2-го курса ($p < 0,01$).

При анализе показателя «нижние конечности» по индексу Башкирова установлено, что среди учащихся колледжа 1-го курса преобладает мезоморфный тип телосложения, у юношей 2-го курса — мезоморфный, у девушек — брахиморфный. Сравнительный анализ результатов между юношами и девушками в показателе индекса «нижние конечности» выявил достоверные различия у учащихся 2-го курса ($p < 0,001$).

Проблему учёта в процессе физического воспитания индивидуального самотипа и конституции студентов Кубанского государственного медицинского университета поднимала в своём исследовании Ю. С. Афанасиевская. Автор в своей работе наряду с другими методами оценки типа телосложения использовала индексы Пинье и пропорциональности. Были установлены статистически значимые закономерности взаимосвязи антропометрических и соматометрических параметров в зависимости от пола и типа телосложения для лиц юношеского возраста г. Краснодара [2], что согласуется с нашими результатами.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы указывает на то, что сегодня существуют многочисленные модификации самотипирования, однако выделить наиболее точный метод оценки типа телосложения нельзя.

2. При обработке и систематизации данных мы получили показатели физического развития учащихся ПТУЗ: индексе Пинье колеблется от $10,10 \pm 4,49$ до $20,70 \pm 1,77$ усл. ед.; в жизненном индексе — от $0,03 \pm 0,00$ до $0,05 \pm 0,00$ мл/кг; в индексе пропорциональности — от $0,54 \pm 0,00$ до $0,56 \pm 0,00$; в весо-ростовом индексе — от $0,33 \pm 0,00$ до $0,38 \pm 0,01$ кг/см; в индексе Эрисмана — от $1,53 \pm 3,74$ до $9,76 \pm 1,31$ см; в показателе «нижние конечности» по Башкирову — от $49,88 \pm 0,40$ до $54,70 \pm 1,44$ см.

3. Проведённые антропометрические измерения дали возможность определить уровень физического развития учащихся, а также тип телосложения: по индексу Пинье у юношей и девушек колледжа — нормастенический тип телосложения; по данным жизненного индекса — низкий уровень развития аппарата внешнего дыхания; по коэффициенту пропорциональности — малая длина ног; по весо-ростовому индексу — соответствует норме; по индексу Эрисмана — слабое развитие грудной клетки; по индексу «нижние конечности» по Башкирову — среди учащихся 1-го курса преобладает мезоморфный тип телосложения, 2-го курса — мезоморфный у юношей и брахиморфный — у девушек.

Список литературы

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье человека / Н. М. Амосов. — М. : Молодая гвардия, 1983. — 190 с.
2. Афанасиевская, Ю. С. Антропометрические параметры и распределение самотипов у лиц юношеского возраста Краснодарского края : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Юлия Сергеевна Афанасиевская. — Волгоград, 2007. — 24 с.
3. Барсукова, Н. К. Формирование научного мировоззрения студентов в образовательном процессе вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Надежда Константиновна Барсукова. — Новокузнецк, 2007. — 21 с.
4. Башкиров, П. Н. Учение о физическом развитии человека / П. Н. Башкиров. — М., 1962. — 340 с.
5. Бунак, В. В. Антропометрия, практический курс / В. В. Бунак. — М., 1941. — 46 с.
6. Засака, М. В. Оценка уровня функционального состояния учащихся профессионально-технических заведений сферы обслуживания / М. В. Засака // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сб. ст. 4-й Междунар. практ. конф. : в 2 ч. — Екатеринбург, 2014. — Ч. 2. — С. 94–98.
7. Засака, М. В. Анализ исследования антропометрических показателей у учащихся профессионально-технических училищ / М. В. Засака // Молодая спортивная наука Украины : в 2 т. — Львів, 2014. — Т. 2. — С. 52–57.
8. Надеина, С. Я. Эколого-физиологические особенности морфофункционального развития юношей городской и сельской местности Алтайского края : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Светлана Яковлевна Надеина. — Барнаул, 2012. — 20 с.
9. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. — М. : Совет. спорт, 2008. — 244 с.
10. Антонова, О. А. Возрастная анатомия и физиология [Электронный ресурс] / О. А. Антонова // Электронная библиотека LibOk.Net. — URL: <http://www.libok.net/>

libok.net/writer/14613/kniga/100066/antonova_olga_aleksandrovna/vozzrastnaya_anatomiya_i_fiziologiya/read/12.

11. Телосложение [Электронный ресурс] // Википедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%E5%EB%E6%E7%E8%E9>.

Поступила в редакцию 8 января 2016 г.

Для цитирования: Засека, М. В. Оценка физического развития учащихся профессионально-технического учебного заведения с использованием индексов телосложения / М. В. Засека // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 47–51.

Сведения об авторе

Засека Мария Владимировна — ассистент кафедры здоровья и реабилитации гуманитарно-педагогической академии (филиал), Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского. Ялта, Россия. zagaylinaa@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 47–51.

The Assessment of Physical Development of Professional Technical School Students Using Body Mass Index

M. V. Zaseka

Crimean Federal University, Yalta, Russia
zagaylinaa@mail.ru

The indices of physical development were studied concerning boys and girls, who study in the professional technical school. 87 first-year and second-year students from PTU participated in the research, of which 58 were boys and 29 were girls. Reliable differences in Pignet index, life index, and the body proportionality index were revealed between male and female first-year students. Reliable differences in weight-height index, life index, and the Erisman index were revealed between female and male second-year students.

Keywords: *professional technical school, Pignet index, body proportionality index (BPI), weight-height index, Erisman index, lower limbs.*

References

1. Amosov N.M. *Razdum'ya o zdorov'ye cheloveka* [Reflections on Human Health]. Moscow, 1983. 190 p. (In Russ.).
2. Afanasyevskaya Yu.S. *Antropometricheskiye parametry i raspredeleniye somatotipov u lits yunosheskogo vozrasta Krasnodarskogo kraja* [Anthropometric Parameters and the Distribution of Somatotypes Among the Teenagers of Krasnodar Krai. Thesis]. Volgograd, 2007. 24 p. (In Russ.).
3. Barsukova N.K. *Formirovaniye nauchnogo mirovozzreniya studentov v obrazovatel'nom protsesse vuza* [The Formation of a Scientific World-view of the Students in the University Educational Process. Thesis]. Novokuznetsk, 2007. 21 p. (In Russ.).
4. Bashkirov P.N. *Ucheniye o fizicheskom razvitiy cheloveka* [The Doctrine of Human Physical Development]. Moscow, 1962. 340 p. (In Russ.).
5. Bunak V.V. *Antropometriya, prakticheskiy kurs* [Anthropometry, Practical Course]. Moscow, 1941. 46 p. (In Russ.).
6. Zaseka M.V. Otsenka urovnya funktsional'nogo sostoyaniya uchastihsya professional'no-tehnicheskikh zavedeniy sfery obsluzhivaniya [Assessment of the Level of the Functional State of Vocational School Students in the Sphere of Service]. *Problemy kachestva fizkul'turno-ozdorovitel'noy i zdorov'yesberegayuschey deyatel'nosti obrazovatel'nyh ucherezhdeniy* [Quality Problems of Fitness and Health Care Activities of Educational Institutions in 2 vol. Vol. 2]. Yekaterinburg, 2014. Pp. 94–98. (In Russ.).
7. Zaseka M.V. Analiz issledovaniya antropometricheskikh pokazateley u uchastihsya professional'no-tehnicheskikh uchilisch [The Analysis of the Study of Anthropometric Indicators of the Vocational Schools Students]. *Moloda sportivna nauka Ukrayini* [Junior Sport Science of Ukraine in 2 vol. Vol. 2]. Lviv, 2014. Pp. 52–57. (In Russ.).
8. Nadeina S.Ya. *Ekologo-fiziologicheskiye osobennosti morfofunktsional'nogo razvitiya yunoshy gorodskoy i sel'skoy mestnosti Altayskogo kraja* [Ecological and Physiological Features of Morphofunctional

Development of the Young Men from an Urban Area and the Countryside of Altai Region. Abstract of thesis]. Barnaul, 2012. 20 p. (In Russ.).

9. Landa B.H. *Metodika kompleksnoy otsenki fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti* [Methodology of Integrated Assessment of Physical Development and Physical Fitness]. Moscow, 2008. 244 p. (In Russ.).

10. Antonova O.A. *Vozrastnaya anatomiya i fiziologiya* [Age-related Anatomy and Physiology]. *Elektron-*

naya biblioteka LibOk [Contains a Library of Electronic LibOk.Net]. Available at: http://www.libok.net/writer/14613/kniga/100066/antonova_olga_aleksandrovna/vozrastnaya_anatomiya_i_fiziologiya/read/12, accessed 08.01.2016 г. (In Russ.).

11. *Teloslozheniye* [Body Type] *Wikipedia* [Wikipedia, encyclopedia]. Available at: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%E5%EB%EE%F1%EB%EE%E6%E5%ED%E8%E5>, accessed 08.01.2016 г. (In Russ.).

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ С ПОВРЕЖДЕНИЯМИ СПИННОГО МОЗГА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И. Н. Кафидов, С. И. Алексеева

Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

В работе предложен комплексный медико-педагогический подход к реабилитации инвалидов с повреждениями спинного мозга. Рассмотрены факторы, влияющие на эффективность реабилитации.

Ключевые слова: *инвалид, физическая реабилитация, повреждения спинного мозга.*

Инвалидность — жизнь не кончается.
Ю. Н. В е р х а л о

Инвалидность, её последствия, пути снижения и профилактики, реабилитация больных и нетрудоспособных граждан были и в настоящее время остаются одной из наиболее острых проблем, решаемых специалистами в области адаптивной физической культуры.

Спинальная травма относится к одному из наиболее тяжёлых видов повреждений, которые в значительном количестве случаев являются причиной смертности и тяжёлой инвалидности.

Изучение динамики лечения и реабилитации этого контингента свидетельствует о том, что в 61 % случаев группа инвалидности остаётся неизменной на протяжении многих лет, в 24 % отмечается частичная реабилитация, а в 15 % — ухудшение состояния [1].

Особое внимание специалисты уделяют проблеме социальной и физической реабилитации инвалидов средствами физического воспитания с целью восстановления здоровья, привлечения их к общественно полезному труду.

Полное восстановление трудоспособности инвалидов и возвращение их к профессиональной деятельности наблюдаются крайне редко. В связи с этим проблема физической реабилитации инвалидов приобретает особую остроту. Одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и воспитания характера во все времена остаются занятия физической культурой. Физические упражнения помогают обучению необходимым в жизни умениям и навыкам, способствуют восстановлению двигательной активности и формированию положительных черт характера.

Адаптивная физическая реабилитация как вид адаптивной физической культуры удовлетворяет

потребность инвалида в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций. Целью адаптивной физической реабилитации является формирование адекватных психических реакций инвалида на заболевание, ориентация на использование естественных средств реабилитации, стимулирующих скорейшее восстановление организма [2].

1. Проблема физической реабилитации лиц с травмами спинного мозга средствами адаптивной физической культуры. Повреждения спинного мозга при травмах позвоночника (рисунок) влекут за собой тяжёлые последствия в виде двигательных, чувствительных, трофических, тазовых расстройств.

Социально-трудовая и физическая реабилитация больных является сложной и актуальной задачей в условиях возрастающего травматизма. Ежегодно в России количество инвалидов этого профиля увеличивается на 8 тыс. чел. [1]. Физическая реабилитация инвалидов с нарушениями функций спинного мозга решает важнейшую задачу — восстановление жизненно важных двигательных навыков и умений, формирование функциональных компенсаторных механизмов [3; 6].

Физическая реабилитация является составной частью медицинской и социально-трудовой реабилитации, использующей средства и методы физической культуры, массаж и физические факторы.

Адаптивная физическая культура включает средства, приёмы и методы физического воспитания для формирования у инвалидов жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития и совершенствования



Компьютерная томограмма спинного мозга без повреждения (верхнее фото) и с повреждениями

ния физических, психических, функциональных и волевых качеств и способностей, позволяющих им обрести самостоятельность, бытовую и психологическую независимость.

Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их — всегда педагогический, образовательный процесс.

Все средства и возможности физической культуры должны быть направлены на повышение двигательной активности инвалидов, которая рассматривается как определяющее условие интеграции (всесторонняя реабилитация плюс социальная адаптация) инвалидов в обществе.

2. Общие положения реализации процесса физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. Физическую реабилитацию инвалидов с нарушениями функций спинного мозга необходимо рассматривать как медико-педагогическую систему, эффективность которой зависит от полноты проявления системообразующих факторов.

Физическая реабилитация, включающая в себя, в зависимости от этапа, лечебную физическую культуру, коррекционные занятия, индивидуальные занятия физическими упражнениями в условиях производства, быта и отдыха инвалидов, обеспечивает нормализацию двигательной

активности и психического состояния больного, формирует на начальных этапах предпосылки, затем становление, развитие и совершенствование функциональных компенсаторных механизмов локального характера.

В процессе физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга положительный результат может быть достигнут путём последовательного решения следующих задач:

1. Вывести больного из общего тяжёлого состояния, мобилизовать систему кровообращения и дыхания, сформировать предпосылки выхода из психического кризиса.
2. Улучшить регуляцию основных нервных процессов, сформировать предпосылки к развитию функциональных компенсаторных механизмов, составляющих основу двигательных действий.
3. Восстановить подвижность позвоночного столба, стимулировать произвольные движения, двигательные действия конечностей.
4. Ослабить спастическое сокращение мышц туловища, сформировать мышечный «корсет».
5. Стимулировать функции внутренних органов, сформировать устойчивую тенденцию улучшения трофических процессов и развития резервных возможностей организма больного.

6. Сформировать устойчивые навыки бытового самообслуживания и передвижения, создать устойчивые предпосылки их применения и совершенствования.

7. Сформировать устойчивую мотивацию и интерес к систематическим организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, увязать эти занятия с профессиональной и бытовой деятельностью.

8. Сформировать систему знаний по вопросам теории и методики физического воспитания инвалидов, развить навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями в условиях профессиональной, бытовой деятельности и отдыха.

9. Выявить уровни двигательной одарённости инвалидов, обеспечить их систематическими занятиями в условиях спортивной подготовки, участия в соревнованиях.

Важнейшее средство для решения задач в каждой конкретной форме физической реабилитации — это физические упражнения, эффективность которых зависит от органичности их сочетания с санитарно-гигиеническими факторами и естественными силами природы.

Руководствуясь основными положениями принципа дифференциально-интегральных оптимумов [3] в достижении положительного эффекта физической реабилитации, необходимо классифицировать физические упражнения по следующим категориям:

1. Упражнения оздоровительной направленности — общеукрепляющие физические упражнения, обеспечивающие достижение профилактического и оздоровительного эффекта физической реабилитации больных и инвалидов.

2. Специальные физические упражнения, для которых характерно избирательное воздействие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата.

3. По характеру мышечного сокращения:

– динамические (изотонические) физические упражнения;

– статические (изометрические) физические упражнения.

4. Упражнения с использованием естественных факторов природы:

– солнечного облучения;

– аэрации и воздушных ванн как методов закаливания, солнечных ванн как метода закаливания;

– общих обливаний, обтираний и гигиенического душа, купания в пресных водах и в море.

3. Теоретические и практические основы эффективности формирования двигательных актов. Эффективность процесса обучения зависит от полноты реализации следующих педагогических требований в условиях физической реабилитации:

• Активная умственная и двигательная деятельность инвалидов как важнейшее условие качественного овладения учебным материалом.

• Эффект восстановления жизненно важных двигательных навыков и умений у инвалидов может быть достигнут только путём формирования двигательных навыков.

• В процессе формирования новых двигательных действий у инвалидов необходимо содействовать развитию основных двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

• Процесс формирования двигательных действий, функциональных компенсаторных механизмов у инвалидов будет эффективным при условии, что они пройдут предварительное обучение.

• Результативность обучения двигательным действиям определяется не только достигнутым уровнем физического образования, но и приобретенным инвалидами уровнем двигательной подготовленности.

Наиболее важным этапом формирования двигательных актов является этап начального разучивания двигательного действия, задача которого состоит в обучении инвалида с травматическими нарушениями функций спинного мозга основам техники изучаемого двигательного действия, чтобы в дальнейшем обеспечить стабильное их выполнение.

В целях решения этой задачи необходимо реализовать следующие педагогические условия:

а) устранить излишнее напряжение при выполнении движений;

б) предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, если в процессе обучения они появились;

в) сформировать предпосылки общего ритма двигательного действия как ведущей биомеханической характеристики, развитие которой обеспечивает конструирование расчленённого двигательного действия в целостное.

Для повышения эффективности процесса обучения на этом этапе необходимо формировать способность инвалидов к самоконтролю и самоанализу результатов своей деятельности путём

развития зрительной и слуховой ориентации, анализа качества движений по мышечным ощущениям.

На этапе разучивания двигательного действия необходимо предусмотреть коррекцию двигательных ошибок, основными причинами которых являются следующие:

- неуверенность в своих силах, отсутствие решительности, страх перед координационной структурой двигательного действия;
- отрицательное влияние ранее опробованных действий;
- неверное понимание инвалидами задачи обучения;
- несоответствие мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования педагогическим требованиям.

Знание причин возникновения двигательных ошибок позволяет инструктору-методисту предусмотреть меры, предупреждающие их появление. Предупредить ошибки — значит в полной мере соблюсти педагогические принципы и требования обучения [4; 5]. Для этого:

- ошибка должна быть понята; выявлению ошибки способствуют повторные объяснения и показ упражнения, консультации с инструктором-методистом;
- ошибки следует исправлять последовательно, по степени их значимости, начиная с наиболее

важных, так как от них часто зависит появление и всех второстепенных ошибок;

- указание об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям инвалида в данный момент обучения.

Физические упражнения являются физиологичным и адекватным методом восстановления утраченных двигательных функций и находят применение как основной фактор в комплексе реабилитационных мероприятий у больных со спинномозговой травмой.

Направленность реабилитационных мероприятий при повреждении спинного мозга отражена в табл. 1.

Многие исследователи проблем реабилитации при травматической болезни спинного мозга считают, что важнейшее значение имеют методы замещающих компенсаций, в основе которых лежит увеличение двигательных возможностей больного за счёт сегментов спинного мозга, частично сохранивших свою структуру и ранее в этих движениях не участвовавших, а также вовлечение в двигательные акты ослабленных мышц переходной зоны выше уровня травмы совместно со здоровыми мышечными группами. Эти механизмы являются теоретическим обоснованием применения средств физической культуры в комплексе мер по восстановлению функций, утраченных в результате травмы спинного мозга [7].

Таблица 1

Реабилитационные мероприятия при повреждении спинного мозга

Направленность мероприятий	Метод лечебной физкультуры
Увеличение мышечной силы	Активная гимнастика: движения с облегчением (на подвесах, в горизонтальной плоскости в воде, после устранения сопротивления антагонистов), с преодолением сопротивления (массы конечности, постороннего сопротивления, сопротивления антагонистов, отягощения и т. д.), рефлекторная гимнастика с использованием естественных синкинезий
Предупреждение и лечение мышечных атрофий, контрактур и деформаций	Пассивные движения, активное расслабление спастических мышц и стимуляция их антагонистов, противосодружественные упражнения, импульсивно-фантомная гимнастика, лечение положением, ортопедическая гимнастика
Восстановление и компенсация координации движений	Вестибулярная гимнастика, упражнения на точность и меткость движений, обучение тонкой дифференцировке и дозировке усилий, скоростей, амплитуд, сочетание движений в нескольких суставах, упражнения на равновесие в различных исходных положениях
Выработка навыков самообслуживания и передвижения	Комплексное применение всех перечисленных методов, занятия у специального стенда бытовых приборов, обучение статике, ходьбе, ходьбе с преодолением препятствий, овладение ортопедическими и протезными изделиями

Тактика реабилитации основывается на общих принципах длительного, непрерывного и систематического воздействия комплексом восстановительных средств, ведущее место среди которых отводится физическим упражнениям (кинезотерапии) и воспитанию необходимых потребностей в систематических занятиях физкультурой.

Разработаны методические приёмы, которые позволяют заставить больного выполнить движение и поверить в возможность реабилитации.

К таким приёмам относятся:

- выполнение идеомоторных упражнений;
- изометрические напряжения мышц;
- упражнения в воде;
- выбор исходных упражнений;
- пассивные и активно-пассивные упражнения;
- использование различных приспособлений, уменьшающих вес.

Среди больных, перенёсших спинномозговую травму, только 5–10 % могут обслуживать себя, 20–30 % обслуживают себя частично, у остальных возможность самообслуживания утрачена полностью. В острой стадии раннего периода травматической болезни спинного мозга лишь больные с низким уровнем травмы и нижним парапарезом способны частично к элементарному самообслуживанию, у остальных такая способность утрачена.

Одним из действенных средств восстановления является трудотерапия. Однако такую роль в реабилитационном арсенале это средство может сохранить лишь при разумном подходе к его применению. Использование труда в лечении представляет собой патогенетическое воздействие, восстанавливающее нарушенные двигательные функции. В своей сущности трудотерапия явля-

ется лечебной гимнастикой, включающей трудовые движения.

Трудовая деятельность, нацеленная на результат, закрепляет достигнутые движения, отрабатывает их комплексно, используя движения в качестве физиологического стимулятора, способствует увеличению амплитуды движений, выработке автоматизма, снижению мышечной ригидности, повышению силы мышц и их пластичности. В процессе выполнения тех или иных работ контакт с разнохарактерными материалами, отличными друг от друга по форме, объёму, упругости, стимулирует восстановление чувствительности. Различные трудовые процессы включают мышцы в работу с разной степенью активности. Поэтому при назначении трудотерапии следует специально подбирать трудовые операции с учётом биомеханических особенностей той или иной технологии, ориентируясь на функциональный дефект, учитывая клинические особенности случая и двигательные возможности больного.

Эффективность кинезотерапии повышается, если она применяется в комплексе с физическими методами лечения и медикаментозными средствами направленного действия. Восстановление утраченных функций под влиянием физических упражнений достижимо только у больных с устранённой компрессией спинного мозга, восстановленной анатомической целостностью позвоночного канала и стабилизацией позвонков. В остальных случаях возможно лишь приспособление к дефекту. В табл. 2 в качестве примера показано дифференцированное использование кинезотерапии при вялых и спастических параличах.

Революционным оказалось разработанное канадскими врачами-ортопедами объединение вер-

Таблица 2

Дифференцированное использование кинезотерапии при вялых и спастических параличах

Вялые парезы	Спастические парезы
Повышение тонуса, силы мышц и выносливости	Регуляция мышечной напряжённости, релаксация, нормализация реципрокных отношений
Нейромоторное перевоспитание (включение мышц, не участвующих в норме в данном двигательном акте)	Усиление ослабевших и растянутых мышц, включение мышц-антагонистов
Замыкание суставов, восстановление гравитации	Увеличение подвижности суставов
Воспитание и стимуляция произвольных движений	Тренировка импульсной активности

тикальной разгрузки в подвесной системе и тренировок на тредмиле (бегущая дорожка), получившее название тредмил-терапии с частичной вертикальной разгрузкой. Для проведения тренировочного занятия парализованного пациента помещают в подвесную систему, расположенную над тредмилом, вертикальная разгрузка обеспечивается блочной или пневмосистемой. Справа и слева от пациента располагаются два методиста, пассивно осуществляющие «шагание» ног пациента, длительность процедуры составляет 40 мин. В ходе тренировочных занятий пассивное «шагание» последовательно сменяется пассивно-активным, активным с помощью, а затем активным шаганием. Тренирующий эффект тредмил-терапии связывают с систематической активацией спинальных локомоторных генераторов, осуществляемой через афферентный вход от рецепторов (мышечных, кожных, суставных) ног, совершающих ритмические движения [7]. Проведённый сравнительный анализ использования новейших технологий с существующими методиками показывает положительную динамику в комплексной терапии пациентов. Главным критерием эффективности реабилитации может быть только функциональное восстановление, полное либо частичное. Только активная тактика может обеспечить успех реабилитации больных травматической болезнью спинного мозга. Главным критерием эффективности реабилитации может быть только функциональное восстановление, полное либо частичное. Только активная тактика может обеспечить успех реабилитации больных травматической болезнью спинного мозга.

Благодаря развитию медицины показатели смертности при травме позвоночника в течение первых трёх месяцев заболевания снизились с 92 % в начале и середине XX в. до 27,9 % в настоящее время. Около 50 % больных со спинальной травмой выживают, живут более 25 лет, но большинство из них — глубокие инвалиды. Это обуславливает необходимость совершенствования методов реабилитации таких больных, что имеет большое практическое значение.

Выводы. Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта способствует гуманизации общества, изменению его отношения к этой группе населения и поэтому имеет большое социальное значение.

Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно. Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди инвалидов является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Ощущается нехватка профессиональных кадров.

Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей инвалидов к занятиям физической культурой и спортом.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо важнее для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей.

Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

Совершенствование системы мероприятий по физической реабилитации больных с травматической болезнью спинного мозга — это решение задач по восстановлению или компенсации нарушенных функций, коррекции сопутствующих деформаций, максимальной адаптации (социальной, профессиональной) данных пациентов в обществе, достижения максимальной независимости, в том числе экономической и профессиональной, улучшение качества жизни.

Список литературы

1. Амелина, О. А. Травма спинного мозга. Клиническая неврология с основами медико-социальной экспертизы / О. А. Амелина. — СПб., 1998.
2. Басков, А. В. Современные основы реабилитации больных с повреждениями спинного мозга / А. В. Басков // Спинной мозг : материалы I учред. науч.-практ. конф. — М., 2002. — С. 2–5.

3. Григоренко, В.Г. Педагогические основы физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга : в 2 ч. / В.Г. Григоренко.—М. : Совет. спорт, 1991.

4. Кафидов, И.Н. Особенности физической реабилитации студентов с нарушением осанки в условиях вуза / И.Н. Кафидов, С.И. Алексеева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка.—2012.—№ 2.—С. 29–32.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев.—М., 2008.— 544 с.

6. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков.—М. : Совет. спорт, 2010.— 488 с.

7. Физическая реабилитация : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. С.Н. Попова. — 3-е изд.—Ростов н/Д. : Феникс, 2005.— 608 с.

Поступила в редакцию 25 мая 2016 г.

Для цитирования: Кафидов, И. Н. Физическая реабилитация инвалидов с повреждениями спинного мозга средствами адаптивной физической культуры / И. Н. Кафидов, С. И. Алексеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.— 2016.— Т. 1, № 4.—С. 52–58.

Сведения об авторах

Кафидов Игорь Николаевич— кандидат медицинских наук, доцент, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. *kafidovi@mail.ru*

Алексеева Светлана Ивановна— кандидат физико-математических наук, доцент, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. *sia51@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 52–58.

Physical Rehabilitation of Persons with Disabilities with Spinal Cord Injuries by Means of Adaptive Physical Culture

I. N. Kafidov¹, S. I. Alekseeva²

Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

¹kafidovi@mail.ru, ²sia51@mail.ru

Integrated medico-pedagogical approach to rehabilitation of disabled people with injuries of a spinal cord is offered. The factors influencing efficiency of rehabilitation are considered.

Keywords: *disabled person, physical rehabilitation, injuries of a spinal cord.*

References

1. Amelina O.A. *Travma spinного mozga. Klinicheskaya nevrologiya s osnovami mediko-sotsial'noy ekspertizy* [Trauma to the Spinal Cord. Clinical Neurology with the Basics of Medico-social Examination]. St. Petersburg, 1998. (In Russ.).

2. Baskov A.V. *Sovremennyye osnovy reabilitatsii bol'nykh s povrezhdeniyami spinного mozga* [Modern Principles of Rehabilitation of Patients with Spinal Cord Injury]. *Spinной mozg: materialy I uchreditel'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Spinal Cord: proceedings of the I founding of the scientific-practical conference]. Moscow, 2002. Pp. 2–5. (In Russ.).

3. Grigorenko V.G. *Pedagogicheskiye osnovy fizicheskoy i sotsial'noy reabilitatsii invalidov s narusheniyami funktsiy spinного mozga* [Pedagogical Bases of Physical and Social Rehabilitation of Persons with Disorders of the Spinal Cord]. Moscow, 1991. (In Russ.).

4. Kafidov I.N., Alekseyeva S.I. *Osobennosti fizicheskoy reabilitatsii studentov s narusheniyem osanki v usloviyah vuza* [Features of Physical Rehabilitation of Students with Incorrect Posture in the Conditions of the University]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2012, no. 2, pp. 29–32. (In Russ.).

5. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Methodology of Physical Culture]. Moscow, 2008. 544 p. (In Russ.).

6. Yevseyev S.P., Kurdybaylo S.F., Gerasimova G.V., Potapchuk A.A., Polyakov D.S. *Fizicheskaya reabilitatsiya invalidov s porazheniyem oporno-dvigatel'noy sistemy* [Physical Rehabilitation of Invalids with Defeat of the Musculoskeletal System]. Moscow, 2010. 488 p. (In Russ.).

7. *Fizicheskaya reabilitatsiya* [Physical Rehabilitation]. Rostov-on-Don, 2005. 608 p. (In Russ.).

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И ФОРМ ЛФК В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА КРЕСТООБРАЗНЫХ СВЯЗКАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Д. В. Федулова¹, Д. А. Давыдов², Н. Б. Серова¹

¹Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия

²Центр специализированных видов медицинской помощи «Уральский институт травматологии и ортопедии имени В. Д. Чаклина», Екатеринбург, Россия

Рассмотрены вопросы восстановительного лечения после реконструкции крестообразных связок коленного сустава, описаны наиболее эффективные средства и формы лечебной физической культуры, применяемые в процессе реабилитации.

Ключевые слова: *средства ЛФК, реабилитация, крестообразные связки, восстановительное лечение.*

Актуальность. Крестообразные связки находятся внутри коленного сустава, соединяют бедренную и большеберцовую кости. Основная функция связок заключается в ограничении чрезмерной подвижности голени относительно бедра. В силу нарушения опороспособности сустава разрывы крестообразных связок относятся к числу наиболее серьёзных травм и влекут за собой длительный период восстановления — от 5 месяцев до 1 года. Если в течение этого времени не проводить целенаправленного процесса реабилитации, то в организме происходят серьёзные изменения в работе мышц и формировании компенсаторных реакций.

Цель исследования — выявить наиболее эффективные средства и формы ЛФК в реабилитации людей после операции на крестообразных связках коленного сустава

Реабилитация после оперативного восстановления крестообразных связок заключается в комбинировании физиотерапевтических методов и средств ЛФК на разных этапах реабилитационного процесса. В статье будут рассмотрены средства и формы ЛФК, которые используются при данной травме, а именно физические упражнения, криотерапия, массаж, механотерапия; формы ЛФК: лечебная гимнастика и гидрокинезиотерапия.

После операции главной целью реабилитационных мероприятий является снятие болевого ощущения и отёчности. Для этих целей применяется *криотерапия*. В своём воздействии криотерапия способствует уменьшению отёка и боли, мышечных спазмов, вызывает снижение скоро-

сти обмена веществ в тканях, нервной проводимости, тем самым помогая повреждённым тканям восстанавливаться.

Об эффективности применения криотерапии после операций на крестообразных связках пишут многие исследователи [7–10; 12–14; 16]. Учёные сходятся во мнении, что «холодная» аппликация [12], проведённая в первые 12–72 ч после операции, снижает болевой эффект и отёчность. Для реабилитации после реконструкции крестообразных связок в основном используются холодные компрессы (охлаждающие гелевые и химические пакеты), устройства холодного сжатия и массаж со льдом. По проведённым исследованиям, наиболее результативной является методика холодного сжатия [7; 10; 14], поскольку уменьшает риск некроза кожи.

Таким образом, криотерапия применяется в первые 12–72 ч после операции. Продолжительность процедуры составляет 20–30 мин каждые 2 ч. Противопоказаниями к процедуре являются: гиперчувствительность к холоду, а также наличие вазоспастических нарушений (синдром Рейно) [12]. К важным преимуществам метода относятся доступность и лёгкость применения, а также криотерапия может быть рекомендована для использования в домашних условиях.

После снятия отёчности необходимо нормализовать кровообращение в суставе, устранить застойные явления, предотвратить контрактуры. Для этого со второго дня назначают *физические упражнения и массаж*.

Физические упражнения являются основным средством ЛФК и проводятся в форме лечебной

гимнастики (ЛГ) и гидрокинезиотерапии. Комплекс ЛГ начинают проводить со второго дня после операции. Продолжительность целенаправленного восстановительного лечения около 6 мес. Процесс реабилитации разделён на 4 периода. Задачами раннего послеоперационного периода (первая неделя) являются уменьшение болевого синдрома, уменьшение выпота в полости сустава, улучшение тонуса мышц бедра. Задачами позднего послеоперационного периода (вторая–четвёртая неделя) являются: достижение полного пассивного разгибания коленного сустава, объёма движений в коленном суставе — 90° , стимуляция сократительной способности мышц бедра, профилактика контрактур. Функциональный период (пятая–восьмая неделя) включает в себя: восстановление полной амплитуды движений в коленном суставе, тонуса и эластичности мышц, нормализацию функции нервно-мышечного аппарата, восстановление нормальной ходьбы, улучшение проприоцептивной чувствительности. Во время тренировочно-восстановительного периода (девятая – двадцать четвёртая неделя) решаются задачи полного восстановления функции коленного сустава, нервно-мышечного аппарата, координации движения и симметрии конечностей.

Снизить нагрузку на сустав и начать активные упражнения раньше обычного позволяют занятия в водной среде — *гидрокинезиотерапия*.

Основные преимущества метода при данной травме: благодаря свойствам воды и механизмам воздействия происходит снижение нагрузки на коленные суставы, что позволяет выполнять упражнения с большей, чем в обычных условиях, амплитудой движений в коленном суставе при минимальном мышечном усилии [2; 6; 15; 17]. Возможна постепенная тренировка опороспособности оперированной конечности при смене исходных положений — лёжа, сидя, стоя, а также переходя по дну бассейна с более глубокой части к более мелкой части. После восстановления амплитуды движений и опороспособности сустава посредством плавания стилями брасс и кроль, а также выполнения упражнений в быстром темпе и при наличии водного сопротивления происходит укрепление передней и задней поверхности мышц бедра и голени, увеличиваются проприоцепция и ощущение равновесия.

Гидрокинезиотерапию назначают после снятия иммобилизации. Занятия проводятся в бассейне при температуре воды $28\text{--}30^\circ\text{C}$.

Продолжительность процедуры от 15 до 45 мин [2; 5]. Противопоказаниями являются открытые раны, инфекционные заболевания, высокая температура.

Часто, чтобы адаптировать организм к предстоящим нагрузкам, используют *массаж*, который также способствует нормализации кровообращения в суставе и устранению контрактур. Во время иммобилизации применяют массаж в зоне иннервации S5-S1, L5-L1, Th12-Th11 (поясничная область), также массируют здоровую конечность и мышцы выше и ниже иммобилизационной повязки на оперированной конечности. Используют приёмы поглаживания, растирания, разминания, вибрации.

О необходимости проведения массажа в первые дни после операции (2–3-й день) указано в следующих работах [3; 4; 18]. М. Б. Цыкунов рекомендует назначать массаж через 5–7 дней после операции [5]. Массаж самого оперированного коленного сустава проводят после снятия иммобилизации. Применяют самомассаж 2–3 раза в день по 5–7 мин.

J. Zalta пишет о том, что посредством массажа можно уменьшить пателлофemorальный болевой синдром, который является частым осложнением после реконструкции крестообразных связок [18].

Следующим средством лечебной физической культуры является *механотерапия*, основу которой составляют дозированные, ритмически повторяемые физические упражнения на специальных аппаратах и приборах с целью восстановления подвижности в суставах (на аппаратах маятникового типа), облегчения движений и укрепления мышц (на аппаратах блокового типа), повышения общей работоспособности (на изокинетических тренажёрах). Упражнения оказывают положительное влияние на тот или иной сустав или группы мышц и могут быть дозированы в отношении амплитуды движения, силы сопротивления и темпа при помощи специальных приспособлений.

Доказано, что локальные воздействия аппаратами механотерапии через возбуждение проприорецепторов и центральных зон моторного анализатора оказывают широкое воздействие на организм в целом [1].

Теория врача Юлиуса Вольфа о том, что кость здорового человека или животного адаптируется к нагрузкам, которым подвергается, и если нагрузка на кость возрастает, то кость перестроит

**Применение средств и форм ЛФК в реабилитации
после реконструкции крестообразных связок коленного сустава**

Результат применения средств и форм ЛФК	Средства и формы ЛФК				
	Криотерапия	Физические упражнения	Массаж	Гидрокинезиотерапия	Механотерапия
Снижение болевого синдрома	+				
Снятие отёчности	+		+	+	
Улучшение кровообращения, трофики тканей и обмена веществ		+	+	+	+
Разработка диапазона движений		+		+	+
Восстановление силы и тонуса мышц		+		+	+
Улучшение сократительной способности мышц		+	+		+
Восстановление стабильности сустава		+		+	+

себя таким образом, что станет сильнее по отношению к этому типу нагрузки, была дополнена.

Так, К. М. Khan и А. Scott обосновали влияние внешнего воздействия (механотерапии) не только на заживление кости, но и на ремоделирование и заживление тканей [11]. В литературе данные процессы обозначены понятием механотрансдукции. Механотрансдукция описывает клеточные процессы, которые транслируют механические стимулы в биохимические сигналы, тем самым позволяя клеткам адаптироваться к их физическому окружению. Положительный эффект механотрансдукции описан в отношении сухожилий, мышц и суставного хряща [Там же]. Таким образом, механотерапия осуществляет двусторонний эффект на человека: во-первых, общее стимулирующее и развивающее воздействие как от физической активности; во-вторых, стимулирует нервно-мышечные реакции в организме, которые способствуют развитию афферентных связей.

Подводя итог рассмотрению средств и форм лечебной физической культуры, которые применяются в реабилитации после реконструкции крестообразных связок коленного сустава, обозначим основные направления воздействия каждого (таблица).

Вывод. Таким образом, проанализировав работу и направленность реабилитационных мероприятий, отметим, что для снятия болевого синдрома и отёчности помимо физиотерапевтических методов лечения (магнитотерапия, ультра-

звук, УВЧ) в первые дни после операции применяют криотерапию. Для недопущения застойных явлений и контрактур проводят лечебную гимнастику, начиная с лёгких упражнений, и массаж.

После снятия иммобилизации (до 7 недель после операции) на первый план выходят задачи по разработке сустава, силы мышц и подвижности. Для этого применяется полный комплекс средств и форм лечебной физической культуры. Работу проприоцептивной системы человека активизируют: электромиостимуляция мышц, массаж, гидрокинезиотерапия и механотерапия, а также упражнения на ощущение баланса и координацию.

В настоящее время проводится экспериментальное исследование по определению эффективности предложенной методики с пациентами, перенёвшими операцию по реконструкции передней крестообразной связки (ПКС) и сочетанной травмы ПКС с мениском.

Список литературы

1. Баранов, В. В. Применение аппаратных методов и средств в реабилитации [Электронный ресурс] / В. В. Баранов, А. В. Никулина // Доктор.Ру.— 2009.— № 7 (51).—С. 20–26. — URL: <http://www.medicina-journal.ru>
2. Глазков, Ю. К. Комплексная реабилитация после хирургического лечения заболеваний и повреждений пателлофemorального сочленения / Ю. К. Глазков, В. А. Епифанов, И. И. Глазкова // Лечеб. физкультура и спорт. медицина.— 2009.— № 8 (68).—С. 25–33.

3. Калюжин, В.Г. Программа ЛФК и массажа при травмах крестообразной связки коленного сустава у спортсменов / В.Г. Калюжин, Ю.В. Зыбин // Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – М., 2013. – С. 94–96.
4. Рой, И.В. Физическая реабилитация после артроскопического восстановления передней крестообразной связки / И.В. Рой, Т.В. Заморский, И.А. Лазарев // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. – 2008. – № 6 (54). – С. 46–51.
5. Цыкунов, М.Б. Программа реабилитации при повреждениях хрящевых и капсульно-связочных структур коленного сустава : метод. рекоменд. / М.Б. Цыкунов // Вестн. восстанов. медицины. – 2014. – № 3. – С. 3–7.
6. Biscarini, A. Modeling of the knee joint load in rehabilitative knee extension exercises under water / A. Biscarini, G. Cerulli // J. of Biomechanics. – 2007. – Vol. 40. – P. 345–355.
7. Bleakley, C. The use of ice in the treatment of acute soft-tissue injury / C. Bleakley, S. McDonough, D. MacAuley // The American J. of Sports Medicine. – 2004. – Vol. 32, № 1. – Pp. 251–261.
8. Raynor, M.C. Cryotherapy after ACL reconstruction: a meta-analysis / M.C. Raynor, R. Pietrobon, U. Guller [et al.] // The J. of Knee Surgery. – 2005. – № 18. – Pp. 123–129.
9. Martimbianco, A. L. C. Effectiveness and safety of cryotherapy after arthroscopic anterior cruciate ligament reconstruction / A. L. C. Martimbianco, B. N. G. da Silva, A. P. V. de Carvalho [et al.] // Physical Therapy in Sport. – 2014. – № 15. – Pp. 261–268.
10. Dambros, C. Effectiveness of cryotherapy after anterior cruciate ligament reconstruction / C. Dambros, A. L. C. Martimbianco, L. O. Polachini [et al.] // Acta Ortopédica Brasileira. – 2012. – Vol. 20, № 5. – Pp. 285–290.
11. Khan, K. M. Mechanotherapy: how physical therapists' prescription of exercise promotes tissue repair / K. M. Khan, A. Scott // British J. of Sports Medicine. – 2009. – Vol. 43. – Pp. 247–251.
12. Martinez, D. A. Криотерапия (обзор литературы) / D. A. Martinez // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. – 2013. – № 3 (111). – С. 45–48.
13. McGuire, D. A. Incidences of frostbite in arthroscopic knee surgery postoperative cryotherapy rehabilitation / D. A. McGuire, S. D. Hendricks // Arthroscopy: The J. of Arthroscopic & Related Surgery. – 2006. – Vol. 22, № 10. – Pp. 1141.e1–1141.e6.
14. Murgier, J. Cryotherapy with dynamic intermittent compression for analgesia after anterior cruciate ligament reconstruction. Preliminary study / J. Murgier, X. Cassard // Orthopaedics and Traumatology: Surgery and Research. – 2014. – № 100. – Pp. 309–312.
15. Lau, M. C. K. Physiotherapist-designed aquatic exercise programme for community-dwelling elders with osteoarthritis of the knee: a Hong Kong pilot study / M. C. K. Lau, J. K. S. Lam, E. Siu [et al.] // Hong Kong Medical J. – 2014. – Vol. 20, № 1. – Pp. 16–23.
16. Koyonos, L. Preoperative cryotherapy use in anterior cruciate ligament reconstruction / L. Koyonos, K. Owsley, E. Vollmer [et al.] // The J. of Knee Surgery. – 2014. – № 27 (06). – Pp. 479–484.
17. Zamarioli, A. The significance of water rehabilitation in patients with anterior cruciate ligament reconstruction / A. Zamarioli, A. Pezolato, E. Mieli [et al.] // Fizjoterapia. – 2008. – Vol. 16, № 2. – Pp. 3–6.
18. Zalta, J. Massage therapy protocol for post-anterior cruciate ligament reconstruction patellofemoral pain syndrome: a case report / J. Zalta // International J. of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice. – 2008. – Vol. 1, № 2. – Pp. 11–21.

Поступила в редакцию 30 июля 2016 г.

Для цитирования: Федулова, Д. В. Применение средств и форм ЛФК в реабилитации людей после операции на крестообразных связках коленного сустава / Д. В. Федулова, Д. А. Давыдов, Н. Б. Серова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 59–64.

Сведения об авторах

Федулова Дарья Владимировна — аспирантка Института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. darya-fedulova@yandex.ru

Давыдов Денис Александрович — врач травматолог-ортопед, Центр специализированных видов медицинской помощи «Уральский институт травматологии и ортопедии им. В.Д. Чаклина». Екатеринбург, Россия. ninasero@mail.ru

Серова Нина Борисовна — кандидат педагогических наук, доцент, директор Института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. ninasero@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 59–64.

Application of Means and Forms of Therapeutic Physical Training in the Rehabilitation of People after Surgery on the Cruciate Ligaments of the Knee Joint

D. V. Fedulova^{1a}, D. A. Davydov^{2b}, N. B. Serova^{1b}

¹Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

²Ural Institute of Traumatology and Orthopedics named after V. D. Chaklin, Ekaterinburg, Russia

^adarya-fedulova@yandex.ru; ^bninasero@mail.ru

The article deals with questions of rehabilitation treatment after the reconstruction of the knee cruciate ligament, described the most effective means and forms of therapeutic physical training used in the rehabilitation process.

Keywords: *means of exercise therapy, rehabilitation, cruciate ligaments, rehabilitation treatment.*

References

1. Baranov V.V., Nikulina A.V. Primeneniye apparatnykh metodov i sredstv v reabilitatsii [Application of Hardware Methods and Means of Rehabilitation]. *Doktor.Ru* [Doctor.ru], 2009, no. 7, pp. 20–26. (In Russ.). Available at: <http://www.medicina-journal.ru>
2. Glazkov Yu.K., Yepifanov V.A., Glazkova I.I. Kompleksnaya reabilitatsiya posle hirurgicheskogo lecheniya zabolevaniy i povrezhdeniy patellofemoral'nogo sochleneniya [Complex Rehabilitation after Surgical Treatment of Diseases and Injuries of Patella-femoral Joint]. *Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina* [Exercise Therapy and Sports Medicine], 2009, no. 8, pp. 25–33. (In Russ.).
3. Kalyuzhin V.G., Zybin Ju.V. Programma LFK i massazha pri travmah krestoobraznoy svyazki kolennogo sustava u sportsmenov [The Program of Exercise Therapy and Massage for Injuries of the Knee Cruciate Ligament in Athletes]. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura: dostizheniya i perspektivy razvitiya: materialy II Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunaronym uchastiyem* [Exercise Therapy: Progress and Prospects]. Moscow, 2009. Pp. 94–96. (In Russ.).
4. Roy I.V., Zamors'kiy T.V., Lazarev I.A. Fizicheskaya reabilitatsiya posle artroskopicheskogo vosstanovleniya peredney krestoobraznoy svyazki [Physical Rehabilitation after Arthroscopic Reconstruction of the Anterior Cruciate Ligament]. *Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina* [Exercise Therapy and Sports Medicine], 2008, no. 6, pp. 46–51. (In Russ.).
5. Cykunov M.B. Programma reabilitatsii pri povrezhdeniyah hryashhevyyh i kapsul'no-svyazochnykh struktur kolennogo sustava: metodicheskiye rekomendatsii [Rehabilitation Program in Case of Damage of Cartilage and Capsular Ligamentous Structures of the Knee Joint. Guidelines]. *Vestnik vosstanovitel'noy meditsiny* [Journal of Restorative Medicine and Rehabilitation], 2014, no. 3, pp. 3–7. (In Russ.).
6. Biscarini A., Cerulli G. Modeling of the Knee Joint Load in Rehabilitative Knee Extension Exercises under Water. *Journal of Biomechanics*, 2007, no. 40, pp. 345–355.
7. Bleakley C., McDonough S., MacAuley D. The Use of Ice in the Treatment of Acute Soft-tissue Injury. *The American Journal of Sports Medicine*, 2004, vol. 32, no. 1, pp. 251–261.
8. Raynor M.C., Pietrobon R., Guller U. Cryotherapy after ACL Reconstruction: a Meta-analysis. *The Journal of Knee Surgery*, 2005, no. 18, pp. 123–129.
9. Martimbiano A.L.C., Silva B.N.G., Carvalho A.P.V. Effectiveness and Safety of Cryotherapy after Arthroscopic Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Physical Therapy in Sport*, 2014, no. 15, pp. 261–268.
10. Dambros C., Martimbiano A.L.C., Polachini L.O. Effectiveness of Cryotherapy after Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Acta Ortopédica Brasileira*, 2012, vol. 20, no. 5, pp. 285–290.
11. Khan K.M., Scott A. Mechano-therapy: how Physical Therapists' Prescription of Exercise Promotes Tissue Repair. *British Journal of Sports Medicine*, 2009, no. 43, pp. 247–251.
12. Martinez D.A. Krioterapiya (obzor literatury) [Cryotherapy (review)]. *Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina* [Exercise Therapy and Sports Medicine], 2013, no. 3, pp. 45–48. (In Russ.).
13. McGuire D.A., Hendricks S.D. Incidences of Frostbite in Arthroscopic Knee Surgery Postoperative Cryotherapy Rehabilitation. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery*, 2006, vol. 22, no. 10, pp. 1141.e1–1141.e6.
14. Murgier J., Cassard X. Cryotherapy with Dynamic Intermittent Compression for Analgesia after Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. Preliminary study. *Orthopaedics and Traumatology: Surgery and Research*, 2014, no. 100, pp. 309–312.
15. Lau M.C.K., Lam J.K.S., Siu E. Physiotherapist-designed Aquatic Exercise Programme for Community-Dwelling Elders with Osteoarthritis of the Knee: a Hong

Kong Pilot Study. *Hong Kong Medical Journal*, 2014, vol. 20, no. 1, pp. 16–23.

16. Koyonos L., Owsley K., Vollmer E. Preoperative Cryotherapy Use in Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *The Journal of Knee Surgery*, 2014, no. 27, pp. 479–484.

17. Zamarioli A., Pezolato A., Mieli E. The Significance of Water Rehabilitation in Patients with Anterior

Cruciate Ligament Reconstruction. *Fizjoterapia*, 2008, vol. 16, no. 2, pp. 3–6.

18. Zalta J. Massage Therapy Protocol for Post-anterior Cruciate Ligament Reconstruction Patellofemoral Pain Syndrome: a case report. *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice*, 2008, vol. 1, no. 2, pp. 11–21.

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЦНС СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ 12–14 ЛЕТ

С. А. Сунцов

Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, Архангельск, Россия

Представлены результаты лонгитюдного исследования нейродинамических характеристик коры головного мозга (возбуждения и торможения) детей 12 и 14 лет, занимающихся спортивными единоборствами. Нейродинамические характеристики центральной нервной системы (ЦНС) обследуемых определялись с использованием теста реагирования на движущийся объект (РДО). Выявлено, что точность реагирования у детей подросткового возраста выше, чем у детей возраста второго детства, что говорит о динамике процессов возбуждения и торможения в сторону их сбалансированности.

Ключевые слова: спортсмены-единоборцы, подростки, нейродинамические характеристики.

По мнению многих специалистов, реакция на движущийся объект (РДО) является ведущим психомоторным качеством в спортивных единоборствах, таких как бокс, кикбоксинг [5]. И это не удивительно, ведь во время поединка соперник всё время находится в движении — то сокращает, то разрывает дистанцию, наносит удары руками и ногами. В этих условиях скорость реагирования на движущийся объект может решить исход боя.

Считается, что точность РДО определяется нейродинамическими характеристиками коры головного мозга спортсмена — уровнем взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Это позволяет использовать тест на РДО для оценки функционального состояния нервной системы, состояния сенсомоторной деятельности, развития утомления и переутомления, результативности и надёжности деятельности спортсменов в различных видах спорта [3; 4].

В то время как начало занятий единоборствами по нормам СанПиН приходится на возраст десяти лет, к соревнованиям дети допускаются только с двенадцати лет. Этот возраст является граничным между вторым детством и подростковым периодом и характеризуется нейроэндокринными перестройками в центральной нервной системе (ЦНС) детей. Повышение гипоталамической активности обуславливает изменения гормонального статуса у подростков [2]. В силу того, что реакция на движущийся объект является сложным пространственно-временным рефлексом, указанные изменения в ЦНС могут негативно отражаться на нейродинамических характеристиках коры головного мозга. Вместе с тем

специальные упражнения, используемые в тренировочном процессе (работа с партнёром, на боксёрских мешках разного веса и другие специфические упражнения), направлены на развитие точности реагирования на движущийся объект, а значит, на регуляцию процессов возбуждения и торможения.

Исходя из вышесказанного представляется актуальным лонгитюдное исследование нейродинамических характеристик спортсменов-единоборцев 12 и 14 лет.

Контингент обследуемых. На добровольной основе было обследовано 30 детей, занимающихся спортивными единоборствами. На момент обследования участники были практически здоровы, без черепно-мозговых травм и других нарушений ЦНС. Родители дали информированное согласие на участие детей в исследовании. Работа проводилась на базах общеобразовательных школ Архангельска, Новодвинска и Северодвинска. Спортсмены-единоборцы являлись представителями «ударных» (сопряжённых с воздействиями ударов) единоборств, таких как бокс, кикбоксинг.

Материалы и методы. Исследование проводилось в два этапа: обследование спортсменов первого года занятий единоборствами (средний возраст $12,7 \pm 0,6$ года) и через два года (средний возраст $14,4 \pm 0,7$ года). До начала исследования дети тренировались шесть месяцев — период адаптации начинающих спортсменов к тренировочным нагрузкам.

Нейродинамические характеристики ЦНС обследуемых, соотношение процессов возбуждения и торможения определялись тестом

РДО с применением психофизиологического исследовательского комплекса «БиоМышь» КПФ-01b. В этом тесте обследуемому предлагалось, используя клавишу «пробел», остановить вращающуюся часовую стрелку как можно ближе к положению 12 часов. Задача состоит в нахождении некоторой величины упреждения с учётом скорости движения объекта, оставшегося расстояния и своих скоростных возможностей. В этой ситуации обследуемый регулирует свои действия на основе информации о предыдущих реакциях, старается до минимума сократить величину рассогласования между полученным результатом и точкой, указанной в инструкции, совместить движущийся объект с этой точкой.

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием пакета стандартных статистических программ Excel 7.0 и SPSS v.22.0 для среды Windows. При проверке на нормальность распределения по критериям Шапиро — Уилка (Shapiro — Wilk's test) было обнаружено, что анализируемые выборки имели распределение, отклоняющееся от нормального ($p \leq 0,05$), вследствие чего статистическая значимость различий между возрастными группами устанавливалась с помощью непараметрического критерия Вилкоксона для зависимых выборок.

Точность реагирования определялась временем преждевременного или запаздывающего действия испытуемого. В результате исследования дети и в 12, и в 14 лет показали реакцию запаздывания, но время реагирования улучшилось с 18,14 мс у 12-летних спортсменов до 7,85 мс у этих же детей в 14 лет (таблица).

Время в РДО МЕ (Q1; Q3)

Возраст		Уровень статистической значимости, p
12 лет	14 лет	
18,14 (6,52; 29,9)	7,85 (-1,05; 13,35)	0,016

Поступила в редакцию 19 декабря 2015 г.

Для цитирования: Сунцов, С. А. Возрастные изменения нейродинамических характеристик ЦНС спортсменов-единоборцев 12–14 лет / С. А. Сунцов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 65–67.

В возрастной группе 12 лет — 0 % детей реагировали преждевременно, точных реакций обнаружено не было. В 14 лет — 26,70 % детей реагировали преждевременно; 3,30 % показали точную реакцию (0,0); 40,30 % действовали с опозданием. Это согласуется с данными И. С. Беленко, исследовавшим реакцию на движущийся объект у футболистов этих же возрастных групп [1]. Он показал, что точность реагирования у детей подросткового возраста выше, чем у детей возраста второго детства.

В группе 12-летних детей разница между максимальным и минимальным показанным временем составляла 90,20 мс. В 14 лет у этих же детей разница между максимальным и минимальным временем составила 67,90 мс.

Таким образом, указанные изменения нейродинамических характеристик ЦНС свидетельствуют о положительных сдвигах в сторону сбалансированности нервных процессов у детей, занимающихся спортивными единоборствами, от 12 к 14 годам.

Список литературы

1. Беленко, И. С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности / И. С. Беленко // Вестн. Томс. гос. ун-та. – 2009. – Вып. 3 (81). – С. 54–58.
2. Козловский, В. Н. Анатомо-физиологические особенности в подростковом возрасте / В. Н. Козловский, Г. П. Королёв. – М.: Центр. ин-т усовершенствования врачей, 1989. – 22 с.
3. Полевщиков, М. М. Вопросы достоверности оценки теста РДО / М. М. Полевщиков, В. В. Роженцов, Н. И. Палагина // Сиб. пед. журн. – 2009. – № 7. – С. 357–367.
4. Роженцов, В. В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования / В. В. Роженцов, М. М. Полевщиков. – М.: Совет. спорт, 2006. – 280 с.
5. Шаяхметова, Э. Ш. Характеристика ведущих психомоторных качеств боксёров [Электронный ресурс] / Э. Ш. Шаяхметова. – URL: <http://conf-v.narod.ru/Shiyaxmetova.pdf>

Сведения об авторе

Сунцов Сергей Александрович — старший преподаватель кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и здоровья Северного (Арктического) федерального университета им. М. В. Ломоносова. Архангельск, Россия. s.suncov@narfu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 65–67.

Age Changes of Neurodynamic Characteristics of CNS in Combatants of 12–14 Years Old

S. A. Suntsov

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia
s.suncov@narfu.ru

Results of longitudinal study of neurodynamic characteristics of cortex are presented in the article. Participants were children of 12 and 14 years old taking combat sports. The central nervous system (CNS) neurodynamic characteristics have been defined via reaction to a moving object test (RMO). It has been elicited that reaction accuracy in adolescents of 14 years old is higher than in children of age 12. The obtained data indicate excitation and inhibition dynamics towards balance of these processes.

Keywords: *combatants, youngsters, neurodynamic characteristics.*

References

1. Belenko I. S. Psihofiziologicheskiye osobennosti u yunyh sportsmenov igrovyykh vidov sporta raznogo vozrastnogo perioda razvitiya i trenirovannosti [Physiological Characteristics of Young Athletes Playing Sports in Different Age Period of Development and Training] *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Vestnik of Tomsk State University], 2009, vol. 3 (81), pp. 54–58. (In Russ.).
2. Kozlovskiy V.N., Korolyov G.P. *Anatomo-fiziologicheskiye osobennosti v podrostkovom vozraste* [Anatomical and Physiological Characteristics in Adolescence]. Moscow, 1989. 22 p. (In Russ.).
3. Polevshikov M.M., Rozhentsov V.V., Palagina N.I. Voprosy dostovernosti otsenki testa RDO [Questions the Reliability Evaluation Test the Time of Reaction to Moving Object]. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal* [Siberian Pedagogical Journal], 2009, vol. 7, pp. 357–367. (In Russ.).
4. Rozhentsov V.V., Polevshikov M.M. *Utomleniye pri zanyatiyah fizicheskoy kul'turoy i sportom: problemy, metody issledovaniya* [Fatigue in Physical Culture and Sport: Problems, Research Methods]. Moscow, Soviet sport Publ., 2006. 280 p. (In Russ.).
5. Shayahmetova Ye.Sh. *Harakteristika veduschih psihomotornykh kachestv boksyorov* [The Leading Characteristic of Psychomotor Qualities of Boxers]. Available at: <http://conf-v.narod.ru/Shiyaxmetova.pdf>, accessed 18.12.2015. (In Russ.).

УДК 796
ББК 74.580.054

МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ВОСПИТАННИКАМИ ВОЕННЫХ УЧИЛИЩ ВИДА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Г. В. Боброва

Оренбургское президентское кадетское училище, Оренбург, Россия

Рассматриваются вопросы, связанные с мотивами, которыми руководствуются воспитанники военных училищ в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности. От значимости выбора зависит успешность в спортивной деятельности — выполнение разрядов, выступление на спартакиаде Министерства обороны, что влияет на поступление в высшие военные учебные заведения.

Ключевые слова: *военные училища, кадеты, родители, вид физкультурно-спортивной деятельности.*

Распоряжением Правительства РФ от 3 февраля 2010 г. была утверждена Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г. [1]. Одним из принципов, на которых основывается Концепция, — это массовость, то есть «система подготовки граждан к военной службе должна охватывать молодёжь начиная со школьного возраста (физическое развитие и военно-патриотическое воспитание с дошкольного возраста)».

Приоритетная задача Концепции — повышение уровня физической подготовленности граждан к военной службе. Одним из путей решения поставленных задач является внедрение новых проектов образовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта (спортивных залов, в том числе тренажёрных, бассейнов, многопрофильных и комплексных плоскостных спортивных сооружений).

На фоне реализации поставленных задач Министерство обороны не только начинает проводить образовательные реформы и реконструировать суворовские и нахимовские училища, имеющие давнюю историю своего существования, но открывать новые военные учебные заведения довузовской подготовки. На сегодняшний день пре-

зидентских кадетских, суворовских военных, нахимовских военно-морских, Московского военно-музыкального училища и кадетских (морские кадетские) корпусов, курируемых Министерством обороны РФ, насчитывается 26, где в общей сложности проходят обучение более 15 000 детей и подростков [8].

С количеством военных училищ растёт и престиж обучения в подобных учебных заведениях. По данным приёмной комиссии Оренбургского президентского кадетского училища, в 2016 г. конкурс составил 4 человека на место. Столь высокое желание родителей отдать детей в военное училище объясняется полным государственным обеспечением, высоким организационным уровнем и уровнем дисциплины, профессионализмом преподавателей, перспективой поступления в высшее военное учебное заведение и возможностью для детей получать дополнительное образование.

В то же время при поступлении в высшие учебные заведения Министерства обороны одним из основополагающих критериев отбора является состояние здоровья, психологическая и физическая подготовленность абитуриентов. Поэтому в образовательном процессе учащихся довузовских образовательных учреждений Министерства обо-

роны РФ физическое воспитание занимает одно из приоритетных направлений подготовки [8]. Следовательно, актуальность вопросов построения физической подготовки обучающихся в военных училищах не вызывает сомнений.

Одной из составляющих в структуре физической подготовки воспитанников военных училищ является дополнительное образование, которое представлено спортивными секциями, секциями военно-патриотической и военно-прикладной направленности.

В Оренбургском президентском кадетском училище в рамках дополнительной образовательной программы по физкультурно-спортивному направлению представлено 13 спортивных секций: мини-футбол, баскетбол, спортивная гимнастика, дзюдо, самбо, бокс, греко-римская борьба, лёгкая атлетика, водное поло, плавание, лыжи, хоккей. Кроме того, для старшеклассников функционируют секции военно-патриотического и военно-спортивного направления: армейский рукопашный бой, армейское многоборье, пулевая стрельба, автодело. Кадеты участвуют в спартакиадах Министерства обороны РФ и спортивных соревнованиях различного уровня. Кадетам, показавшим высокие результаты, присваиваются спортивные разряды [9]. Следует отметить, что при поступлении в высшие военные образовательные заведения кроме состояния здоровья и физической подготовленности абитуриентов учитывается наличие спортивного разряда и знака отличия норм «Готов к труду и обороне» [8].

В то же время в военных довузовских образовательных учреждениях отмечается дефицит времени, отведённого для занятий в спортивных секциях, — не более 6 ч в неделю [3], что делает цели по подготовке спортсменов-разрядников в училищах труднодостижимыми. Следовательно, результативность педагогического процесса зависит не только от содержания и методики преподавания той или иной системы спортивных упражнений и технико-тактических приёмов, но и от физиологической предрасположенности к тому или иному виду спортивной деятельности, а также от желания воспитанников заниматься избранным видом спорта.

В связи с этим особое значение приобретает изучение мотивов, которым руководствуются кадеты при выборе вида спортивной деятельности и определении задач, которые решают воспитанники военных училищ регулярно, посещая учеб-

но-тренировочные занятия по избранным видам спорта.

Знания и чёткое представление мотивов и потребностей кадет позволят моделировать программу спортивной подготовки в рамках дополнительного образования, определять целесообразность педагогических воздействий на этапах обучения и, следовательно, выполнять поставленные перед спортивными педагогами училища задачи по обеспечению физического развития обучающихся и их подготовки к поступлению в профильные образовательные учреждения [10].

Мотивация является важным элементом занятий физической культурой и спортом. Мотивация — это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам факт сделать важной целью [2].

Мотивации и мотивам подростков посвящено большое количество исследований. Мотивация определяет направленность личности и является главной движущей силой человеческого поведения [7]. Учёные отмечают, что благоприятными особенностями мотивации в младшем подростковом возрасте являются: «потребность во взрослости» — нежелание считать себя ребёнком, стремление занять новую жизненную позицию по отношению к миру, к другим людям, к себе; особая восприимчивость подростка к усвоению норм поведения взрослого человека; общая активность, готовность включаться в различные виды деятельности совместно с взрослыми и сверстниками; стремление подростка на основе мнения другого человека (сверстника, учителя) осознать себя как личность, оценить себя с точки зрения другого человека и своих внутренних требований, потребность в самовыражении и самоутверждении; стремление подростка к самостоятельности; увеличение широты и разнообразия интересов (расширение кругозора), сочетающееся с появлением большей избирательности, дифференцированности; определённости и устойчивости интересов; развитие у подростков на основе вышеперечисленных качеств специальных способностей (музыкальных, литературных, технических и др.) [5].

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятию спортом на начальном этапе, поскольку в этот период основными особенностями мотивации являются

недостаточная осознанность потребностей, которые в свою очередь лежат в основе мотивов, таких как неопределённость и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения. Именно из-за отсутствия мотивации наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми занятий спортом вне зависимости от способностей и перспективности [6]. Характерным для начального обучения в спортивных секциях, как отмечают учёные, является меньшая разборчивость при выборе спортивной деятельности, расплывённость спортивных интересов, непосредственность и эмоциональная окраска, значительная текучесть состава спортивных секций и сильное влияние внешних факторов. Ранее в наших исследованиях были изучены мотивы кадет, побуждающих их заниматься спортом в каждой возрастной категории [4]. Исследования показали, что если в возрасте 13–16 лет кадеты ещё хотят добиться определённых успехов в избранном виде спорта — выполнить спортивный разряд, попасть в сборную команду училища, то начиная с 10-го класса кадеты, не добившись высоких результатов, прекращают занятия в спортивных секциях и начинают заниматься военно-прикладными видами спорта, тем самым покидая стены училища после 7 лет занятий в спортивных секциях в рамках дополнительного образования, не имея спортивных разрядов. Поэтому в своих исследованиях мы предполагаем, что при соотношении между выбором кадетами вида спорта и при наличии предрасположенности к этому виду спорта их физиологических и психологических показателей ожидаемые спортивные результаты от многолетней учебно-тренировочной работы в условиях кадетского училища будут выше.

Цель нашего исследования обусловлена необходимостью определения мотивов, которыми руководствуются кадеты в выборе спортивной секции. В исследовании мы *придерживались гипотезы*, что ошибочная спортивная ориентация кадет приводит к снижению интереса к физкультурно-спортивной деятельности, что является причиной частой перемены спортивных секций, прекращения занятий в избранном виде спорта и, следовательно, недостаточного уровня физической подготовленности выпускников кадетского училища.

Исследования проводились на базе Оренбургского президентского кадетского училища с сен-

тября 2015 по май 2016 г. В исследованиях участвовали 120 кадет, учащихся 5-х классов, успешно прошедших экзамены и зачисленных на обучение в училище. Исследование включало методы: анализ литературы, опрос, изучение документации, наблюдение, обобщение и сопоставление полученных данных.

На первом этапе исследования (сентябрь) нами было выявлено количество поступивших в училище детей, ранее занимавшихся в детско-юношеских спортивных школах, имеющих спортивный разряд и желающих продолжить своё спортивное совершенствование в избранном виде спорта. Всего 18 человек (15 % от поступивших), 6 человек (5 %), до поступления в училище занимавшиеся спортом, имели юношеский разряд, но выбрали секцию другого вида спорта. При ответе на вопрос: «Хотел бы ты заниматься спортом?» все 100 % воспитанников 5-х классов ответили положительно.

Специфика распределения кадет по спортивным секциям в Оренбургском президентском кадетском училище предполагает свободу выбора: воспитанникам даётся неделя для обдумывания, каким видом спорта они хотели бы заниматься. После принятия решения кадет подходит к воспитателю и записывается на интересующую его секцию. К 1 октября все кадеты зачислены в спортивные секции и начинают занятия по системе дополнительного образования.

Так как целью нашего исследования явилось определение мотива выбора вида спортивной деятельности кадет, главной задачей во время проведения опросов стало выявление причин, побуждающих кадет выбрать ту или иную спортивную секцию. На вопрос «Почему ты выбрал именно эту секцию?» был предложен ряд ответов, из которых требовалось выбрать один. Результаты опроса приведены в табл. 1.

В ходе исследования установлено, что 32,5 % кадет выбирают вид спорта под влиянием большинства в классе. Так, анализ распределения списочного состава по секциям показал наличие в классах групп, как правило — три, четыре, численностью до 5–7 чел., распределённых по видам спортивных секций. В классах наблюдается один-два человека с индивидуальным выбором, но это кадеты, ранее занимавшиеся избранным видом спорта. В то же время в списках отсутствует класс, где все бы занимались в разных спортивных секциях.

Таблица 1

**Мотивы выбора вида спортивной деятельности кадетами 5-х классов
Оренбургского президентского кадетского училища**

№	Мотив выбора секции	Число кадет	%
1	Вместе с товарищами по классу	39	32,50
2	Хочу научиться (плавать, кататься на коньках, бороться и т. д.)	25	20,83
3	Занимался избранным видом спорта до поступления в ОПКУ	18	15,00
4	Нравится (играть, плавать и т. д.)	17	14,70
5	Посоветовали родители	12	10,00
6	Бассейн, ледовый дворец — это круто...	9	7,50
7	Рекомендовал врач	—	—
8	Хочу попасть в сборную команду училища, ездить на соревнования, получить спортивный разряд	—	—

Следующим по значимости мотивом выбора спортивной секции является желание научиться: плавать, кататься на коньках, боксировать и т. д. — 20,83 % воспитанников, 17 % кадет отметили, что им «нравится заниматься» избранным видом спорта. В то же время кадеты игнорируют рекомендации врача. Как показал опрос, к советам врача не прислушался ни один воспитанник, тогда как анализ медицинских карт показал, что 20 % поступивших рекомендованы занятия в бассейне и не желательны занятия единоборством и лёгкой атлетикой, но эти рекомендации не отразились на выборе кадет. Также при начальном выборе вида спортивной деятельности у кадет отсутствует желание стать спортивным лидером, выполнить разряд.

На втором этапе исследования нами был проведён анализ журналов посещаемости кадетами секций дополнительного образования и сопоставления списочного состава, занимающихся в секции в начале учебного года, в конце первого полугодия (декабрь) и по окончании учебного года (май). Была изучена документация секций плавания, водного поло, лёгкой атлетики, футбола и дзюдо. Всего в этих секциях на начало учебного года занималось 76 кадет. Показатели списочного состава в декабре выявили снижение посещаемости во всех спортивных секциях — в общей сложности на 21 % (16 чел.), обновление списочного состава секций поступившими после ноября на 15,8 % (12 чел.). В результате анализ полученных данных показал, что 5 % (4 кадета)

прекратили посещать спортивные секции в первом полугодии. Во втором полугодии смена видов спорта кадетами завершается — с января по март вновь записываемых в секции не наблюдается, вместе с тем прекратили посещать секции 25 % (18 чел.) от списочного состава на январь, кроме секции футбола, где наблюдается 100 %-я посещаемость. Всего в течение года прекратили занятия в спортивных секциях 22 кадета-пятиклассника.

Опираясь на полученные данные, мы провели повторный опрос с целью выявления причин смены вида спортивной деятельности или прекращения таковой (табл. 2).

Исследования показали, что на первом году обучения прекратили заниматься в секциях дополнительного образования 18,3 % кадет. Главной причиной прекращения занятий спортом является отсутствие интереса — «не понравилось», 36 % — прекращение занятий вообще и 41,7 % — смена вида спорта. Трудности в тренировочных занятиях и отсутствие успехов в деятельности также влияют на перемену секции — 25 % и на прекращение занятий — 18,2 %, медицинские показания, которые игнорировались в начале учебного года, были учтены в течение года. Так, 4 человека прекратили занятия в нерекондованных врачом секциях. Если одной из ведущих причин выбора спортивной секции в начале учебного года является влияние товарища по классу, то прекращение занятий в спортивной секции уже в меньшей степени зависит от этой причины — всего 9 %.

Таблица 2

**Причины, побуждающие кадет сменить спортивную секцию
или прекратить занятия спортом**

Причина изменения спортивной деятельности кадетом		Ответы респондентов		
		Кол-во	%	Ранг
Смена секции	Не понравилось	5	41,7	1
	Не получается (я хуже остальных)	3	25	2–3
	Решили вместе с другом поменять секцию	3	25	2–3
	Совет врача	1	8,3	4
	Конфликт	0	0	5–6
	Трудно, устал	0	0	5–6
Прекращение занятий в спортивной секции	Не понравилось	8	36,4	1
	Трудно, устал	4	18,2	2
	Не успеваю делать уроки	3	13,6	3–4
	Освобождение врача	3	13,6	3–4
	Конфликт	2	9	5
	Друг тоже перестал ходить	2	9	6

Заключение. Результаты исследования показали, что основным мотивом выбора вида спортивной деятельности, характерной для воспитанников кадетского училища, является влияние товарищей по классу. Основные причины ухода кадет из выбранной секции — это потеря интереса и трудности в обучении, связанные, как показали наблюдения и опрос преподавателей дополнительного образования, с отсутствием успеха в избранной секции.

Следовательно, проведённое исследование подтвердило предположение о том, что выбор кадетами вида физкультурно-спортивной деятельности в системе дополнительного образования является, как правило, случайным. Отсутствие рекомендаций педагогов спортивных секций по начальному отбору, согласно критериям отбора по видам спорта [11], и прогнозирования ближайших результатов воспитанников в избранном виде спорта является причиной недостаточно слаженной работы по комплектации спортивных секций. Следствие — до 20 % воспитанников прекращают занятия в спортивных секциях на первом году обучения в училище. Согласование и взаимодействие в работе педагогов дополнительного образования, в том числе и с преподавателями по физической культуре, позволит сохранить контингент спортивной

секции и добиться высоких результатов по подготовке спортсменов-разрядников в условиях кадетского училища.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 3 февраля 2010 г. № 134-р «Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе на период до 2020 г.» (с изм. и доп.).
2. Бахарева, Е. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников [Электронный ресурс] / Е. В. Бахарева, Л. В. Иванова, Е. А. Коваленко // Евразийск. науч. журн. — 2015. — № 7. — URL: <http://journalpro.ru> (дата обращения 6.07.2016).
3. Боброва, Г. В. Поиск резервов увеличения объёма двигательной активности учащихся довузовских образовательных учреждений Министерства обороны РФ / Г. В. Боброва // Учён. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2013. — № 11. — С. 23–27.
4. Боброва, Г. В. Обоснование выбора вида физкультурно-спортивной деятельности в контексте профильно-ориентированного воспитания личности кадет / Г. В. Боброва // Пед.-психол. и мед.-биол. проблемы физ. культуры и спорта. — 2016. — Т. 11, № 2. — С. 105–111.
5. Бурыхина, Ю. А. Проявление учебной мотивации у подростков / Ю. А. Бурыхина // Альм. соврем. науки и образования. — 2010. — № 5. — С. 88–91.
6. Емельяненко, Т. О. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подго-

товки / Т. О. Емельяненко, М. Н. Клейменова // Биол. вестн. Мелитопол. гос. пед. ун-та им. Богдана Хмельницкого. – 2015. – № 1а (14). – С. 52.

7. Лавринец, Е. А. Особенности мотивации детей спортивной деятельностью / Е. А. Лавринец, Е. Н. Власова // Профессионализация личности: теоретические и прикладные проблемы психологии, профессионального образования и экономики : материалы заоч. науч.-практ. конф. – СПб. : ЛГУ им. Пушкина, 2015. – С. 91–99.

8. Министерство обороны Российской Федерации : офиц. сайт. – URL: <http://mil.ru/> (дата обращения 25.07.2016).

9. Оренбургское президентское кадетское учили-

ще : офиц. сайт. – URL: <http://1pku.ru> (дата обращения 26.07.2016).

10. Постановление Правительства РФ от 11 июня 1996 г. № 696 «Об утверждении Положения о суворовских военных, нахимовских военно-морских училищах и кадетских (морских кадетских) корпусах и Положения о военно-музыкальных училищах и музыкальных кадетских корпусах» (с изменениями от 25 августа 1999 г., 21 сентября 2000 г., 4 декабря 2001 г., 31 марта 2005 г.).

11. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта / Г. И. Семёнова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – С. 30–41.

Поступила в редакцию 25 июля 2016 г.

Для цитирования: Боброва, Г. В. Мотивация выбора вида физкультурно-спортивной деятельности в рамках дополнительного образования воспитанниками военных училищ / Г. В. Боброва // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 68–74.

Сведения об авторе

Боброва Галина Владимировна — кандидат педагогических наук, инструктор-методист, Оренбургское президентское кадетское училище. Оренбург, Россия. galya.bobrova.71@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 68–74.

Motivation Choice of the Type of Sports Activity in the Part of Additional Education of Pupils of Military Schools

G. V. Bobrova

Orenburg Presidential Cadet School, Orenburg, Russia

galya.bobrova.71@mail.ru

The questions associated with the motivation of the pupils of the military schools to choose the kind of sports activity. From the importance of the choice depends on the success in sports activity — performance of bits performance at the Games of the Ministry of Defence, which affects the flow of the higher military educational institutions.

Keywords: *military academies, cadets, parents, kind of sports activity.*

References

1. Rasporyazheniye Pravitel'stva Rossiyskoy Federatsii ot 3 fevralya 2010 goda № 134-r [The Government of the Russian Federation from February 3, 2010 no. 134-p]. (In Russ.).

2. Bahareva E.V., Ivanova L.V., Kovalenko E.A. Formirovaniye motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy u shkol'nikov [Formation of Motivation to Employment by Physical Culture of Pupils]. *Evrasiyskiy nauchnyy zhurnal* [Eurasian Scientific Journal], 2015, no. 7. Available at: <http://journalpro.ru>, accessed 06.07.2016. (In Russ.).

3. Bobrova G.V. Poisk rezervov uvelicheniya ob'yoma

dvigatel'noy aktivnosti uchashchihsvya dovuzovskih obrazovatel'nyh uchrezhdeniy Ministerstva oborony RF [Search of Reserves of Increase of Motor Activity of Students of pre-University educational institutions of the Ministry of defence of the Russian Federation]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of University Named after P. F. Lesgaft], 2013, vol. 11, pp. 23–27. (In Russ.).

4. Bobrova G.V. Obosnovaniye vybora vida fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti v kontekste profil'no-orientirovannogo vospitaniya lichnosti kadet [Justification of the Choice of the Type of Sports Activity in the Context of Profession-oriented Education of the Individual Cadet]. *Pedagogiko-psihologicheskoye*

i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta [Pedagogical and Psychological and Medical and Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2016, vol. 11, no. 2, pp. 105–111. (In Russ.).

5. Buryhina Yu.A. Proyavleniye uchebnoy motivatsii u podrostkov [Manifestation of Learning Motivation in Adolescents]. *Almanah sovremennoy nauki i obrazovaniya* [Almanac of Modern Science and Education], 2010, no. 5, pp. 88–91. (In Russ.).

6. Yemel'yanenko T.O., Kleymenova M.N. Motivatsiya detey k zanyatiyam sportom na etape nachal'noy sportivnoy podgotovki [The Motivation of Children to the Sport at the Stage of Initial Sports Training]. *Biologicheskyy vestnik Melitopol'skogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni Bogdana Hmel'nitskogo* [Biological Bulletin Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky], 2015, no. 1a (14), p. 52. (In Russ.).

7. Lavrinets Ye.A., Vlasova Ye.N. Osobennosti motivatsii detey sportivnoy deyatel'nost'yu [Especially the Motivation of Children with Sports Activity]. *Professionalizatsiya lichnosti: teoreticheskiye i prikladnyye problemy psikhologii, professional'nogo obrazovaniya i ekonomiki: materialy zaочноy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Professionalisation of the Personality: Theoretical and Applied Problems of Psychology of Professional Education and Economy: proceedings of the ex-

tramural scientific-practical conference]. St. Petersburg, 2015. Pp. 91–99. (In Russ.).

8. Ministerstvo oborony Rossiyskoy Federatsii [The Ministry of Defence of the Russian Federation]. Available at: <http://mil.ru/>, accessed 25.07.2016. (In Russ.).

9. Orenburgskoye prezidentskoe kadetskoye uchilische [Orenburg Presidential Cadet School]. Available at: <http://1pku.ru/>, accessed 26.07.2016. (In Russ.).

10. Postanovleniye Pravitel'stva RF ot 11 iyunya 1996 goda № 696 «Ob utverzhdenii Polozheniya o suvorovskikh voyennykh, nahimovskikh voyenno-morskiykh uchilishchah i kadetskiykh (morskiykh kadetskiykh) korpusah i Polozheniya o voyenno-muzykal'nykh uchilishchah i muzykal'nykh kadetskiykh korpusah» (s izmeneniyami ot 25 avgusta 1999 g., 21 sentyabrya 2000 g., 4 dekabrya 2001 g., 31 marta 2005 g.) [The Resolution of the RF Government of 11 June 1996 no. 696 “On approval of Regulations on the Suworov military, Nakhimov naval schools and cadet (sea cadet) corps and Regulations on military-musical schools and musical cadet corps” (as amended on 25 August 1999, 21 September 2000, 4 December 2001, March 31, 2005)]. (In Russ.).

11. Semyonova G.I. *Sportivnaya oriyentatsiya i otbor dlya zanyatiy razlichnymi vidami sporta* [Sports Orientation and Selection to Practice Various Sports]. Yekaterinburg, 2015. Pp. 30–41.

АПРОБАЦИЯ МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т. В. Жабанова

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Рассматриваются результаты опытно-экспериментальной работы по апробации модели педагогического сопровождения самореализации личности студентов в сфере физической культуры и спорта. Выделены критерии эффективного функционирования модели: оптимальность мотивационного комплекса; согласованность компетенций; удовлетворённость потребителей.

Ключевые слова: педагогическое сопровождение, самореализация личности студентов, физическая культура и спорт.

Актуальность проблемы апробации модели педагогического сопровождения самореализации личности студентов в сфере физической культуры и спорта определяется противоречием между потребностью современного общества в профессионалах, способных активно реализовать себя в профессиональной деятельности, и недостаточным уровнем готовности студентов педагогического вуза к самореализации в профессиональной деятельности. Фокус педагогической действительности сместился в сторону сущностного понимания личности выпускника: признания его активности, творческих способностей, инициативности, коммуникабельности, свободы выбора, уникальности и готовности к самоизменению с учётом необходимости быстрого реагирования на изменения внешней среды жизнедеятельности [3; 5; 6; 7].

Целью опытно-экспериментальной работы стало определение эффективности модели педагогического сопровождения личности студентов в сфере физической культуры и спорта.

Материалы и методы исследования. Экспериментальная работа по разработке и реализации модели педагогического сопровождения личности студентов в сфере физической культуры осуществлялась в виде последовательных этапов:

– констатирующий (анализ исходного уровня самореализации личности студентов высшей школы физической культуры Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (ЮУрГГПУ), определение критериев эффективности педагогического сопровождения личности студентов в сфере физической

культуры, описание модели педагогического сопровождения);

– практическая реализация модели педагогического сопровождения личности студентов в сфере физической культуры;

– экспериментальная проверка эффективности модели педагогического сопровождения личности студентов в сфере физической культуры;

– рефлексивно-оценочный этап (экспертиза и коррекция эффективности модели, выявление динамики критериев педагогического сопровождения личности студентов в сфере физической культуры).

Методы исследования: организационные методы (сравнительный метод, лонгитюдный метод); эмпирические методы (психодиагностические методы), методы обработки данных (количественные и качественные).

Результаты исследования и их обсуждение. На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы мы описали модель педагогического сопровождения самореализации личности студентов вуза в сфере физической культуры и спорта, которая включает мотивационно-целевой, эмоционально-волевой, рефлексивно-деятельностный компоненты и предполагает поэтапную структуру реализации педагогического сопровождения самореализации личности, включающей актуализационный, конативный, аналитический, интеракционный, перцептивный этапы.

В качестве критериев, определяющих эффективность педагогического сопровождения личности студентов в сфере физической культуры и спорта, мы выделили оптимальность мотиваци-

онного комплекса; согласованность компетенций; удовлетворённость потребителей.

Успешность деятельности определяется максимальным соотношением поставленной цели и достигнутого результата или так называемым мотивационным комплексом. По данным А. А. Реана [4], удовлетворённость человека избранной профессией тем выше, чем оптимальнее у него мотивационный комплекс: высокий вес внутренней и внешней положительной мотивации и низкий — внешней отрицательной.

В качестве второго критерия — согласованности компетенций — мы рассматриваем сочетание трёх признаков, выделенных В. И. Байденко: концентрация, приоритет, избыточное напряжение, поддержание [1].

Третий критерий — удовлетворённость потребителей — описан по методике Е. А. Лебедевой [2] и включает три блока: предоставление информации, создание ориентировочной основы деятельности; активизация познавательной деятельности студентов; создание эмоционального настроения, регуляция поведения.

Для проведения опытно-экспериментальной работы были сформированы контрольная группа из 27 человек (КГ, обучение в традиционных условиях) и экспериментальная группа из 28 человек (ЭГ, использовалась модель педагогического сопровождения самореализации личности).

Формирующий эксперимент проводился в естественных условиях с 2013 по 2015 г. В эксперименте приняли участие 55 студентов высшей школы физической культуры ЮУрГГПУ. Нами отмечены качественные изменения, которые указываются в ЭГ по критерию «оптимальность мотивационного комплекса». Так, высокий уровень изменился в ЭГ — на 18,5. В КГ изменения представлены незначительно: увеличение количества испытуемых с оптимальным мотивационным комплексом на 7,1 %. Кроме того, в ЭГ выявлены количественные изменения показателей согласованности компетенций: уменьшение испытуемых, проявивших низкий уровень согласованности компетенций, на 29,6 %.

Удовлетворённость потребителей по первому блоку составила 80,4 %. Следует отметить, что 81,5 % респондентов понимают, с какой целью читается та или иная лекция; 79,7 % на лекциях узнают много нового, изучают дисциплину с интересом; 74,3 % могут выделить главное

в курсе, представляют его структуру. Оценка разброса минимальных и максимальных баллов первого блока позволяет выделить, что ситуация затруднения у опрашиваемых связана с целеполаганием курса, следовательно, в качестве корректирующих действий следует усилить осознание цели и задач лекционных занятий. Наиболее значимые изменения произошли по критерию «удовлетворённость потребителей». Так, 83 % принявших участие в опросе студентов указывают на систематическую обратную связь на лекции («если преподаватель задаст вопросы аудитории, я пытаюсь ответить, задумываюсь над ними»). Удовлетворены эмоциональным настроением, регуляцией поведения удовлетворены 69 %. Субъективное положительное восприятие преподавателя проявили 62 % студентов.

Для определения эффективности модели педагогического сопровождения личности студентов в сфере физической культуры и спорта работы необходимо доказать, что различия между группами не являются случайными. Для этого используем критерий χ^2 , который позволяет установить, что величины показателей от условия к условию изменяются. $\chi^2_{\text{рэм}} = 8$, при $c = 3$, $n = 2$, $p = 0,0046$. Следовательно, различия в экспериментальных группах неслучайны, а являются результатом опытно-экспериментальной работы. Таким образом, цель опытно-экспериментальной работы достигнута. Эффективность концептуальной модели педагогического сопровождения самореализации личности студентов доказана.

В сфере физической культуры и спорта педагогическое сопровождение самореализации личности студентов приобретает не только особую значимость, но и наполняется новым смыслом: переход от «знаниевой парадигмы» к «компетентностно-ориентированной». Поэтому современный специалист должен получить такое образование, которое позволило бы ему быть не только конкурентоспособным, мобильным в реальных социально-экономических условиях, но и способным к самореализации в профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Байденко, В.И. Выявление состава компетенций выпускников вузов как необходимый этап проектирования ГОС ВПО нового поколения : метод. по-

собие / В.И. Байденко.–М. : Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 2006.– 72 с.

2. Лебедева, Е. А. Оценка качества учебного процесса и деятельности преподавателя по показателю «удовлетворённость потребителя» : дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Лебедева.–Новосибирск, 2004.– 132 с.

3. Нежкина, В. Ю. Педагогическое сопровождение личности в спорте как условие успешной адаптации и самореализации после завершения спортивной деятельности / В. Ю. Нежкина, Г.Ц. Молонов, И. Ю. Лебединский // Вестн. Бурят. гос. ун-та.– 2011.– № 1.– С. 104–110.

4. Реан, А. А. Практическая психодиагностика личности : учеб. пособие / А. А. Реан. –СПб., 2001.– 224 с.

5. Румянцева, О. М. Особенности самореализации личности в спорте / О. М. Румянцева // Акмеология.– 2006.– № 2 (18).–С. 23–27.

6. Румянцева, О. М. Ценностные ориентации как фактор самореализации личности в спорте : дис. ... канд. психол. наук / О.М. Румянцева.–М., 2001.

7. Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности : автореф. ... д-ра пед. наук / С. И. Филимонова.–М., 2004.

Поступила в редакцию 1 сентября 2016 г.

Для цитирования: Жабаква, Т. В. Апробация модели педагогического сопровождения самореализации личности студентов в сфере физической культуры и спорта / Т. В. Жабаква // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.– 2016.–Т. 1, № 4.–С. 75–78.

Сведения об авторе

Жабаква Татьяна Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. Челябинск, Россия. zhabakova@inbox.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 75–78.

Approbation of Model of Pedagogical Support of Self-realization of Students in the Sphere of Physical Culture and Sports

T. V. Zhabakova

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

zhabakova@inbox.ru

In the article the results of experimental work on approbation of the model of pedagogical support of self-realization of students in the sphere of physical culture and sports. Criteria for the effective functioning of the model: the optimality of motivational complex; coherence competencies; customer satisfaction.

Keywords: *pedagogical support, personal fulfillment, physical culture and sport.*

References

1. Baydenko V.I. *Vyyavleniye sostava kompetentsiy vypusnikov vuzov kak neobhodimyy etap proyektirovaniya GOS VPO novogo pokoleniya* [To Reveal the Composition of Graduates Competences as a Necessary Stage of Designing of the State Educational Standard of Higher Professional Education of the New Generation]. Moscow, 2006. 72 p.

2. Lebedeva Ye.A. *Otsenka kachestva uchebnogo protsessa i deyatel'nosti prepodavatelya po pokazatelyu «udovletvorennost' potrebiteleya»* [Assessment of Quality of Educational Process and Teacher's Activity in Terms of "Customer Satisfaction". Abstract of thesis]. Novosibirsk, 2004. 132 p.

3. Nezhkina V.Yu., Molonov G.Ts., Lebedinskiy I.Yu. *Pedagogicheskoye soprovozhdeniye lichnosti v sporte kak usloviye uspeshnoy adaptatsii i samorealizatsii posle zaversheniya sportivnoy deyatel'nosti* [Pedagogical Support of the Personality in Sport as a Prerequisite for Successful Adaptation and Self-realization after a Sports Activity]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Buryat State University], 2011. no. 1, pp. 104–110.

4. Rean A.A. *Prakticheskaya psihodiagnostika lichnosti* [Practical Psychodiagnosics Personality]. St. Petersburg, 2001. 224 p.

5. Rumyantseva O.M. *Osobennosti samorealizatsii lichnosti v sporte* [Features of Self-identity in Sport]. *Akmeologiya* [Acmeology], 2006, no. 2 (18), pp. 23–27.

6. Rumyantseva O.M. *Tsenostnyye oriyentatsii kak faktor samorealizatsii lichnosti v sporte* [Value Orientation as a Factor of Self-identity in Sports. Thesis]. Moscow, 2001.

7. Filimonova S.I. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak prostranstvo formirovaniya optimal'noy samorealizatsii lichnosti* [Physical Culture and Sport as a Space Optimal Self-realization of Personality. Abstract of thesis]. Moscow, 2004.

ТРУДНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

М. В. Кооль

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Юношеский возраст — благоприятный период для формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Основой формирования ценностей здоровья выступает дисциплина «физическая культура», где ключевой фигурой в процессе воспитания представлен преподаватель как живой носитель знания здорового образа жизни.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, ценность, ценностные ориентации, организация педагогической деятельности, активная трансляция опыта.*

Современное общество обременено проблемами возрастающего числа случаев раннего заболевания основных функциональных систем человека. Плохая экология и вредные привычки (табакокурение, алкоголизм, наркомания) делают своё чёрное дело вопреки желанию человека продлить свою трудовую и творческую деятельность. К сожалению, средства массовой информации и другие источники только подводят статистические данные очередного периода, социальная реклама здорового образа жизни утопает в ворохе потребительского рынка товаров народного потребления, бытовой техники, мебели и т. д.

В жизни человека выделяют несколько сенситивных периодов для формирования или становления тех или иных качеств личности. Много исследований проводится в системе педагогической деятельности и на разных этапах взросления человека: дошкольный, школьный, старший школьный возраст, юношеский. По мнению авторов работ в каждой возрастной группе есть положительные сдвиги в формировании личности на ценностные ориентации, применимые именно к здоровому образу жизни, и студенческие годы не исключение.

На студенческий возраст (17–21 год) приходится выбор тех ценностей, которые в последующие годы жизнедеятельности будут ведущими и станут ориентировать сознательное поведение личности, то есть, по С. Л. Рубинштейну, будут «выполнять важнейшую ценностную функцию — функцию ориентира поведения». Ценности человека в течение жизни претерпевают изменения, но ключевые остаются на протяжении всей жизни [8].

Здоровье человека — это общечеловеческая ценность, важный приоритет жизни каждого отдельного индивидуума, который определяет возможность реализации любых устремлений, желаний, начинаний. В 2012 г. общественным фондом «Качество жизни» были проведены исследования, касающиеся понимания человеком здоровья и его роли в жизни. Оказалось, что россияне довольно хорошо осведомлены обо всём, что связано со здоровьем: о причинах смертности, о важности правильного образа жизни, о необходимости диспансеризации. Знания людей категорически не совпадают с их поведением в реальной жизни. Вероятно, это связано с тем, что нет практического подкрепления формирования знаний на ведение здорового образа жизни. Все, кто нас окружают, говорят о том, что нужно вести этот здоровый образ жизни [5].

В своей концепции формирования ценностного отношения к здоровью (В. Н. Беленов, 2010) исходил из следующего: «Основной источник сохранения здоровья — сам человек. Быть здоровым — значит целенаправленно работать над собой». На основе понимания этой концепции только лишь человек с его взглядами и убеждениями, умениями и навыками, способен изменить не только себя, но и мир вокруг себя, привлекая единомышленников на свою сторону [2].

Формирование ценностных ориентаций (направленность поведения) на здоровый образ жизни является важной составляющей в развитии и становлении взрослой цельной личности человека.

В современной теории и практике вузовского обучения физическому воспитанию отдаётся

приоритет формированию только двигательных актов и физических качеств обучаемых. Вместе с тем в ряду ведущих характеристик молодого специалиста, позволяющих судить о сформированности его личности как будущего профессионала, определяются культура здоровья, мотивы и ценности здорового образа жизни, уровень направленности на укрепление своего здоровья [5].

Рассмотрение проблемы приобщения студенческой молодёжи к здоровому образу жизни представляется целесообразным с позиции педагогического подхода, что предусматривает формирование системы конкретных педагогических воздействий на субъект образовательного процесса. Значительным потенциалом в этом направлении обладают занятия физической культурой. Физическая культура рассматривается как неотъемлемый ценностно значимый компонент процесса вузовского образования. Она позволяет в реальной педагогической практике выявить и провести в жизнь качества личности будущего работника любой профессиональной сферы (выпускника вуза) — здоровье, эмоциональную устойчивость, общую культуру, человеколюбие, интеллект, работоспособность, которые в будущем предоставят ему возможность выполнять свою профессиональную деятельность на высочайшем уровне.

Как показано в работах Е. П. Ильина, Г. А. Степновой, В. И. Филина, только небольшая часть занимающихся физическими упражнениями ориентируется на ценности, не вытекающие из самого содержания физического упражнения (связь с формированием гражданской позиции, общественное признание). В большинстве случаев это вызвано тем, что в юношеском возрасте мотивы и ценности молодого человека недостаточно устойчивы, часто зависят от мнения окружающих, друзей, учебной группы, не имеющих под собой социально крепкой основы [4].

Установка на здоровье (соответственно, и на здоровый образ жизни) не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия, поэтому в структуре деятельности особое значение приобретает «обучение здоровью с самого раннего детства» [3].

Образование относится к числу тех реальных явлений и процессов общественной жизни, которые привлекают пристальное внимание представителей социальных, гуманитарных и других общественных наук.

Н. Л. Худяковой определяется, что *человек* является в педагогическом взаимодействии *объектом развития*. Ею разработана модель развития человека, в которой выделено две стороны, составляющие общий процесс развития человека:

– *естественная сторона* — закономерная поэтапная временная последовательность изменений тела;

– *искусственная сторона* — совершаемая человеком деятельность, которая выступает основным фактором и источником развития человека.

Педагогически грамотно организованная деятельность создаёт предпосылки возникновения качеств человека, помогает личности уверенно двигаться к следующему этапу развития. Такая деятельность должна быть организована другим человеком, владеющим знаниями закономерностей развития человека, содержания и способов организации такой деятельности. Этот человек — педагог, учитель, наставник, преподаватель. Анализируя определения здорового образа жизни представленных в пространстве интернет-сети, наиболее отражает действительность определение, данное группой авторов — Е. В. Калмычковым, О. А. Князевой, А. А. Спицыным, М. В. Проскурниной, С. Е. Мочаловой: (2010): «...Здоровый образ жизни может быть определён как деятельность студента, которая основывается на его устойчивых представлениях о здоровье как общечеловеческой ценности, сформированных привычках поведения как здорового человека, умениях и навыках осуществления здорового стиля жизни» [3]. Преподаватель в своей работе должен выработать у студента устойчивые представления о здоровом образе жизни, перевести представление в осознанную жизненную позицию. Использование простых форм исследования, таких как наблюдение, подтверждает выдвинутую гипотезу: у самого преподавателя физической культуры не сформирована ценностная ориентация на здоровый образ жизни. Преподаватель вуза владеет обширным кругом знаний в области здоровья, здорового образа жизни, в то же время только единицы могут продемонстрировать личным примером ценность здоровья, здоровьесберегающую деятельность (имеют вредные привычки, избыточный вес и т. д.). Преподаватель физической культуры — это живой носитель информации и знания в области физического здоровья, что составляет ба-

зовый элемент всей органической конструкции человека.

Из исследований педагогических условий повышения качества образования в сфере физической культуры ряд авторов считают, что не только нужно повышать качество самих образовательных услуг, а также поднимать уровень владения предметом (дисциплины) преподавателем — саморазвиваться, самообразовываться, самовоспитываться [1–5].

Нами проведено исследование отношения студентов I–III курсов к здоровому образу жизни. В исследовании, проводившемся в 2015/16 учеб. году, приняло участие 750 студентов (300 юношей и 450 девушек) разных факультетов Челябинского государственного университета. Результаты исследования представлены в табл. 1–3.

Опрос студентов показал, что одним из ведущих мотивов на всех трёх курсах является желание хорошо выглядеть. Желание сохранить

Таблица 1

Мотивация студентов вести здоровый образ жизни, %

Если вы ведёте здоровый образ жизни, что вас к этому побуждает?	Курс		
	I, n = 250	II, n = 250	III, n = 250
Необходимость поддерживать работоспособность	33,9	40,0	36,6
Необходимость укреплять не очень хорошее здоровье	17,0	21,7	21,9
Желание хорошо выглядеть	65,1	65,8	53,1
Желание быть культурным человеком	20,2	14,2	11,8
Привычка так жить с детства	21,1	14,2	8,5
Делаю это за компанию с близкими людьми, друзьями	8,3	4,2	6,2
Служебная необходимость	1,8	6,7	4,2
Желание сохранять здоровье и прожить долгую жизнь	49,1	62,5	54,3
Получаю поощрения на работе	1,8	1,7	2,1
Другое	1,8	1,7	0,9
Затрудняюсь ответить	2,8	0,8	3,4

Таблица 2

Основные причины заботы студентов о своём здоровье

Забота вызвана...	Курс		
	I, n = 250	II, n = 250	III, n = 250
воспитанием	17,6	12,6	8,6
влиянием семьи	5,1	5,6	7,2
влиянием окружающих людей (друзей, сокурсников, одноклассников)	7,8	8,0	5,2
воздействием медицинской информации	6,9	9,0	11,4
состоянием личного здоровья	13,7	20,6	18,3
влиянием учебных занятий по физической культуре	4,9	9,0	11,6
желанием быть физически сильнее, здоровее	48,0	38,2	41,0
желанием иметь красивую фигуру, красивое телосложение	18,3	16,2	22,5
требованием будущей профессии	5,1	4,3	2,8
другим	1,0	2,5	1,1

Таблица 3

Основные причины заботы студентов о своём здоровье, % по полу

Забота вызвана...	Юноши, n = 300	Девушки, n = 450
воспитанием	29,4	70,6
влиянием семьи	45,3	54,7
влиянием окружающих людей (друзей, сокурсников, одноклассников)	75,2	24,8
воздействием медицинской информации	33,2	66,8
состоянием личного здоровья	13,7	20,6
влиянием учебных занятий по физической культуре	4,9	9,0
желанием быть физически сильнее, здоровее	68,0	38,2
желанием иметь красивую фигуру, красивое телосложение	25,0	75,0
требованием будущей профессии	65,0	35,0
другим	1,0	2,5

здоровье и продлить долгую жизнь занимает вторую строчку ответов. На третьем месте — необходимость поддерживать работоспособность, что косвенно подтверждает заботу о своём здоровье.

Основными причинами заботы о своём здоровье многие студенты ставят на первое место желание быть сильнее и здоровее, затем идёт обладание красивой фигурой и телосложением, и только третья строка забота — о личном здоровье. Здесь можно также сказать о преобладании общественных мотивов, ориентированных на внешние данные, транслируемые в окружающий мир.

Для юношей преобладающей является позиция заботы о своём здоровье «за компанию», при этом на первом месте — влияние окружающих людей, на втором — желание быть физически сильнее, здоровее. Девушки же озабочены желанием иметь красивую фигуру, зависимы от медицинской информации и подвержены воспитательным воздействиям.

Современная молодёжь достаточно информирована о ценности здоровья и здорового образа жизни, информация даёт возможность студенту транслировать положительные знания. За последнее время улучшилось понимание обучающимися важности личного здоровья, отказа от вредных привычек, повышения двигательной активности, не только на занятиях по физической культуре, но и вне учебного расписания. В учебной практике отсутствует важный элемент подкрепления словесного образа здорового человека живым примером преподавателя физической культуры, что

в процессе формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни затрудняет полное принятие и осознание ведущей роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья человека.

Список литературы

1. Баженова, В.В. Управление персоналом с использованием мотивационного потенциала его возрастной структуры на примере предприятий Японии и России [Электронный ресурс] / В.В. Баженова, Н.В. Шипулина // Управление персоналом. — URL: <http://www.top-personal.ru/issue.html?2081> (Дата обращения 30.08.2016).
2. Беленов, В.Н. Формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровью в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Беленов. — Самара, 2000. — 16 с.
3. Брехман, И.И. Валеология — наука о здоровье / И.И. Брехман. — М., 1990. — 24 с.
4. Глазина, Т.А. Развитие гуманистической направленности студентов в процессе физкультурного образования в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Глазина. — Челябинск, 2009.
5. Завьялов, А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодёжи [Электронный ресурс] / А.Е. Завьялов // Систем. психология и социология. — 2015. — № 13. — URL: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html> (Дата обращения 30.08.2016).
6. Корчевский, А.М. Динамика физического и психологического компонентов качества жизни преподавателей университета [Электронный ресурс] / А.М. Корчевский, И.Г. Самсоненко // Elibrary. —

URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21711355> (Дата обращения 30.08.2016).

7. Кооль, М.В. Формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий по физической культуре / М.В. Кооль // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 83–86.

8. Мрочко, О.Г. Физическая культура как инструмент совершенствования личности [Электронный

ресурс] / О.Г. Мрочко // Elibrary. – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=26195759> (Дата обращения 30.08.2016).

9. Никитина, Н.Н. Развитие ценностного сознания учителя / Н.Н. Никитина // Педагогика. – 2000. — № 6. – С. 65–71.

10. Худякова, Н.Л. Теория и методика воспитания / Н.Л. Худякова. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 227 с.

Поступила в редакцию 31 августа 2016 г.

Для цитирования: Кооль, М.В. Трудности формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни на занятиях по физической культуре в вузе / М.В. Кооль // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 79–84.

Сведения об авторе

Кооль Мария Викторовна — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. kool.1978@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 79–84.

Difficulties Formation of Valiable Orientations Onhealthy Lifestaile on Physical Training at the University

M. V. Kool'

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

kool.1978@mail.ru

Youth age favorable period for the formation of value orientation on a healthy lifestyle, forming the basis of the values of health advocates discipline, physical training, where a key figure in the process of education is represented by the teacher, as a living vehicle of knowledge of healthy lifestyles.

Keywords: *health, healthy lifestyle, value, values, organization of educational activities, active translation experience.*

References

1. Bazhenova V.V., Shipulina N.V. Upravleniye personalom s ispol'zovaniyem motivatsionnogo potentsiala yego vozrastnoy struktury na primere predpriyatii Yaponii i Rossii [Management of Personnel Using Motivational Potential of the Age Structure on the Example of the Enterprises of Japan and Russia]. *Upravleniye personalom* [Personnel Management]. Availabl at: <http://www.top-personal.ru/issue.html?2081>, accessed 30.08.2016. (In Russ.).

2. Belenov V.N. *Formirovaniye tsennostnogo otnosheniya starsheklassnikov k zdorov'yu v protsesse fizicheskogo vospitaniya* [Formation of Value Attitude of Students to their Health in the Process of Physical Education. Abstract of thesis]. Samara, 2000. (In Russ.).

3. Brehman I.I. *Valeologiya — nauka o zdorov'ye* [Valueology — Science about Health]. Moscow, 1990. 24 p. (In Russ.).

4. Glazina T.A. *Razvitiye gumanisticheskoy napravlenosti studentov v protsesse fizkul'turnogo obrazovaniya v vuze* [The Development of a Humanistic Orientation of Students in the Process Physical Education at the University. Abstract of thesis]. Chelyabinsk, 2009. (In Russ.).

5. Zav'yalov A.E. Problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v srede molodyozhi [Problems of Formation of Healthy Lifestyle among Young People]. *Sistemnaya psihologiya i sotsiologiya* [Systemic Psychology and Sociology], 2015, no. 13. Availabl at: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html>, accessed 30.08.2016. (In Russ.).

6. Korchevskiy A.M., Samsonenko I.G. Dinamika fizicheskogo i psihologicheskogo komponentov kachestva zhizni prepodavateley universiteta [Dynamics of

Physical and Psychological Components of Quality of life of University Teachers]. *Elibrary* [Elibrary]. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21711355>, accessed 30.08.2016. (In Russ.).

7. Kool M.V. Formirovaniye tsennostnoy orientatsii studentov na zdorovyy obraz zhizni v protsesse zanyatii po fizicheskoy kul'ture [The Formation of Value Orientations of Students on a Healthy Lifestyle during the Lessons of Physical Culture]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 83–86. (In Russ.).

8. Mrochko O.G. Fizicheskaya kul'tura kak instrument sovershenstvovaniya lichnosti [Physical Culture as a Tool for Personal Improvement]. *Elibrary* [Elibrary]. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=26195759>, accessed 30.08.2016. (In Russ.).

9. Nikitina N.N. Razvitiye tsennostnogo soznaniya uchitelya [The Development of Value Consciousness Teacher]. *Pedagogika* [Pedagogy], 2000, no. 6, pp. 65–71. (In Russ.).

10. Hudyakova N.L. *Teoriya i metodika vospitaniya* [Theory and Methodology of Education]. Chelyabinsk, 2009. 227 p. (In Russ.).

УДК 351.855
ББК Х401.12

ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПОРЯДОК И ОБЩЕСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ: ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

В современном обществе всё чаще возникает опасность причинения вреда жизни и здоровью граждан при проведении спортивных мероприятий. В статье проанализированы нормативные правовые акты, регулирующие обеспечение общественной безопасности и правопорядка в Российской Федерации.

Ключевые слова: *общественная безопасность, общественный порядок, спортивные мероприятия, спорт, спортивные объекты.*

В связи с тем, что в нашей стране одним из самых популярных и доступных форм проведения досуга является посещение спортивно-массовых мероприятий, рост количества проводимых в России спортивных соревнований, повышение угрозы терактов требуют качественного обеспечения общественного порядка и общественной безопасности. В соответствии со ст. 3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» одним из основополагающих принципов назван принцип обеспечения безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий [8].

Спортивные мероприятия можно классифицировать по различным основаниям. Так, по степени значимости и масштабу выделяют международные, всероссийские, межрегиональные, областные, городские, районные. По характеру организации — открытые, закрытые, традиционные матчевые; а в зависимости от состава соревновательных действий спортивные мероприятия делят на соревнования по отдельным видам спорта (баскетболу, конькобежному спорту и др.) и комплексные (спартакиады, олимпиады и т. п.).

В России наиболее массовыми являются соревнования по хоккею и футболу. Обеспечение правопорядка на таких мероприятиях осложнено, так как их характерной чертой является особый контингент болельщиков — фанатов, причисляющих себя к определённым спортивным клубам, действия которых порой сравнимы с хулиганством. Охрана правопорядка на международных спортивных мероприятиях также представляет собой сложность из-за наплыва большого количества туристов-болельщиков. Проведение массовых спортивных мероприятий имеет ряд особенностей и факторов, которые влияют на охрану общественного порядка и обеспечение безопасности [1; 3; 5].

К ним можно отнести: большое количество субъектов, помимо зрителей, которые принимают непосредственное участие в подготовке мероприятия и его проведении [3]. Это и организаторы — государственные органы, общественные организации; граждане; а также органы, которые обеспечивают охрану, — органы внутренних дел, общественные формирования и др. [1; 3]. При проведении массовых спортивных мероприятий на территории проведения создаётся особая обстановка, имеющая следующие особенности:

– нарушается повседневный ритм жизнедеятельности населения (например, ограничивается дорожное движение, меняется режим работы торговых предприятий и т. п.);

– появляются большие скопления людей на ограниченной территории, что повышает возможность угрозы жизни и здоровью людей;

– структурные перестройки работы служб и подразделений отделов внутренних дел (могут дополнительно привлекаться силы и средства других подразделений и т. п.) [1; 3; 5].

Анализ федеральных нормативных правовых актов показывает, что на федеральном уровне законодательно урегулированы только единичные вопросы обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении спортивных мероприятий. Так, можно выделить отдельные акты, составляющие правовую основу обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении спортивных мероприятий в Российской Федерации. Одним из таких актов является Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Гл. XI Стратегии «Создание системы обеспечения безопасности на объектах спорта и организация работы с болельщиками и их объединениями» предусматривает разработку комплекса мер по улучшению общественной безопасности на объектах спорта [7]. В свою очередь Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации приказом подготовило план мероприятий по реализации обозначенной Стратегии, в котором одним из мероприятий названа разработка проекта Федерального закона «Об обеспечении правопорядка и общественной безопасности при проведении массовых и иных зрелищных мероприятий в Российской Федерации» [6].

Итогом проведённой работы стало принятие Федерального закона от 23 июля 2013 г. № 192-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» (далее — ФЗ «О внесении изменений...»). Данным законом был принят ряд поправок в Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» по

вопросам обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на спортивных объектах.

При анализе ФЗ «О внесении изменений...» выделяются два направления совершенствования спортивного законодательства в сфере обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных мероприятий:

– нормы, затрагивающие сами спортивные объекты, на которых осуществляются официальные физкультурно-спортивные мероприятия;

– нормы, осуществляющие регулирование обеспечения общественного порядка и общественной безопасности на спортивных объектах во время проведения официальных физкультурно-спортивных мероприятий [10].

Так, ст. 2 Федерального закона «О культуре и спорте в Российской Федерации» дополняется таким понятием: «место проведения официального спортивного соревнования — объект спорта, а также территории, специально подготовленные для проведения официального спортивного соревнования, в том числе участки автомобильных дорог, площадей, улиц, водных объектов» [9]. Общеизвестно, что накануне проведения спортивного мероприятия администрация города (муниципального образования) совместно с проводящей соревнования организацией и территориальным органом управления по физической культуре и спорту должны подписать акт о готовности спортивного сооружения [2]. Согласно ст. 20 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» место проведения официальных соревнований, не отвечающее требованиям правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, не может использоваться для проведения указанных соревнований [8].

Также вводится такое понятие, как «контролёр-распорядитель», закрепляются его права и обязанности. Это «физическое лицо, которое прошло специальную подготовку в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и которое привлекается организатором официального спортивного соревнования и (или) собственником, пользователем объекта спорта на договорной основе для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при прове-

дении официального спортивного соревнования» [8]. За контролёром-распорядителем закрепляются следующие права:

– контроль за доступом зрителей в места проведения официальных спортивных соревнований, их размещением;

– встреча и сопровождение зрителей до мест, указанных в приобретённых входных билетах или документах, их заменяющих, а после окончания официальных спортивных соревнований до выхода из мест проведения таких соревнований;

– осуществление в целях обеспечения общественного порядка и общественной безопасности совместно с сотрудниками территориального органа федерального органа исполнительной власти в сфере внутренних дел личного осмотра граждан и осмотра находящихся при них вещей при их входе в места проведения официальных спортивных соревнований с применением в случае необходимости технических средств, а при отказе граждан подвергнуться личному осмотру недопущение их в места проведения таких соревнований и др. [8].

Помимо контролёров-распорядителей обеспечением правопорядка при проведении спортивных мероприятий занимается и полиция, причём обеспечение правопорядка в общественных местах является одним из направлений деятельности полиции (ст. 2 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»). Федеральным законом на полицию возлагается обязанность обеспечивать безопасность граждан и общественный порядок на улицах, площадях, стадионах и в других общественных местах [9].

За нарушение общественного порядка и общественной безопасности при проведении спортивных мероприятий в Российской Федерации установлена юридическая ответственность.

Действующий КоАП предусматривает ответственность за нарушение правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований (ст. 20.31 КоАП РФ) и нарушение правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований (ст. 20.32 КоАП РФ). В первом случае устанавливается административный штраф в размере от 3 до 10 тыс. р. или обязательные работы на срок до 160 ч с наложением административного запрета на посещение мест проведения официальных спортивных соревнований в дни их проведения

на срок от 6 мес. до трёх лет либо без такового; во втором случае — административный штраф на должностных лиц в размере от 50 до 100 тыс. р.; на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, — от 50 до 100 тыс. р. или административное приостановление деятельности на срок до 90 сут.; на юридических лиц — от 100 до 300 тыс. р. или административное приостановление деятельности на срок до 90 сут. [4].

Список литературы

1. Алексеева, А.П. Обеспечение общественного порядка и общественной безопасности при проведении спортивных массовых мероприятий / А.П. Алексеева // Вестн. Воронеж. гос. ун-та. Сер. Право. – 2012. – № 2 (13). – С. 436–441.
2. Зуев, В.Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта: (История и современность) / В.Н. Зуев, В.А. Логинов. – М. : Совет. спорт, 2008. – С. 161–162.
3. Кобец, П.Н. Сравнительный анализ применения законодательных актов, регулирующих обеспечение безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий, и основные меры предупреждения противоправного поведения футбольных фанатов / П.Н. Кобец // Наука. Мысль. – 2016. – № 5-1. – С. 65–74.
4. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ (ред. от 15.02.2016, с изм. от 17.02.2016).
5. Михайлов, А.В. Организация обеспечения общественной безопасности проведения спортивных мероприятий / А.В. Михайлов // Интеллектуал. системы в производстве. – 2010. – № 2. – С. 227–235.
6. Приказ Минспорттуризма РФ от 14 октября 2009 г. № 905 «О Плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
7. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
8. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
9. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 13.07.2015, с изм. от 14.12.2015) «О полиции».
10. Федеральный закон от 23 июля 2013 года № 192-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Поступила в редакцию 1 апреля 2016 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Общественный порядок и общественная безопасность при проведении спортивных мероприятий: правовое обеспечение / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 85–89.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 85–89.

Public Order and Public Safety during Sporting Events: Legal Support

V. D. Ivanov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
vdy-55@mail.ru

In modern society, increasingly there is a risk of harm to the life and health of citizens during sporting events. The article analyzes normative legal acts regulating the provision of public security and the rule of law in the Russian Federation.

Keywords: *public safety, public order, sporting events, sports, sports facilities.*

References

1. Alekseyeva A.P. Obespecheniye obschestvennogo poriyadka i obschestvennoy bezopasnosti pri provedenii sportivnyh massovyh meropriyatiy [To Ensure Public Order and Public Safety during Mass Events]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Pravo* [Herald of the Voronezh State University. Series: Right], 2012, no. 2 (13), pp. 436–441. (In Russ.).
2. Zuyev V.N., Loginov V.A. *Normativnoye pravovoye regulirovaniye otechestvennoy sfery fizicheskoy kul'tury i sporta: (Istoriya i sovremennost')* [Normative Legal Regulation of the Domestic Sphere of Physical Culture and Sport (History and Modernity)]. Moscow, 2008. Pp. 161–162. (In Russ.).
3. Kobets P.N. Sravnitel'nyy analiz primeneniya zakonodatel'nyh aktov, reguliruyuschih obespecheniye bezopasnosti pri provedenii massovyh sportivnyh meropriyatiy i osnovnyye mery preduprezhdeniya protivopravnogo povedeniya futbol'nyh fanatov [Comparative Analysis of Application of Legislative Acts Regulating the Security during Mass Sporting Events and the Main Measures of Prevention of Illegal Behaviour of Football fans]. *Nauka. Mysl'* [Science. The Idea], 2016, no. 5-1, pp. 65–74. (In Russ.).
4. Kodeks Rossiyskoy Federatsii ob administrativnyh pravonarusheniyah ot 30.12.2001 № 195-FZ (red. ot 15.02.2016, s izm. ot 17.02.2016) [Code of the Russian Federation about Administrative Offences from 30.12.2001 № 195-ФЗ]. (In Russ.).
5. Mihaylov A.V. Organizatsiya obespecheniya obschestvennoy bezopasnosti provedeniya sportivnyh meropriyatiy [Organization of Public Security of Sporting Events]. *Intellektual'nyye sistemy v proizvodstve* [Intelligent Systems in Manufacturing], 2010, no. 2, pp. 227–235. (In Russ.).
6. Prikaz Minsportturizma RF ot 14 oktyabrya 2009 goda № 905 «O Plane meropriyatiy po realizatsii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii na period do 2020» [The Order of Minsportturizma of the Russian Federation from October 14, 2009 no. 905 “About the Plan of measures on realization of Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020”]. (In Russ.).
7. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 7 avgusta 2009 goda № 1101-r «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii na period do 2020» [The Decree of the RF Government dated 7 August 2009 no. 1101-R “On Approval of Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period till 2020”]. (In Russ.).
8. Federal'nyy zakon ot 04.12.2007 № 329-FZ (red. ot 03.07.2016) «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» [Federal Law dated 04.12.2007 no. 329-ФЗ (ed. from 03.07.2016) “On physical culture and sport in the Russian Federation”]. (In Russ.).
9. Federal'nyy zakon ot 07.02.2011 № 3-FZ (red. ot 13.07.2015, s izm. ot 14.12.2015) «O politzii» [Federal

Law of 07.02.2011 no. 3-ФЗ (as amended on 13.07.2015, Rev. from 14.12.2015) “On police”]. (In Russ.).

10. Federal'nyy zakon ot 23.07.2013 № 192-FZ «O vnesenii izmeneniy v otдел'nyye zakonodatel'nyye akty Rossiyskoy Federatsii v svyazi s obespecheniyem obschestvennogo poryadka i obschestvennoy bezopas-

nosti pri provedenii ofitsial'nyh sportivnyh sorevnovaniy» [The Federal Law from 23.07.2013 no. 192-ФЗ “On Amendments to Certain Legislative Acts of the Russian Federation in Connection with Providing Public Order and Safety during Official Sports Competitions”]. (In Russ.).

МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРАВО В СФЕРЕ ДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Представлены некоторые особенности регулирования использования допинга в спорте нормами международного права.

Ключевые слова: *международное право, допинг, спорт, допинг-контроль, Всемирный антидопинговый кодекс.*

Спорт всегда был неотъемлемой частью жизни человека — с давних пор люди стремились быть быстрее, выше, сильнее. Однако сейчас спорт уже не просто развлечение, объединяющее народы и страны, но также инструмент в политической борьбе на международной арене.

Организм спортсмена, его физиология — это внутренняя сторона спортивных состязаний. Именно она стала серьёзной проблемой в мире спорта, так как физиологические возможности человека могут управляться извне, за счёт фармакологического воздействия. Допинг — явление не новое. История свидетельствует о том, что ещё древние греки использовали различные вещества для улучшения своих спортивных результатов. Позже, с развитием технологий, ситуация с допингом достигла угрожающих масштабов. Конечно, различные спортивные организации пытались бороться с этим. Однако серьёзного результата это не давало, так как не было системы контроля над применением допинга, да и самого чёткого определения допинга всё ещё не было.

Допинг в спорте — это введение спортсменам или применение ими различных видов фармакологических препаратов. Спортивный допинг активно использовался с конца XIX в., и первым из них был стрихнин, который в малых дозах вызывал у выступающих кратковременный стимулирующий эффект. Довольно известным считается также и тот факт, что употребление кофе в большом количестве вызывает увеличение возможностей спортсменов [1. С. 88].

Существует ряд нерешённых либо не до конца решённых вопросов в области борьбы с использованием допинга и с позиции права. Использование допинга в спорте является проблемным вопросом для международного права в аспекте регулирующих норм. Данная проблема не до конца реше-

на с правовой стороны, поскольку закреплённая государством система наказаний за применение запрещённых фармакологических средств как в международном спорте, так и в отдельных государствах или недостаточно эффективна, или отсутствует вообще. То есть в законах некоторых государств отсутствуют нормы об ответственности и наказании за использование допинга.

На Международном конгрессе по спортивной медицине, проходившем в 1965 г. в Страсбурге (Франция), было дано определение понятию «допинг». Согласно данному определению, допинг представляет собой введение в организм человека любым путём вещества, чуждого этому организму, или какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве, или введение какого-либо вещества неестественным путём, для того чтобы искусственно и нечестным путём повысить результат спортсмена во время выступления в соревнованиях.

В Международной хартии физического воспитания и спорта (Париж, 1978 г.) говорится о том, что занятие физическим воспитанием и спортом является основным правом каждого человека. Согласно ст. 7 указанного документа допинг оказывает пагубное влияние в силу того, что представляет собой явление, опасное для здоровья и противоречащее спортивной морали [4].

Законодательная борьба с допингом, можно сказать, началась с принятия Конвенции против применения допинга ETS № 135 (Страсбург, 1989 г.). Её цель — обеспечивать честность соревнований и здоровое состояние спортсменов. Важным новшеством является пункт о координации антидопинговой политики самими странами-участницами. Другими словами, стороны — участницы Конвенции осуществляют согласование политики и деятельности своих госу-

дарственных организаций, которые занимаются вопросами допинга в спорте. В свою очередь, обязанность государств состоит в принятии соответствующих законов, которые будут ограничивать доступность допинга и его оборот. Страны-участницы Конвенции 1989 г. также занимаются оказанием помощи своим спортивным организациям в финансировании антидопингового контроля.

Конвенция имеет приложение—Перечень видов запрещённых фармакологических допинговых препаратов и методов допинга. Этот перечень ежегодно пополняется в соответствии с антидопинговым списком Международного олимпийского комитета. Медицинский кодекс Международного олимпийского комитета даёт перечень группы классов:

1. Запрещённые классы веществ:

- а) стимуляторы;
- б) наркотики;
- в) анаболические средства;
- г) диуретики;
- д) пептидные и гликопротеиновые гормоны и их аналоги.

2. Запрещённые методы:

- а) кровяной допинг;
- б) фармацевтические, химические и физические процедуры.

3. Классы фармакологических средств с ограниченным запретом:

- а) алкоголь;
- б) марихуана;
- в) местные анестетики;
- г) кортикостероиды;
- д) бета-блокаторы.

Перечень запрещённых фармакологических средств не является исчерпывающим. Многие препараты, которые не вошли в этот список, определяются как родственные фармакологические средства. То есть официальный список не содержит полный перечень запрещённых средств, препаратов, которые можно отнести к той или иной группе. Данное обстоятельство существует в силу того, что составить полный перечень всевозможных средств, влияющих на спортсменов как допинг, практически невозможно. Причина тому не только в различных наименованиях одних и тех же средств. Причина также состоит и в постоянном пополнении списка уже известных препаратов новыми, в появлении различных комбинированных веществ, состоящих из ком-

плекса разных запрещённых препаратов, которые могут применяться обособленно друг от друга. Другими словами, в перечне запрещённых средств приведён лишь список типичных примеров. В данном аспекте существует необходимость доскональных знаний в области рассматриваемого вопроса у спортсменов, тренеров и в особенности у врачей команд [2. С. 4].

10 ноября 1999 г. было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), основной функцией которого является освобождение мира спорта от допинга. Инициаторами создания стали Международный олимпийский комитет, правительства государств и общественные организации, заинтересованные в данном вопросе. ВАДА основывается на равном представительстве правительственных организаций и олимпийского движения. Нормативно-правовая база данной организации—это Медицинский кодекс Международного олимпийского комитета и Всемирный антидопинговый кодекс.

Всемирный антидопинговый кодекс перечисляет меры, которые направлены против допинга, во всех без исключения видах спорта. Ежегодно Всемирное антидопинговое агентство прodelывает огромную работу по проведению всестороннего исследования, составлению листа запрещённых препаратов, аккредитации лабораторий по всему миру, проведению различных симпозиумов, которые посвящены рассматриваемой проблеме.

Всемирный антидопинговый кодекс применяется ко всем субъектам, отнесённым к спортивным соревнованиям. То есть это спортсмены, их тренеры, медицинский персонал, работающий со спортсменами-участниками соревнований (а также во время тренировок перед соревнованиями) и т.д. Все спортсмены обязаны не допустить попадания в свой организм запрещённых фармакологических веществ. Здесь имеет место принцип объективной ответственности, который принят во Всемирном антидопинговом кодексе, Медицинском кодексе Международного олимпийского комитета и в большинстве других антидопинговых правил. Согласно данному принципу невыполнение антидопинговых требований состоит в обнаружении запрещённых средств или их признаков в пробе, которая была взята у спортсмена.

Для выявления факта использования допинга проводится допинг-контроль. Допинг-

контроль — это взятие и исследование биопроб у спортсменов с целью выявления наличия в их организме запрещённых к применению веществ либо установление использования запрещённых методов подготовки к соревнованиям. При этом нарушение будет зафиксировано вне зависимости от намерения спортсмена, которым он руководствовался при принятии допинга. Умысел, небрежность или ошибка — значения не имеет, главное — результат допинг-контроля, который показал наличие в организме проверяемого запрещённых средств.

Программу Всемирного антидопингового агентства по внесоревновательному и соревновательному допинг-контролю осуществляют антидопинговые комиссии, которые сопровождаются специальными документами Всемирного антидопингового агентства. Их состав не менее двух человек. Им принадлежит право отбора, кодирования и транспортировки проб. Сотрудники антидопинговой комиссии, участвующие в антидопинговом контроле, обязаны сохранять в тайне всю информацию и следить за правильностью осуществления процедуры допинг-контроля.

Данная процедура осуществляется в специально организованных местах (допинговый пункт). Обязательному тестированию подлежат призёры и спортсмены, определённые жеребьёвкой. В течение соревнований лица могут несколько раз подвергаться антидопинговому тестированию. Результаты должны быть готовы не позднее 48 ч. Спортсмен получает уведомление явиться в допинговый пункт в течение часа после получения приглашения в сопровождении представителя команды, командного врача, переводчика (если нужно). При себе нужно иметь удостоверение личности. Сотрудники средств массовой информации не имеют права находиться в допинг-пунктах. Приглашённый на тестирование сам выбирает пробирки для биопробы. После тестирования в присутствии его сопровождающих пробирка опечатывается, кодируется, нумеруется.

Начальник допинг-пункта составляет протокол, в котором отражаются все исходные данные биопробы, перечисляются фармакологические средства, используемые спортсменом в последние три дня. Протокол сверяется присутствующими и при отсутствии нарушений процедуры тестирования подписывается спортсменом, сопровождающим его лицом и представителем антидопинговой комиссии. Копия протокола выдаётся

спортсмену на руки. При отказе атлета явиться на тестирование, при совершении всевозможных фальсификаций и при негативных показателях биопробы к спортсмену применяются санкции в форме дисквалификации на различный срок, установленный в судебном порядке [3. С. 13].

Всемирный антидопинговый кодекс закрепляет нормы об ответственности за использование допинга в спорте. Кодекс устанавливает определённые правила, которые касаются санкций, применяемых к спортсменам-нарушителям в индивидуальных видах спорта. Так, спортивные результаты аннулируются либо спортсмен индивидуального вида спорта дисквалифицируется за применение запрещённых веществ. Тем не менее санкции, применяемые к спортсмену, не прошедшему допинг-контроль, могут быть смягчены или отменены, в случае если спортсмен сможет доказать отсутствие своей вины (например, перед соревнованиями спортсмен-соперник подсыпал ему запрещённое вещество в воду).

Особое внимание следует обратить на особенности положений об ответственности за использование допинга в командных видах спорта. В случае когда подозревается более одного члена спортивной команды, вся команда должна пройти тестирование на допинг. Если по его результатам выявят более одного нарушителя правил, то вся команда подлежит дисквалификации.

Следует также учитывать, что можно подать апелляцию на решение, которое принимается в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса.

Во Всемирном антидопинговом кодексе закреплены следующие принципы: прозрачность и подотчётность сторон, которые его подписали, в своей работе; уважительное отношение к частным интересам обвиняемых в нарушении антидопинговых норм. Более того никакие действия по причине нарушения антидопинговых правил не могут быть применены в отношении спортсмена или любого другого лица, если с момента такого нарушения прошло более восьми лет. В рассматриваемой ситуации восемь лет — это срок давности привлечения к ответственности обвиняемого лица [4. С. 5].

Отношение к стимуляторам в настоящее время очень сильно изменилось:

1) все атлеты спорта высших достижений подвергаются допинг-контролю;

2) обещание не употреблять допинг было включено в Олимпийскую клятву (Сидней, 2000 г.);

3) созданы нормативные акты и дисциплинарные структуры по противодействию допингу в спорте.

Для эффективности проведения тестирования и правовой защиты спортсмена Всемирное антидопинговое агентство в 2003 г. разработало и утвердило руководство для спортсменов по программе внесоревновательного тестирования и Памятку в помощь спортсменам и тренерам по вопросам антидопинговых правил. Ещё одним правовым регулятором в данной области являются медицинские инструкции международных ассоциаций и федераций.

Также, говоря о нормах международного права, закрепляющих положения по изучаемому вопросу, необходимо сказать о существовании Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте (Париж, 2005 г.). Она была принята в рамках Генеральной конференции Организации Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры. Цель конвенции состоит в развитии и укреплении международного сотрудничества в сфере предотвращения применения допинга в спорте и борьбе с ним. Для достижения поставленной цели на участников Конвенции 2005 г. возложены следующие обязанности:

1) принятие на национальном и международном уровнях надлежащих мер, которые соответствуют принципам Всемирного антидопингового кодекса;

2) поощрение всех форм международного сотрудничества, которое направлено на обеспечение защиты спортсменов, соблюдение этических принципов в спорте и совместное использование результатов исследований;

3) содействие международному сотрудничеству между государствами-участниками и ведущими организациями в области борьбы с допингом в спорте, в частности сотрудничеству с Всемирным антидопинговым агентством.

На сегодняшний день санкции за употребление допинга существенно ужесточились. Запрещён также провоз, продажа и распространение допинговых средств.

Данная проблема актуальна и для Российской Федерации. Новые препараты появляются довольно регулярно, иногда Всемирное антидопинговое агентство попросту не успевает за этим уследить. Кроме того, некоторые междуна-

родные спортивные организации и даже целые спортивные федерации имеют закрытый характер и запрещают вмешиваться в их деятельность. Ежегодно можно услышать о том, как крупнейшие футбольные организации отвергают антидопинговые правила Всемирного антидопингового агентства. Также, несмотря на то, что во всех лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством, установлено новейшее оборудование, неизбежно появление погрешностей. В таких ситуациях страдают сами спортсмены, даже не подозревая, что принимают запрещённые вещества [5. С. 61].

По результатам опроса, проведённого в 2015 г. среди некоторых категорий спортсменов, была выведена следующая статистика. Более 75 % спортсменов убеждены в том, что без применения допинга невозможно добиться побед на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Большинство опрошенных (более 80 %) хорошо осведомлены о порядке допинг-контроля, системе наказаний за применение допинга. Более 40 % спортсменов имеют представление о том, как можно обойти систему допинг-контроля, скрыть использование запрещённых препаратов.

Несмотря на это польза от борьбы с допингом всё же существует. Применение допинга — это область, связанная с несоблюдением требований международных спортивных объединений. Активный поиск способов устранения данной проблемы ведётся и в сфере внутренней самоорганизации стран. Можно также говорить о реальном стремлении государств уже на национальном уровне пресекать попытки применения запрещённых препаратов.

Употребление запрещённых средств является не только нарушением правил соревнований, но и мошенничеством. Так как в результате применения допинга спортсмен обманном путём присваивает чужую собственность (в данном случае победу в соревнованиях). Согласно уголовному законодательству большинства стран, в том числе и России, мошенничество относится к уголовно-наказуемым преступлениям.

В ходе разработки общей политики для искоренения этого явления из спорта государства сотрудничают друг с другом, обмениваются опытом, действуют сообща. В результате достигается одно из главных направлений международных отношений: укрепление мира и согласия между людьми разных стран.

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Международное спортивное право / С.В. Алексеев.—М. : Закон и право, 2013.—895 с.
2. Алексеев, С.В. Олимпийское право—новейшее направление спортивной юриспруденции / С.В. Алексеев // Спорт: экономика, право, упр.—2012.— № 3.—С. 3–8.
3. Деревоедов, А. Допинг в спорте и борьба с ним / А. Деревоедов // Вестн. Рос. междунар. олимп. ун-та.—2014.— № 4.—С. 13–14.
4. Всемирный антидопинговый кодекс / пер. с англ. Н. Д. Дурманова, В. Л. Нечипуренко.—М. : Совет. спорт, 2004.—176 с.
5. Платонов, В.Н. Современный олимпийский спорт: проблемы, вопросы, противоречия / В.Н. Платонов // Вестн. спорт. науки.—2012.— № 3.—С. 61–63.

Поступила в редакцию 1 апреля 2016 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Международное право в сфере допингового контроля / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016.—Т. 1, № 4.—С. 90–94.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич— кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *vdy-55@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 4, pp. 90–94.

International Law in the Field of Doping

V. D. Ivanov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
vdy-55@mail.ru

This article presents some peculiarities of regulation of doping in sport rules of international law.

Keywords: *international law, doping, sport, drug test, the world anti-doping code.*

References

1. Alekseyev S.V. *Mezhdunarodnoye sportivnoye pravo* [International Sports Law]. Moscow, Zakon i pravo Publ., 2013. 895 p. (In Russ.).
2. Alekseyev S.V. *Olimpiyskoye pravo—noveysheye napravleniye sportivnoy yurisprudentsii* [Olympic Right—the Latest Area of Sports Law]. *Sport: ekonomika, pravo, upravleniye* [The Sports: Economics, Law, Management], 2012, no. 3, pp. 3–8. (In Russ.).
3. Derevyedov A. *Doping v sporte i bor'ba s nim* [Doping in Sport and Struggle against it]. *Vestnik Rossiiskogo mezhdunarodnogo olimpiiskogo universiteta* [Bulletin of the Russian International Olympic University], 2014, no. 4, pp. 13–14. (In Russ.).
4. *Vsemirniy antidopingoviy kodeks* [The World Anti-Doping Code]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2004. 176 p. (In Russ.).
5. Platonov V.N. *Sovremenniy olimpiyskiy sport: problemy, voprosy, protivorechiya* [Modern Olympic Sport: Problems, Questions, Contradictions]. *Vestnik sportivnoy nayki* [Sports Science Bulletin], 2012, no. 3, pp. 61–63. (In Russ.).

УДК 378.011.3-051:338.48:316.77

СОВРЕМЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО МЕДИАОБРАЗОВАНИЯ И ЕГО РОЛЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ТУРИСТИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

В. В. Морозова

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко,
Луганск, Луганская Народная Республика*

Рассмотрены теоретические аспекты медиаобразования, определено его значение в жизни современного общества. Проанализированы различные подходы к пониманию дефиниции медиаобразования, представлены основные направления медиаобразования. Даны определения понятий: медиаобразование, медиаграмотность, медиапространство, рассмотрена их взаимосвязь и роль в жизни современного студента. Сформулировано авторское определение медиаобразования, обозначена его роль в профессиональной подготовке студентов туристических специальностей.

Ключевые слова: *медиаобразование, медиаграмотность, медиапространство, профессиональная подготовка, обучение, воспитание.*

Знаменитый канадский социолог М. Маклюэн отмечает: «...Чтобы быть по-настоящему грамотным, надо быть грамотным в мире медиа...» [9. С. 18]. Термином «массмедиа» в последнее десятилетие всё чаще обозначают средства массовой коммуникации: печатные издания, телевидение, радиовещание, источники информации в Интернете, а также кино, видео, сотовую связь и т. д. Их роль сегодня настолько велика, что современное общество называют не только «информационным», но и «медиацентрированным», то есть в огромной степени зависимым от массмедиа.

Исследования социокультурной ситуации в постсоветских странах показывают, что расширяющееся медиапространство всё более активно влияет на общественное сознание как мощное средство информации, культурных и образовательных контактов, как фактор развития творческих способностей личности уже нового тысячелетия. В связи с этим усложняются наши социальные связи и модели постсовременной идентичности, заставляя ещё раз обратиться к пониманию таких явлений, как «массмедиа», «медиакультура» и «медиаобразование», и их роли в профессиональном образовании.

На сегодняшний день развитие общества напрямую связано с разработкой и внедрением современных информационных технологий в жизнь людей. В потоке поступающей информации человек не всегда способен выбрать оптимальное медиасредство, которое позволило бы ему качественно, а главное рационально обработать и усвоить полученную информацию. В связи с этим современное образование стало включать в процесс обучения и воспитания личности такие составляющие, как медиаобразование и медиакультура.

Сфера индустрии туризма является многоохватывающим явлением, включающим широкий спектр туристических услуг, направленных на удовлетворение различного рода потребностей. Развитие и усовершенствование данной сферы также требует постоянного внедрения новейших технологий, способных улучшить процесс профессиональной подготовки специалистов в области туризма, поднять уровень технического и информационного оснащения учебной базы, а также в целом повысить качество образования.

Разработка теоретических и методологических вопросов, связанных с медиакультурой и медиаобразованием в России началась сравнительно

недавно. Первые попытки выявления сущности, социальной и исторической обусловленности медиакультуры были предприняты в филологической науке (В. А. Каймин, В. Ю. Милитарев, Е. П. Смирнов, А. П. Суханов, И. М. Яглан и др.), культурологии (Г. Г. Воробьев, Ю. С. Зубов, Э. П. Семенюк, Б. Ю. Щербаков и др.) и педагогике (А. М. Атаян, А. А. Витухновская, О. Л. Красноперова, О. И. Пугач, А. Ю. Харитонов и др.). Изучением проблемы развития медиакультуры и медиаобразования в процессе вузовской подготовки занимались А. М. Атаян, Е. А. Медведева, В. Д. Минкина, Л. А. Нагорная, А. В. Фёдоров, Л. К. Шиян и др. Исследование различных аспектов медиакультуры и медиаобразования также проводили такие зарубежные учёные, как М. Маклюэн, М. Кастельс, Э. Тоффлер, Д. Рошкофф, Г. Шиллер и др.

Анализ работ вышеназванных авторов свидетельствует, что все они содержат богатый теоретический материал. В то же время результаты научного поиска позволяют констатировать, что проблема изучения современного пространства медиаобразования и его роли в профессиональной подготовке студентов туристических специальностей пока остаётся неизученной.

Современные информационные технологии так прочно укоренились в нашем сознании, что сложно представить нашу жизнь без телевидения, радио, компьютера, Интернета. В связи с этим наиболее полное представление о современном пространстве медиаобразования поможет лучше ориентироваться в сложном, динамично развивающемся медиaprостранстве.

Целью статьи является анализ современного пространства медиаобразования и выявление его роли в профессиональной подготовке студентов туристических специальностей.

В последнее время кроме понятий «информационная культура» и «информационно-коммуникационная компетентность» широкое распространение получили термины «медиаобразование» и «медиаграмотность».

Термин «медиа» (от лат. *media* — средство) употребляется как аналог термина «средства массовых коммуникаций» (печать, фотография, радио, кинематограф, телевидение, видео, мультимедийные компьютерные системы, сеть Интернет) [6].

В медиаобразовании не существует единой, принятой во всех странах мира терминологии. Как правило, не только национальные научные

школы, но и отдельные учёные разных стран предлагают свои варианты формулировок таких ключевых понятий, как «медиаобразование» и «медиаграмотность». К примеру, в документах ЮНЕСКО медиаобразование понимается как обучение теории и практическим умениям для овладения современными средствами массовой коммуникации, рассматриваемыми как часть специфической и автономной области в педагогической теории и практике. Медиаобразование рассматривается как процесс развития личности с помощью и на материале средств массовой коммуникации (медиа) с целью формирования культуры общения с медиа, творческих, коммуникативных способностей, критического мышления, умений полноценного восприятия, интерпретации, анализа и оценки медиатекстов, обучения различным формам самовыражения при помощи медиатехники [8].

В рекомендациях ЮНЕСКО подчёркивается, что медиаобразование — часть основного права каждого гражданина любой страны на свободу самовыражения и получение информации. Наряду с признанием различия в подходах и развитии медиаобразования в различных странах рекомендуется, чтобы оно было введено везде, где возможно, в национальных учебных планах, в рамках дополнительного, неформального образования и самообразования в течение всей жизни человека [7].

Медиаобразование связано со всеми видами медиа (печатными и графическими, звуковыми, экранными и т. д.) и различными технологиями. Оно даёт возможность понять, как массовая коммуникация используется в социумах, овладеть способностями использования медиа в коммуникации с другими людьми, обеспечить человеку знание того, как:

- анализировать, критически осмысливать и создавать медиатексты;
- определять источники медиатекстов, их политические, социальные, коммерческие и культурные интересы;
- интерпретировать медиатексты и ценности, распространяемые медиа;
- отбирать соответствующие медиа для создания и распространения своих собственных медиатекстов и обретения заинтересованной в них аудитории;
- получить возможность свободного доступа к медиа как для восприятия, так и для продукции.

Медиаобразование предполагает следующие основные направления:

1. Медиаобразование будущих профессионалов в мире прессы, радио, телевидения, кино, видео и Интернета — журналистов, редакторов, режиссёров, продюсеров, актёров, операторов и др.

2. Медиаобразование как часть общего образования школьников и студентов, обучающихся в обычных школах, средних специальных учебных заведениях, вузах, которое со своей стороны может быть интегрированным с традиционными дисциплинами или автономным (специальным, факультативным, кружковым и т. д.).

3. Медиаобразование в процессе повышения квалификации преподавателей вузов и школ на курсах по медиакультуре.

4. Медиаобразование в учреждениях дополнительного образования и досуговых центрах (домах культуры, центрах внешкольной работы, эстетического и художественного воспитания, в клубах по месту жительства и т. д.).

5. Дистанционное медиаобразование школьников, студентов и взрослых с помощью прессы, телевидения, радио, видео, сети Интернет.

6. Самостоятельное непрерывное медиаобразование, которое может осуществляться в течение всей жизни человека [3; 9. Р. 147–149].

Медиаобразование предусматривает методику проведения занятий, основанную на проблемных, эвристических, игровых и других продуктивных формах обучения, развивающих индивидуальность обучающегося, самостоятельность его мышления, стимулирующих его способности через непосредственное вовлечение в творческую деятельность, восприятие, интерпретацию и анализ структуры медиатекста, усвоение знаний о медиакультуре. Школьники и студенты должны изучать не только то, как сконструированы те или иные медиатексты, но и как они выражают различные политические, идеологические, экономические, социокультурные интересы [4. С. 254–256].

На основе анализа разнообразных подходов к трактовке понятия «медиаобразование» мы рассматриваем его как важную составляющую обучения в целом, в процессе которого студенты овладевают необходимыми знаниями, умениями и навыками, позволяющими осуществлять рациональный поиск, восприятие, анализ, обработку, интерпретацию полученной информации

из средств медиа для осуществления профессиональной деятельности.

В свою очередь, профессиональная подготовка предполагает систему организационных и педагогических мероприятий, обеспечивающую формирование у личности профессиональной направленности, знаний, навыков, умений и профессиональной готовности [6. С. 75].

Рассматривая современное пространство медиаобразования, необходимо отметить некоторые его актуальные принципы:

1. Центральная концепция медиаобразования — репрезентация: медиа не отражают реальность, а представляют её, используя систему знаков и символов.

2. Медиаобразование — это исследовательский процесс, скорее диалог, чем дискуссия.

3. Обучение в медиаобразовании основано на использовании вариативных аналитических инструментов и множества новых путей деятельности в различных областях.

4. Эффективность медиаобразования может быть оценена двумя критериями: способностью учащихся применять своё критическое мышление в новых ситуациях и количеством обязательств и мотиваций, выраженных ими по отношению к медиа.

5. Медиаобразование — особая область, в которой знания не просто передаются педагогами или «открываются» учащимися. Это предмет критического исследования и диалога, в ходе которых новые знания активно приобретаются педагогами и учащимися [4. С. 158].

Из этого следует, что медиаобразование в системе профессиональной подготовки студентов туристических специальностей играет очень важную роль, так как, сочетая лекционные, практические занятия и различные развивающие мероприятия, представляет собой своеобразное включение обучающихся в процесс создания собственных медиатекстов, а именно: погружает аудиторию во внутреннюю среду основной специальности, что в свою очередь способствует более качественному усвоению необходимой информации. Это возможно путём оснащения учебной аудитории различной мультимедийной техникой, информационными средствами, а также тематическим материалом по изучению той или иной туристической дисциплины.

С понятием «медиаобразование» тесно связан термин «медиаграмотность» (medialiteracy). Эта

дефиниция утвердилась в науке только в последние годы. До появления термина его отождествляли с понятиями «критическое видение» и «визуальная грамотность», которые использовались по отношению к экранному медиуму в прошлые десятилетия. В научной литературе встречаются также термины «технологическая грамотность», «информационная грамотность», «компьютерная грамотность».

Анализ изученной литературы позволяет констатировать, что некоторые учёные разных стран (Л. Мастерман, К. Ворсноп, А. В. Шариков, А. В. Спичкин) считают, что медиаграмотность — это часть более широкого и ёмкого понятия «медиаобразование». В свою очередь эксперты ЮНЕСКО придерживаются мнения, что наиболее обоснованным является следующее определение медиаграмотности: «Медиаграмотность — движение, призванное помочь людям понимать, создавать и оценивать культурную значимость аудиовизуальных и печатных текстов. Медиаграмотный индивидуум способен анализировать, оценивать и создавать печатные и электронные медиатексты» [5. С. 48].

Как показывает личный опыт автора, медиаграмотность помогает учащимся туристических специальностей общаться с медиумом под критическим углом зрения, с пониманием значимости медиумов в их жизни. Формирование медиаграмотности предоставляет обучаемому возможность:

- развивать способности, знания и отношения, необходимые в повседневной жизни студента, с помощью которых медиум активно создаёт реальность;
- получать знания исторического, социального, культурного, политического и экономического значения;
- повышать уровень оценки и эстетического восприятия медиатекстов;
- расшифровывать медиатексты, чтобы распознавать и оценивать культурные ценности, практическую значимость, идеи, содержащиеся в них;
- воспринимать, анализировать, интерпретировать и применять разнообразие технических средств с целью создания медиатекстов.

Осуществление медиаобразования и реализация медиаграмотного студента предполагает наличие определённой среды, то есть информационной среды. А в данной составляющей образования считаем необходимостью дать опре-

деление понятия «медиапространство» (англ. Media space) — это «электронные условия, в которых группы людей могут работать вместе, даже если они не находятся одновременно в одном и том же месте. В медиапространстве люди могут создавать в реальном времени визуальные и звуковые среды, которые охватывают физически распределённые площади. Они также могут контролировать запись, доступ и воспроизведение изображений и звуков из этих сред» [4. С. 98].

Медиапространства были предметом исследований учёных во главе с Бобом Стултсом и Стивом Харрисоном в середине и в конце 1980-х гг., в группе Smalltalk, входившей в Xerox Palo Alto Research Center (PARC). Работа перепосла в дизайн медиапространства Software Concepts Laboratory как часть большего исследования систем и медиумов для поддержки процесса социального проектирования.

Из вышесказанного можно сделать следующий вывод. Сегодня медиум — один из основных факторов социализации молодого поколения. Сознание аудитории формируется различными видами медиумов. Признавая важную роль средств массовой информации в процессе образования подрастающего поколения, необходимо системно и грамотно выстроить отношения юных потребителей информации с огромными ресурсами газет, журналов, телевидения, сети Интернет. Потреблению информации надо учить также терпеливо и рационально, как любой творческой профессии. Нужна комплексная программа медиаобразования, охватывающая разные категории студенческой молодёжи, учитывающая разные условия их обучения и воспитания.

В наших предыдущих исследованиях мы более подробно изучали понятие «медиакультура» и попытались установить уровень медиакультуры студентов туристических специальностей на современном этапе. Для диагностики и выявления уровня сформированности медиакультуры студентов, степени медиаобеспеченности студентов и их медиапредпочтениях, методом исследования было выбрано анкетирование, которое проводилось среди студентов в возрасте 17–19 лет. Анализ результатов позволил составить представление о степени значимости информационных технологий для студентов туристических специальностей, их влиянии на жизненные ори-

ентирь и, в целом, об уровне развития их медиакультуры.

Таким образом, медиаобразование студентов туристических специальностей в процессе профессиональной подготовки становится одним из приоритетных направлений в области образования. Сегодня необходимо не просто давать готовые знания, нужно воспитывать культуру их формирования и изменения, трансформации и преобразования.

На наш взгляд, медиаобразование студентов туристических специальностей должно стать «образом жизни», поскольку оно способствует гармоничному и полноценному развитию личности в условиях современности, повышению профессиональной компетентности, формированию конкурентоспособного креативного специалиста в области туризма.

Список литературы

1. Кириллова, Н.Б. Медиакультура: от модерна к постмодерну / Н.Б. Кириллова. – М. : Акад. проект, 2011. – 448 с.

Поступила в редакцию 9 апреля 2016 г.

Для цитирования: Морозова, В.В. Современное пространство медиаобразования и его роль в профессиональной подготовке студентов туристических специальностей / В.В. Морозова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 95–100.

Сведения об авторе

Морозова Виктория Владимировна — аспирант, ассистент кафедры туризма, гостиничного и ресторанного дела, Луганский национальный университет им. Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. vika9morozova@yandex.ua

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 95–100.

Modern Space of Media Education and its Role in the Training of Students of Tourist Professions

V. V. Morozova

Luhansk Taras Shevchenko National University, Lugansk, Luhansk People's Republic
vika9morozova@yandex.ua

In article theoretical aspects of media education are considered, its value in life of modern society is defined. Various approaches to understanding of a definition of media education are analysed, the main directions of media education are presented. The definitions of the concepts of media education, media literacy, media space, highlighted their relationship and role in the life of the modern student. Formulated author's definition of media education as defined by its role in the training of students of tourist specialities.

Keywords: *media education, media literacy, media space, training, instruction or education.*

References

1. Kirillova N.B. *Mediacul'tura: ot moderna k post-modernu* [Media Culture: from Modern to Postmodern]. Moscow, 2011. 448 p. (In Russ.).
2. Poluehtova I.A. *Rossiyskaya auditoriya televideniya: soctiologicheskiy diskurs* [Russian TV Audience: the Sociological Discourse]. Moscow, 2008. 268 p. (In Russ.).
3. Penzin S.N. Mediaobrazovaniye i dialog kul'tur [Media Education and Dialogue of Cultures]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Gumanitarnyye nauki* [Processing of Voronezh State University. Series Humanities], 2004, no. 2, pp. 124–132. (In Russ.).
4. Fyodorov A.V. *Mediaobrazovaniye: istoriya, teoriya i metodika* [Media Education: History, Theory and Methods]. Rostov-on-Don, 2011. 708 p. (In Russ.).
5. Sharikov A.V. *Mediaobrazovaniye: mirovoy i otechestvennyy opyt* [Media Education: International and Domestic Experience]. Moscow, 1990. 66 p. (In Russ.).
6. *Pedagogicheskiy entsiklopedicheskiy slovar'* [Pedagogical Encyclopedic Dictionary]. Moscow, 2002. (In Russ.).
7. *UNESCO Recommendations Addressed to the United Nations Educational Scientific and Cultural Organization UNESCO*. Vienna. UNESCO, 1999. Pp. 273–274.
8. *UNESCO Media education*. Paris, UNESCO, 1984.
9. McLuhan M. *Understanding media: the extensions of man*. New York. McGraw-Hill, 1964. 359 p.

КОРЕЙСКАЯ МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

С. Н. Талызов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена система физической культуры и спорта Республики Корея. Проанализированы результаты корейских спортсменов на Олимпийских играх XXI в. и показаны задачи страны на различных уровнях в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Республика Корея, корейская модель физической культуры и спорта, Олимпийские игры.

Корейцы — большие поклонники спорта. За последние 20 лет Республика Корея стала страной-организатором многих международных спортивных состязаний, в том числе XXIV летних Олимпийских играх в Сеуле в 1988 г., Чемпионата мира по футболу в 2002 г., Чемпионата мира по биатлону в 2009 г., Чемпионата мира по лёгкой атлетике в 2011 г., Всемирной летней Универсиады в 2015 г., а в 2018 в Пхёнчхане пройдут XXIII зимние Олимпийские игры.

Южная Корея не только проводит соревнования различного масштаба, но и активно участвует в них и занимает хорошие места, что ещё полвека назад было трудно себе представить [1]. Например, на Чемпионате мира по футболу в 2002 г., сборная Южной Кореи заняла 4-е место, став первой азиатской страной, добравшейся до полуфиналов, что произвело сенсацию [2]. В таблице приведены места, занятые сборной Республики Корея в медальных зачётах Олимпийских соревнований в XXI в.

Результаты сборной Республики Корея в медальных зачётах Олимпийских игр, 2000–2014 гг. [3]

Летние игры		Зимние игры	
Год	Место	Год	Место
2000	12	2002	14
2004	9	2006	7
2008	7	2010	5
2012	5	2014	13

По данным результатам медальных зачётов Олимпийских игр можно увидеть положительную тенденцию в общем и явный прогресс как

в летних, так и в зимних видах спорта. Сборная Республики Корея не опускалась ниже 14-го места, а это говорит об эффективности политики, проводимой государством в области физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. До 1961 г. в Республике Корея не существовало полноценной государственной структуры, проводящей последовательную политику в области физической культуры и спорта [4]. Развитие сферы физической культуры и спорта в Корее делится на несколько исторических этапов, последний начался с 1990-х гг., и именно в нём произошли коренные изменения, позволившие вывести Республику Корею на позиции, занимаемые ею сейчас.

Главной целью Управления по вопросам спорта и туризма Республики Корея является реализация здорового образа жизни граждан Кореи за счёт высокого качества туризма и спорта. Для этого реализуются следующие меры в области спорта:

- создание и реализация комплексных краткосрочных и долгосрочных планов по улучшению спорта;
- пропаганда профессионального спорта путём развития и поддержки игроков национальных сборных;
- поощрение общинных видов спорта и отдыха, продвижение и поддержка соответствующих организаций;
- пропаганда международных спортивных обменов;
- продвижение и глобализация тхэквондо;
- строительство спортивной среды для инвалидов и совершенствование системы поддержки для них [5].

Популяризация физической культуры в целом среди населения Южной Кореи предусматривает

три главных элемента, успешно реализующихся в настоящее время:

- повышение количества занимающихся;
- внедрение и организация школьных занятий по физической культуре;
- выработка у населения положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом [4].

В Республике Корея в сфере физической культуры и спорта страны также важную роль играет Корейская ассоциация любительского спорта (КАЛС) [1].

В политике Южной Кореи особо выделяются три направления:

- физическая культура в школах;
- социальная физическая культура;
- элитный спорт.

В стране реализуются 4 программы физической культуры школьников: обязательная; дополнительная (для желающих получить наиболее высокий уровень подготовленности); спортивная (предусматривающая занятия в избранных видах спорта во внеучебное время); подготовка и участие в спортивных состязаниях (для школьников-спортсменов).

Задачи социальной физической культуры в Корее подразделяются на индивидуальные и государственные. В число индивидуальных задач входит:

- формирование высоких духовных и физических качеств школьников;
- привитие духа взаимопонимания, сотрудничества и взаимопомощи;
- повышение иммунитета к заболеваниям;
- замедление старения организма;
- создание условий для эффективного проведения досуга.

Государственными задачами социальной физической культуры являются:

- укрепление здоровья нации;
- усиление единства нации;
- повышение производительности труда;
- укрепление оборонной мощи государства;
- создание положительного имиджа страны в области спорта [4].

Структура управления физической культурой и спортом в Корее не стоит на месте и постоянно развивается. В связи с решением проведения следующих зимних Олимпийских игр в Республике Корея, в 2015 г. в республике был создан Плановый комитет по зимним

Олимпийским играм. Он отвечает за планирование политики и создание специальных институтов зимних Олимпийских игр 2018 г.; создание и применение законов и нормативных положений, касающихся Олимпиады; осуществление международного сотрудничества; консультации с соответствующими органами и органами местного самоуправления в отношении работы Олимпиады [6].

Что касается популярных видов спорта, то в последнее время, наряду с традиционными, в Корее набирают популярность и европейские виды спорта, такие как европейский футбол, бейсбол, баскетбол, волейбол, бокс, сноубординг, горные лыжи, бильярд, стендовая стрельба, гольф [1].

Таким образом, анализ результатов корейских спортсменов на международном уровне и рассмотренные нами структура управления физической культуры и спорта и задачи страны индивидуального и государственного уровня приводят нас к тому, что в Корее сложилась довольно эффективная модель управления культурой и спортом, уже приносящая свои плоды и совершенствующаяся с каждым годом. Это, скорее всего, подразумевает то, что в скором времени спортсмены из Кореи будут занимать высшие места в различных соревнованиях, а простые граждане страны будут всё более увлекаться спортом и с пользой для здоровья проводить свой досуг.

Список литературы

1. Сагалеев, А.С. Азиатская модель управления культурой и спортом [Электронный ресурс] / А.С. Сагалеев, А.Е. Дуринов, Б.П. Хамаганов // Cyberleninka. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/aziatskaya-model-upravleniya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения 24.05.2016).
2. South Korea Government : сайт правительства Южной Кореи, раздел «Спорт». – URL: <http://www.southkoreagovernment.com/sport.htm> (дата обращения 24.05.2016).
3. Медальные зачёты Олимпиад [Электронный ресурс] // Олимпийские чемпионы России. – URL: <http://www.olympic-champions.ru/olympic/sochi-2014/medals> (дата обращения 24.05.2016).
4. До Кеон Ву. Управление физической культурой в странах Дальневосточной Азии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / До Кеон Ву. – СПб., 2000. – 36 с.
5. Ministry of Culture, Sports and Tourism. National Symbols of Republic of Korea : информация об Управлении по вопросам спорта и туризма Республики

Корея.—URL: <http://www.mcst.go.kr/english/ministry/organization/deptIntro.jsp> (дата обращения 24.05.2016).

6. Ministry of Culture, Sports and Tourism. National Symbols of Republic of Korea : информация о Пла-

новом комитете по зимним Олимпийским играм.—URL: <http://www.mcst.go.kr/english/ministry/history/history.jsp> (дата обращения 24.05.2016).

Поступила в редакцию 24 мая 2016 г.

Для цитирования: Талызов, С. Н. Корейская модель управления физической культурой и спортом / С. Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.— 2016.—Т. 1, № 4. — С. 101–103.

Сведения об авторе

Талызов Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. sergevtalizov@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 101–103.

Korean Model of Management of Physical Culture and Sport

S. N. Talizov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
sergevtalizov@mail.ru

The article presents a review of the system of physical culture and sports of the Republic of Korea. In addition, we have analyzed the results of Korean athletes in the Olympic Games of the twenty-first century and have shown the goals of country at different levels in the sphere of physical culture and sports.

Keywords: *Republic of Korea, Korean model of physical culture and sport, the Olympic Games.*

References

1. Sagaleyev A.S., Durinov, A.Ye., Hamaganov B.P. Aziatskaya model upravleniya kul'turoy i sportom [The Asian Model of Management of Culture and Sports]. *Cyberleninka*. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/aziatskaya-model-upravleniya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>, accessed 24.05.2016. (In Russ.).

2. South Korea Government. Available at: <http://www.southkoreagovernment.com/sport.htm>, accessed 24.05.2016.

3. Medal'nyye zachyoty Olimpiad [Medal Standings Olympics]. *Olimpiyskiye chempiony Rossii* [Olympic Champions Russia]. Available at: <http://www.olympic-champions.ru/olympic/sochi-2014/medals>, accessed 24.05.2016. (In Russ.).

4. Do Keon Vu. *Upravleniye fizicheskoy kul'turoy v stranah Dal'nevostochnoy Azii* [Management of Physical Culture in the Countries of far East Asia. Abstract of thesis]. St. Petersburg, 2000. 36 p.

5. About the Directorate of Sports and Tourism of the Republic of Korea on the website of the Ministry of Culture, Sports and Tourism of the Republic of Korea. Available at: <http://www.mcst.go.kr/english/ministry/organization/deptIntro.jsp>, accessed 24.05.2016.

6. About The Planning Committee for the Winter Olympic Games on the website of the Ministry of Culture, Sports and Tourism of the Republic of Korea. Available at: <http://www.mcst.go.kr/english/ministry/history/history.jsp>, accessed 24.05.2016.

ЯПОНСКАЯ МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

С. Н. Талызов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

С целью выявления особенностей японской модели управления культурой и спортом был проведён анализ официальной политики Японии в отношении культуры спорта, а также рассмотрены основные документы, закрепляющие стратегию развития спорта в Японии.

Ключевые слова: Япония, управление культурой и спортом.

Актуальность. Спорт в Японии всегда был одной из основных составляющих жизни человека. Долгое время Япония являлась страной закрытой, и по этой причине развивались только национальные виды спорта: дзюдо, айкидо, карате, сумо, кэндо и т. д.

Согласно исследованию Global Burden of Disease Study (GBD) 2010 [2], Япония является лидером по показателю ожидаемой продолжительности здоровой жизни. Из этого следует, что японцы — одна из самых здоровых наций на планете. Японцы уделяют большое внимание здоровью и физическому воспитанию нации, считая это одним из основных направлений развития страны. Здоровое население является базисом хорошо развитого государства.

В связи с этим возникает интерес к системе здравоохранения Японии и, конечно же, развитию спорта.

Организация и методы исследования. Анализ и интерпретация литературных источников. Для написания статьи была изучена официальная политика Японии в отношении спорта и физической подготовки населения. Для этого было исследована политика государства, рассмотрены основные документы, закрепляющие стратегию развития спорта в Японии.

Результаты и их обсуждение. Контролирует современное развитие спорта в Японии Министерство образования, культуры, спорта, науки и технологий (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, МЕХТ). Само министерство основано в 1871 г. Государство стремится поддерживать развитие спорта путём предоставления возможностей заниматься спортом детям, содействия в проведении спортивных мероприятий для людей всех возрастов, улучшения условий занятий спортом и повышения конкурентоспособности спортсменов на международном уровне.

Основой для развития спорта и осуществления политики в данной области является Базовый план по продвижению спорта в 2011–2020 гг. В основной части данного документа подчёркивается важность спорта и физического воспитания. Отмечается, что физическая активность — неотъемлемая часть гармонично развивающейся личности. Спорт имеет важное значение для счастливой и энергичной жизни и психосоматического здоровья человека.

В Плане провозглашаются основные принципы осуществления политики в области спорта:

- улучшение условий занятий спортом для детей;
- продвижение спортивных мероприятий для людей всех возрастов;
- улучшение условий для развития спорта на местном уровне, привлечение местных жителей муниципалитетов к спорту;
- развитие физического воспитания, улучшение условий занятий спортом в целях повышения международной конкурентоспособности;
- продвижение международных обменов в области спорта, проведение международных соревнований, таких как Олимпийские и Паралимпийские игры;
- повышение доступности, справедливости/равенства в мире спорта;
- создание благоприятной среды для развития спорта.

Современное школьное образование предусматривает обязательное занятие спортом 3 ч в неделю. Для этого в школах организованы обязательные для посещения спортивные секции практически по всем видам спорта. К традиционным японским видам спорта добавились и европейские: футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т. д.

В 2008 г. МЕХТ провело национальное исследование по физической и спортивной подготов-

ке населения, после которого была разработана новая система принципов по осуществлению политики с области спорта. Было также увеличено количество занятий по физическому воспитанию в школах, финансирование спортивных школ и спортивных секций в общеобразовательных школах.

Таким образом, за счёт привлечения к занятиям спорту ещё в начальных и средних классах Японии удаётся улучшить отношение учеников старшей школы и студентов к спорту.

Что касается реализации данной политики в отношении остальных возрастных категорий, то здесь японское правительство ставит себе цель создать такое общество, в котором каждый мог бы заниматься спортом в любое время и в любом месте и так долго, как он этого хочет.

Для этого в Японии созданы местные спортивные клубы, которые управляются жителями районов самостоятельно. Также на местном самоуправлении лежит ответственность за проведение регулярных спортивных мероприятий, в которых местные жители участвуют семьями. Всё это содействует воспитанию молодёжи, обмену опытом между поколениями и поддержанию здоровья местных жителей.

МЕХТ обеспечивает финансовую поддержку общественных спортивных и туристических клубов. Так, только в первый год реализации данного проекта было построено 2 905 спортивных клубов в 1 165 муниципалитетах Японии.

На сегодняшний день в Японии существует свыше 47 500 общественных спортивных клубов и учреждений, из них в городах — более 33 тыс., в пригородах и районных центрах — около 10 тыс., и в деревнях — более 1,5 тыс.

Из этого можно сделать вывод, что государство уделяет внимание развитию спорта не только в городах, но и в районных центрах и деревнях. Это реальная иллюстрация реализации принципа доступности спорта для каждого, а также создания благоприятной среды для развития спорта в стране.

Согласно статистике официального сайта МЕХТ, в 2012 г. в общей сложности было проведено более 128 тыс. спортивных мероприятий по всей стране. Из них более 100 тыс. в городах, более 12 тыс. в пригородах и районных центрах, более 2 тыс. в деревнях.

Данные статистики свидетельствуют о реальной реализации принципа развития спорта на

местном уровне. Уделяется внимание проведению мероприятий по всей стране, не исключая периферии.

Популярными видами спорта в Японии являются бейсбол, футбол, гольф, волейбол, а также традиционные виды спорта: дзюдо, кендо, сумо, карате. Только бейсбольных площадок в Японии насчитывается более 6 тыс.

В данный момент Япония готовится к проведению у себя в стране Олимпийских и Паралимпийских игр 2020 г.

За счёт проведения данного мероприятия планируется привлечь большее внимание населения к спорту, развить различные спортивные программы по всей стране, оживить местные спортивные клубы и объединения, а также укрепить дружественные отношения между странами.

Немаловажным для Японии является тот факт, что проведение этих игр станет символом восстановления Японии после землетрясения и цунами 2011 г.

МЕХТ упорно трудится, чтобы улучшить международную конкурентоспособность японских спортсменов в рамках проекта, что позволит спортсменам добиться дальнейших успехов в международных соревнованиях. Стандарты работы Национального учебного центра были приведены в соответствие с международными, и спортсменам будет оказана полная поддержка в различных областях, включая медицину, науку, питание, психологическая помощь, информационное обеспечение и т. д.

Также стоит отметить в Японии наличие налога на лишний вес. Установлено, что женщины после сорока лет должны иметь талию не более 90 см, мужчины — не более 85. Фирмы, которые не сумеют сократить в течение ближайших двух лет самое меньшее на 10 % число тучных сотрудников, обязаны больше платить взносов в фонд для охраны здоровья пожилых людей.

Заключение. Можно сделать вывод о том, что Япония уделяет большое внимание физическому воспитанию и спорту. Государство не только финансирует развитие спорта в стране, но и активно привлекает к занятиям спортом и физкультурой людей, проводя различные мероприятия и создавая всё больше и больше спортивных клубов. Предприятия, крупные фирмы предлагают своим работникам абонементы в спортивные клубы по сниженным ценам.

Япония заявляет о себе как о здоровом, цветущем государстве, где нет места тучным и физически слабым людям.

Япония, как развитое государство, стремится всеми способами поддерживать свой статус и развиваться дальше, а здоровая нация является фундаментом для успешного развития государства.

Поступила в редакцию 24 мая 2016 г.

Для цитирования: Талызов, С. Н. Японская модель управления физической культурой и спортом / С. Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 104–106.

Сведения об авторе

Талызов Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. sergevtalizov@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 4, pp. 104–106.

Japanese Model of Management of Physical Culture and Sport

S. N. Talizov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
sergevtalizov@mail.ru

In order to identify features of Japanese model of culture and sport management we present the analysis of Japanese official policy of culture and sport, research of basic sport-strategy documents.

Keywords: *Japan, management of culture and sport.*

References

1. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology. Available at: <http://www.mext.go.jp/english>, accessed 24.05.2016.

Список литературы

1. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.mext.go.jp/en>, accessed 24.05.2016.

2. Japan profile. Institute for Health Metrics and Evaluation [Электронный ресурс] // Institute for Health Metrics and Evaluation. – URL: <http://www.healthdata.org/japan>, accessed 24.05.2016.

2. Japan profile. Institute for Health Metrics and Evaluation // Institute for Health Metrics and Evaluation. Available at: <http://www.healthdata.org/japan>, accessed 24.05.2016.

УДК 761

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ВАЖНЕЙШИЙ АСПЕКТ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Н. А. Сальнова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

В связи со сложной обстановкой в России роль правоохранительных органов в борьбе с преступностью постоянно возрастает. Для сотрудников правоохранительных органов необходима хорошая физическая подготовка для борьбы с вооружёнными и подготовленными преступниками. Актуальным становится вопрос физического воспитания будущих сотрудников правоохранительных органов в вузах и применения своих возможностей в дальнейшей правоохранительной деятельности.

Ключевые слова: *студенчество, физическая культура, физическое воспитание, правоохранительные органы, требования к физической подготовке.*

Физическая культура — деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека посредством физического воспитания. Эти понятия неразрывно связаны между собой. Существует несколько трактовок термина «физическое воспитание». Одни понимают его как целенаправленную деятельность с чётко организованной системой, другие — как педагогический процесс, который содержит две составляющие: обучение и воспитание. Но в общем и целом физическое воспитание представляет собой учебно-воспитательный процесс, направленный на формирование у будущих специалистов способностей решать производственно-экономические, социальные и специальные задачи, которые в том числе стоят перед будущими сотрудниками правоохранительных органов [1]. Этот учебно-воспитательный процесс является очень важным аспектом подготовки и дальнейшего трудоустройства студентов.

В соответствии со ст. 7 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [2] физическая культура наряду с другими учебными дисциплинами входит в комплекс предметов гуманитарного высшего образования, что озна-

чает озабоченность государства физическим воспитанием студентов. Но тем не менее существуют определённые проблемы в физическом воспитании студентов, которые необходимо решать. Повышение эффективности и качества занятий физическим воспитанием является общегосударственной задачей, так как если государство не будет уделять достаточного внимания этой проблеме, создастся тенденция к общему снижению уровня физической подготовки молодёжи и, как следствие, к ухудшению здоровья всего населения.

Особое значение имеет физическое воспитание студентов юридических вузов, где данная учебная дисциплина является не только средством поддержания здоровья студентов, но и базой для дальнейшей успешной работы в правоохранительных органах. Однако практика последних лет показывает снижение уровня физической подготовки студентов юридических вузов. В результате опроса, проведённого среди студентов Института права Челябинского государственного университета, было выявлено пять основных проблем, с которыми студенты сталкиваются при занятиях физической культурой:

1) недостаточное количество академических часов для занятий физической культурой;

2) недостаток материально-технической базы для физической подготовки студентов;

3) недостаточная методическая и организационная проработка учебного процесса;

4) неоднородность состава академических групп по уровню физического развития и уровню здоровья;

5) личная незаинтересованность студентов в своём физическом воспитании.

Все эти проблемы являются очень важными и актуальными на сегодняшний день, но, по мнению автора, наиболее существенной является последняя — студенты лично не заинтересованы в своём физическом развитии. 80 % опрошенных студентов Института права считают, что физическая культура является лишней учебной дисциплиной, и она им не нужна. Однако занятия физической культурой должны рассматриваться на равных с остальными предметами учебной деятельности юристов, так как помимо профессиональных знаний в области юриспруденции для трудоустройства в правоохранительных органах необходим высокий уровень физической подготовки, достижение которого невозможно без планомерного и организованного занятия физической культурой. Эта проблема может решаться путём активного информационного воздействия на студентов, пропагандой здорового образа жизни и физического воспитания.

Студентам следует заранее, самостоятельно узнавать те требования, которые предъявляют конкретные правоохранительные органы для своих сотрудников. Например, мужчины, желающие поступить на службу в ФСБ, должны подтягиваться на перекладине 25 раз, отжиматься от пола — 90, пробегать 100 м (челночный бег 10 по 10) — за 12,7 с (25 с), кросс 3 000 м — за 11 мин; жать штангу лёжа (собственный вес, но не более 100 кг) — 10 раз, выпрыгивать вверх со сменой ног — 90 [3].

Также следует рассмотреть требования к кандидатам, поступающим на службу в ОМОН [4]: кросс, 3 000 м; подтягивание производится из положения виса на прямых руках, хват осуществляется сверху. Для участников прохождения нормативов, личный вес которых превышает 95 кг, подтягивание необходимо заменить на подъём штанги весом 50 кг на бицепс — 10 раз; выпрыгивание вверх производится из положения в «упо-

ре, присев» со сменой ног; отжимание — сгибание и разгибание рук в положении лёжа лицом к полу; пресс — подъём тела из лежачего положения на спине, при этом руки необходимо убрать за голову.

Для сотрудников ФСИН [5]. Для мужчин: бег на 5, 3 и 1 км, комплексное силовое упражнение, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, челночный бег 10×10 м, боевые приёмы борьбы. Для женщин: бег 1 км, комплексное силовое упражнение, челночный бег 10×10 м.

Из этих данных ясно следует, что требования, которые предъявляются к кандидатам, очень высоки. Чтобы соответствовать им, нужен такой уровень физической подготовки, который достигается путём только регулярных тренировок и занятий физическим воспитанием, которые и проводятся для студентов юридических вузов.

Для каждой из обозначенных выше проблем существуют решения, в случае принятия которых есть вероятность улучшения общей ситуации с физическим воспитанием будущих сотрудников правоохранительных органов:

1. Необходимо увеличить количество академических часов, отводимых для занятий физической культурой в рамках учебного процесса. Это мнение студентов, основанное на их личном восприятии, многие из них считают, что занятий недостаточно и необходимо их увеличение.

2. Следует открывать разнообразные спортивные секции и кружки, в которых студенты могли бы заниматься интересующим их спортом и тем самым повышать уровень своей физической подготовки. Несмотря на то что спортивные секции и кружки существуют, они преимущественно платные, что отталкивает студентов от занятий спортом, даже если они и хотели бы посещать эти секции.

3. Необходимо увеличение финансирования и улучшение материально-технической базы университетов; строительство спортивных площадок, закупка современного спортивного инвентаря. Около 90 % опрошенных студентов Института права считают, что наличие современных спортивных площадок и спортивного инвентаря необходимо для успешного занятия физической культурой и побудило бы их ответственнее относиться к своей физической подготовке.

4. Следует совершенствовать методики преподавания, внедрять различные научные концепции в процесс подготовки студентов.

5. Необходимо разделять академические группы по уровню физической подготовки и уровню здоровья с целью наиболее оптимального распределения нагрузок для разных групп студентов. Физически развитым следует предлагать сложные упражнения, которые могут улучшить их физическое состояние. Физически слаборазвитым студентам или с различными ограничениями по здоровью следует предлагать упражнения, которые они в состоянии выполнять.

6. Следует на всех уровнях пропагандировать здоровый образ жизни, проводить лекции, направленные на формирование у студентов желания заниматься спортом. Именно личная заинтересованность студентов в улучшении своих физических возможностей, в своём физическом развитии должна стать основой их физического воспитания. Невозможно достичь высокого уровня физической подготовки без личной заинтересованности в этом, даже при наличии всех прочих условий.

Поступила в редакцию 25 июля 2016 г.

Для цитирования: Салькова, Н. А. Физическое воспитание как важнейший аспект подготовки сотрудников правоохранительных органов / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 107–110.

Сведения об авторе

Салькова Наталья Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 4, pp. 107–110.

Physical Education as the Main Training Aspect of a Law Enforcement Officer

N. A. Sal'kova

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
vdy-55@mail.ru

Due to a very complicated situation in Russia, a role of law-enforcement agencies permanently increases. A high level of physical training is very important because they faced with armed and organized criminals. Two main questions, which becomes more relevant for a law enforcement officers today, are: how to increase a level of physical education in universities and how to use them in future career.

Keywords: *students, physical education, physical training, law-enforcement, demand of physical training.*

References

1. Holodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and Methods of Physical Education and Sports Studies]. Moscow, 2002. 480 p. (In Russ.).

Список литературы

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 2 марта 2016 г.)

3. Нормативы спецназа ФСБ [Электронный ресурс] // Наставление.RU. – URL: <http://www.nastavlenie.ru/atlet/fsb.aspx> (дата обращения 07.09.2016 г.).

4. Нормативы и физические требования к бойцам спецназа ФСБ [Электронный ресурс] // Trinixy. – URL: <http://trinixy.ru/85432-normativy-i-fizicheskie-trebovaniya-k-boycam-specnaza-fsb-7-foto.html> (дата обращения 07.09.2016 г.).

5. Слушателям. Физическая подготовка [Электронный ресурс] // Санкт-Петербургский институт повышения квалификации работников федеральной службы исполнения наказаний : офиц. сайт. – URL: <http://spb-ipkfsin.ru/materials/normativy-po-fp> (дата обращения 07.09.2016 г.).

3. Normativy spetsnaza FSB [FSB Special Forces' Standards]. *Nastavlenie.RU* [Instruction.RU]. Available at: <http://www.nastavlenie.ru/atlet/fsb.aspx>, accessed 07.09.2016. (In Russ.).

4. Normativy i fizicheskiye trebovaniya k boytsam spetsnaza FSB [Standards and Physical Requirements for Special Forces of Federal Security Service]. *Trinixy* [Trinixy]. Available at: <http://trinixy.ru/85432-normativy-i-fizicheskie-trebovaniya-k-boytsam-specnaza-fsb-7-foto>.

html, accessed 07.09.2016. (In Russ.).

5. Slushatelyam. Fizicheskaya podgotovka [Listeners. Physical training]. *Sankt-Peterburgskiy institut povysheniya kvalifikatsii rabotnikov federal'noy sluzhby ispolneniya nakazaniy* [Saint-Petersburg Institute of Improvement of Professional Skill of Workers of the Federal Service of Execution of Punishments]. Available at: <http://spb-ipkfsin.ru/materials/normativy-po-fp>, accessed 07.09.2016. (In Russ.).

АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Р. Т. Хадиева

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрен аксиологический подход, который обеспечивает понимание образования как процесса передачи ценностного опыта социума личности, формирование у неё ценностных отношений. Приведён анализ литературных источников по данному вопросу. Предложены меры по реализации аксиологического подхода в организации физического воспитания студентов.

Ключевые слова: *аксиологический подход, физическая культура, интериоризация, студент, формирование физической культуры.*

На современном этапе большое внимание уделяется здоровью населения, что подтверждает Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения». Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. определена роль физической культуры и спорта в развитии и формировании человеческого потенциала страны. На региональном уровне действуют: «Программа развития здравоохранения Челябинской области до 2020 года» и «Территориальная программа государственных гарантий обеспечения граждан Челябинской области бесплатной медицинской помощью». Большие надежды возлагаются на молодое поколение: «Формирование здорового образа жизни молодого поколения должно стать одним из приоритетов властей всех уровней», — заявил Владимир Владимирович Путин на заседании президиума по реализации национальных программ и демографической политике. По его мнению, «ключевую роль в решении этой задачи призвана сыграть система образования» [7].

Многочисленными исследованиями в области организации здорового образа жизни установлено, что качество жизни человека зависит от регулярных занятий физической культурой и спортом, являющихся основным фактором становления физической культуры личности, содействующих выработке навыков самоконтроля и саморегуляции психических состояний, противостоящих асоциальным формам поведения. Студенты, сознательно относящиеся к физической культуре, интеллектуально и физически более развиты, легче переносят все со-

циально-бытовые нагрузки и неудобства [2]. Физическая тренировка делает организм человека менее восприимчивым к изменениям внешней среды и инфекциям, а также способствует воспитанию волевых качеств, необходимых для достижения намеченных целей и преодоления жизненных невзгод [1; 3].

По мнению Е. О. Новиковой и М. И. Бибко, студенчество ведёт малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении и т. д. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Всё это снижает мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, ухудшает уровень индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов. Современные научные исследования по физическому воспитанию студентов гуманитарных вузов свидетельствуют о том, что физкультурно-оздоровительная деятельность ещё не стала для каждого юноши и девушки насущной потребностью, не превратилась в интерес каждой конкретной личности.

Формирование физической культуры студента — это процесс перехода ценностей содержания образования в ценностные отношения личности. Формированию ценностного отношения личности способствует реализация аксиологического подхода в образовательном процессе.

Аксиологический подход обеспечивает понимание образования как процесса передачи ценностного опыта социума личности, формирование у неё ценностных отношений. Образование

как базовая ценность, определяющая профессиональный и социальный успех будущего специалиста, ставит сложные задачи воспитания у него ценностных отношений к себе, своему совершенствованию, людям, профессиональной деятельности, культуре, окружающей среде. Ценностные подходы в образовании отражают значимость формирования ценностного сознания человека, согласованности индивидуальных и общественных ценностей, ценностей свободы и долженствования.

Аксиологический подход в образовательном процессе по физической культуре ориентирует на приоритетность ценностно-смысловой, мотивационной сферы личности и гарантирует такую его организацию, которая обеспечивает становление и развитие ценностных отношений студента в этой сфере. Только воспринятые, усвоенные, переработанные внешние влияния могут обеспечить активность студента в качественном преобразовании своей индивидуальности. Для эффективного воздействия на сознание в нужном направлении необходимо иметь представление о личностных ценностях и смыслах, присущих студенту, уровне развития его физической культуры, понимать и эффективно использовать свойства ценностей и психолого-педагогический механизм их интериоризации.

Интериоризация студентом ценностей физической культуры зависит от осознания им своего «аксиологического «я»» (ценностных ориентаций, притязаний, принципов), прежнего опыта и познанных на его основании возможностей; заинтересованности в своём развитии для ожидаемого и желательного будущего, связанного с удовлетворением определённых потребностей; определения целей, достижение которых поможет осуществлению воспринятого идеала; способности реализовывать собственные замыслы, а также от волевых качеств.

Ю. М. Николаев выделяет в сфере физического воспитания такие ценности, как формирование двигательных навыков, умений, знаний, восстановление духовных и телесных сил, формирование личности, умственное развитие, эстетическое, этическое воспитание. Учёный подчёркивает, что физическое воспитание формирует мотивационную, познавательную, двигательную сферы личности, и обращает внимание на то, что в результате развития мотивационной сферы осу-

ществляется достижение таких ценностей, как нравственность личности, её целесообразная деятельность [6].

Вопросу формирования разнообразных ценностей в области физического воспитания посвящены научные труды Л. И. Лубышевой, которая рассматривает процесс физического воспитания как важный компонент социальной культуры и возможность формирования двух категорий ценностей: педагогических ценностей и ценностей физического воспитания [4].

М. Я. Виленский определяет ценность физической культуры как внутреннее, эмоциональное освоение студентом ориентиров его деятельности, как глубоко личное, выработанное им самим отношение, позволяющее осознать роль физической культуры, понять природу своего тела, оценить для себя потенциал физических упражнений, их познавательный, эмоционально-оценочный и перспективно-практический смысл. Ценности физической культуры обладают познавательным значением, обосновывают цели, к которым студент стремится, и основные средства их достижения, помогают осуществлять социально одобряемый выбор поведения [6].

О. Ю. Масалова систематизировала понимание ценностного отношения личности, определив следующие его компоненты: мотивационно-ценностное (потребности, мотивы, ценностные ориентации, цели, интересы, убеждения, установки, смыслы), операциональное (знания, навыки, умения), эмоционально-волевой (эмоции, волевые усилия) и практико-деятельностный (опыт и качества личности, отражающие готовность и предрасположенность к деятельности) [5].

Аксиологический подход в формировании физической культуры студентов является актуальным направлением образовательной деятельности, обеспечивая гуманизацию образования и личностно-ориентированный подход. Для успешной реализации аксиологического подхода в практике высшего образования необходимо решить ряд проблем: разработать инструментарий для понимания ценностного отношения личности, обработать результаты многоаспектных компонентов понимания ценностного отношения студентов, способы и алгоритм построения образовательных траекторий на основе результатов ценностного отношения в формировании физической культуры.

Список литературы

1. Антонова, Т. В. Практикум по теории и методике обучения физической культуре : учеб.-метод. пособие / Т. В. Антонова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 67 с.
2. Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., Чебоксары, 15–16 нояб. 2006 г. – СПб. : СПбНИИФК, 2006. – 319 с.
3. Кабышева, М. И. Требования к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» (для студентов всех специальностей, освобождённых от практических занятий на длитель-

ный срок) / М. И. Кабышева. – Оренбург : ОренбГУ, 2004. – 24 с.

4. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–14.

5. Масалова, О. Ю. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре / А. Ю. Масалова. – М., 2009. – 20 с.

6. Физическая культура : учебник / под ред. М. Я. Виленского. – М. : КноРус, 2013. – 424 с.

7. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения».

Поступила в редакцию 9 сентября 2016 г.

Для цитирования: Хадиева, Р. Т. Аксиологический подход в формировании физической культуры студентов / Р. Т. Хадиева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 111–114.

Сведения об авторе

Хадиева Разиля Тагировна — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. hadieva.rozo@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 4, pp. 111–114.

Axiological Approach to the Formation of Physical Culture of Students

R. T. Hadieva

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
hadieva.rozo@mail.ru

The article considers the axiological approach, which provides an understanding of education as a process of transferring of the valuable experience of the society of personality, the formation of value relations. The analysis of literature sources on this issue. Proposed measures for the implementation of axiological approach to the organization of physical education students.

Keywords: *axiological approach, physical culture, internalization, the student, the formation of physical culture.*

References

1. Antonova T.V. *Praktikum po teorii i metodike obucheniya fizicheskoy kul'ture : uchebno-metodicheskoye posobiye* [Workshop on the Theory and Methodology of Physical Culture Teaching]. Cheboksary, 2009. 67 p. (In Russ.).
2. *Innovatsionnyye pedagogicheskiye tehnologii v sisteme fizkul'turnogo obrazovaniya i ozdorovleniya naseleniya, Cheboksary, 15–16 noyabrya 2006* [Innovative Educational Technology in the Physical Education and Health of the Population: materials of all-Russian scientific-practical conference. Cheboksary, November 15–16,

2006]. St. Petersburg, 2006. 319 p.

3. Kabysheva M.I. *Trebovaniya k organizatsii uchebnogo protsessa po distsipline «Fizicheskaya kul'tura»* [Requirements to Organization of Educational Process on Discipline “Physical culture”]. Orenburg, 2004. 24 p. (In Russ.).

4. Lubyisheva L.I. *Sovremennyy tsennostnyy potentsial fizicheskoy kul'tury i sporta i puti yego osvoyeniya obschestvom i lichnost'yu* [Modern Value Potential of Physical Culture and Sport and the Way of its Development Society and Personality]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'turyi* [Theory and Practice of Physical Culture], 1997, no. 6, pp. 10–14. (In Russ.).

5. Masalova O.Yu. *Formirovaniye tsennostnogo ot-nosheniya studentov k zdorov'yu i fizicheskoy kul'ture* [Formation of the Valuable Attitude of Students to Health and Physical Education]. Moscow, 2009. 20 p. (In Russ.).

6. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Culture]. Ed. by M. Ya. Vilenskiy. Moscow, 2013. 424 p. (In Russ.).

7. Ukaz Prezidenta RF ot 7 maya 2012 goda № 598 «O sovershenstvovanii gosudarstvennoy politiki v sfere zdavoohraneniya» [The Decree of the President of the Russian Federation of 7 may 2012 no. 598 “On Improvement of State Policy in the Sphere of Health care”]. (In Russ.).

УДК 796.2

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В МЛАДШЕМ И СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В. Ю. Кулаков, А. Х. Нуретдинова, В. С. Хомченко

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга, Россия

Рассматривается развитие двигательных способностей на разных этапах (с детства до подросткового периода) взросления и становления человека. Раскрывается понятие двигательной способности, выделяются разновидности двигательных способностей.

Ключевые слова: *физическое развитие, двигательные способности, активность, движение.*

Движение — это жизнь. С самого рождения человек стремится к максимальному движению и активности. Так, сначала мы учимся координировать движения рук и ног, держать голову на весу за счёт мышц шеи, учимся ползать, а потом и ходить. И чем больше мы движемся, тем больше понимаем возможности своего организма как постоянно развивающейся системы. К развитию двигательных способностей подходили уже с самых древних времён, изучая возрастные и морфологические особенности.

В современной науке существуют несколько терминов для подчёркивания физиологических способностей человека, а именно: «физические способности», «двигательные способности» и «физические качества». Эти понятия в определённом отношении совпадают, однако не тождественны. Для наиболее полного обозначения психофизиологического потенциала человека, на наш взгляд, должен использоваться такой термин, как «двигательные способности».

Двигательные способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

В. И. Лях утверждает: каждый человек имеет разный уровень развития и сочетания, «компонентов», называемых физическими качествами. На сегодняшний день используют термин не «физические качества», а «физические (двигатель-

ные) способности». Термины являются синонимами.

Выделяют как основные двигательные способности, так и специальные. К основным относят силовые, скоростные, координационные, выносливости и гибкости. Данное разнообразие не даёт точного и уверенного ответа на вопросы о том, как и когда развивать те или иные способности; как влияют наследственный фактор и окружающая среда.

На двигательные способности, с одной стороны, влияют среда, уровень жизни, климатические и экологические особенности, методика занятий и тренировок, материальное обеспечение, а с другой — «моторные» задатки, к которым относятся наследственные особенности [1].

В критические периоды жизни человеческий организм может проявлять особую психофизиологическую активность. Данные этапы играют важную роль в развитии организма. Например, из-за недостатка питания в период полового созревания организм не будет развит в должной степени. Именно поэтому надо с особой ответственностью подходить к развитию двигательных способностей в разные периоды жизни.

В лабораториях физического воспитания НИИ были проведены исследования об особенностях физиологии детей и подростков. Посредством анализа полученных данных были сделаны следующие выводы:

– развитие способностей происходит гетерохронно;

– прирост двигательной способности у мальчиков и девочек в одни и те же возрастные периоды различны;

– у большинства детей младшего школьного возраста показатели двигательных способностей разные. Например, если ребёнок быстро реагирует на внезапные сигналы во время игры, то это не значит, что он сможет быстро пробежать короткую дистанцию;

– специальные тренировки одними и теми же методами, объёмом и интенсивностью дают различные результаты в разных возрастных периодах [2. С. 10].

Безусловно, физическая культура в школе имеет положительный результат, особенно если педагог в своей деятельности использует разные формы и методы обучения в разной возрастной категории. Также заметим, что эффективность развития конкретной двигательной способности зависит не только от методик педагогического процесса, но и от индивидуальных способностей. Так, например, если давать нагрузку на одну двигательную способность, то её наибольший прирост будет происходить в период ускоренного развития.

Вопросами развития двигательных способностей учёные занимаются давно. Ещё в начале XX в. этому был посвящён ряд исследований. В 1993 г. была разработана программа для учащихся школы, где были описаны пути развития двигательной активности учеников по разным возрастным категориям.

Поступила в редакцию 14 июня 2016 г.

Для цитирования: Кулаков, В. Ю. Развитие двигательных способностей в младшем и среднем школьном возрасте / В. Ю. Кулаков, А. Х. Нуретдинова, В. С. Хомченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 115–117.

Сведения об авторах

Кулаков Владислав Юрьевич — студент физико-математического факультета Елабужского института, Казанский (Приволжский) федеральный университет. Елабуга, Россия. vladka2009@list.ru

Нуретдинова Аида Халитовна — студентка физико-математического факультета Елабужского института, Казанский (Приволжский) федеральный университет. Елабуга, Россия. aidanuretdinova@mail.ru

Хомченко Валерий Сергеевич — студент физико-математического факультета Елабужского института, Казанский (Приволжский) федеральный университет. Елабуга, Россия. valersheifer@mail.ru

1–4-е классы: это период для высокого развития координационных способностей, и особое внимание уделяется всестороннему развитию; должны развиваться согласованность движений, скорость, ритмичность и выносливость при умеренных нагрузках; контроль в данный период осуществляется для стимулирования к совершенству.

5–9-е классы: продолжается развитие основных двигательных функций; создаются предпосылки для углублённой работы в определённых видах спорта; происходит техническое и тактическое совершенствование; воспитание скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; формирование — что особенно важно — умений тренироваться самостоятельно.

Список литературы

1. Развитие двигательных способностей [Электронный ресурс] // Спортивный клуб единоборств Magma.—URL: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/glava-2-5-razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei>, (дата обращения 08.09.2016).

2. Дерябина, Г. И. Физиологические основы развития двигательных качеств. Часть II. Сила, быстрота, ловкость и гибкость : учеб.-метод. пособие / Г. И. Дерябина.—Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2006.

3. Иваненко, М. Педагогическое сопровождение социально-личностного развития дошкольника / М. Иваненко // Дошк. воспитание.— 2007.— № 4.— С. 97–99.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 4, pp. 115–117.

Development of Motor Abilities in Younger and Average School Age

V. Yu. Kulakov¹, A. H. Nuretdinova², V. S. Khomchenko³

Elabuzhsky Institute of Kazan (Volga) Federal University, Elabuga, Russia

¹vladka2009@list.ru, ²aidanuretdinova@mail.ru, ³valersheifer@mail.ru

This article takes up the development of moving abilities in different stages (from infancy until adolescence) of a person's growing-up and formation. Here the concept of moving ability is revealed and variety of moving abilities is given.

Keywords: *development, motor skills, activity, movement.*

References

1. Razvitiye dvigatel'nykh sposobnostey [The Development of Motor Skills]. *Sportivnyy klub edinoborstv Magma* [The Sports Club of Single Combats Magma]. Available at: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/glava-2-5-razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei>, accessed 08.09.2016. (In Russ.).
2. Deryabina G.I. *Fiziologicheskiye osnovy razvitiya dvigatel'nykh kachestv* [The Physiological Basis of Development of Motor Qualities]. Tambov, 2006. (In Russ.).
3. Ivanenko M. Pedagogicheskoye soprovozhdeniye sotsial'no-lichnostnogo razvitiya doshkol'nika [Pedagogical Support of a Socially-personal Development of Preschool Children]. *Doshkol'noye vospitaniye* [Preschool Education], 2007, no. 4, pp. 97–99. (In Russ.).

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PERSON IN SPORT, PERSON IN THE HISTORY
OF PHYSICAL CULTURE

УДК 371.7
ББК 456(0)

БЕЛОУСОВ ВАЛЕРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ: СОВЕТСКИЙ ХОККЕИСТ, РОССИЙСКИЙ ХОККЕЙНЫЙ ТРЕНЕР

Б. М. Петров

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена биография, хоккейная и тренерская карьера великого советского хоккеиста, российского хоккейного тренера — Валерия Константиновича Белоусова.

Ключевые слова: *В. К. Белоусов, советский хоккеист, российский хоккейный тренер, хоккейный клуб «Металлург», хоккейный клуб «Авангард», хоккейный клуб «Трактор».*



Говоря о легендах отечественного тренерского состава, можно вспомнить как минимум десяток имён прославленных наставников. Тарасов, Тихонов, Кулагин, Юрзинов... Этот список можно продолжать бесконечно. Но для уральского хоккейного болельщика выше остальных будет стоять лишь одно имя — имя Белоусова Валерия Константиновича, знаменитого советского хокке-

иста, российского тренера. С его именем связаны самые значимые победы хоккейных команд «Металлург» из Магнитогорска и «Трактор» из Челябинска.

Начало хоккейной карьеры. Валерий Белоусов родился 17 декабря 1948 г. в закрытом городе, который тогда носил название «Населённый пункт комбината № 813». И только 17 марта 1954 г. он был переименован в Новоуральск. По словам Валерия Константиновича, в хоккей он начал играть с самого детства: «В детстве играл во многие игры. Но в Свердловске, где хоккейные площадки чуть ли не в каждом дворе, где мальчишки встают на коньки едва, когда научатся ходить, почти у всех ребят одна мечта — стать хоккеистом. Я не исключение. Кататься научился за-долго до того, как взял в руки букварь» [1].

Первым тренером Валерия Константиновича стал Иван Болтунов, игрок сборной города. С 1964 г. Белоусов начал выступать за команду «Кедр» (Свердловск-44) в классе «Б»; с 1969 по 1971 г. играл за нижнетагильский «Спутник» в классе «А», где провёл три сезона, сыграл 130 игр и забросил 42 шайбы.

В августе 1971-го нижнетагильский «Спутник» выступал в предсезонном турнире, во Дворце спорта «Юность» (Челябинск), где Валерий Белоусов стал лучшим бомбардиром. Тогда и поступило предложение от Виктора Ивановича Столярова играть в «Тракторе».

В декабре 1972-го Белоусова пригласили во вторую сборную — тур по Северной Америке с фарм-клубами НХЛ. Пробриться в первую сборную, имея челябинскую прописку, было практически невозможно. Но в 1976-м Белоусов вытянул счастливый билет и в составе главной сборной Союза отправился на Кубок Канады. Сам Валерий Константинович признавал участие в Кубке самым памятным событием в его жизни: «За океаном я бывал не раз, однако встреча с командой, в которую входили все звёзды НХЛ и ВХА, произвела на меня неизгладимое впечатление. Мы проиграли, но сама игра останется в моей памяти навсегда» [1].

В 1970-е гг. Белоусова звали играть в рижское «Динамо», московский «Спартак», свердловский «Автомобилист». Но острое чувство долга перед клубом, который пригласил его в большой хоккей, всегда оставалось на первом месте.

В сезоне 1976/77 Валерий Белоусов становится капитаном «Трактора». В тот год Челябинск праздновал невиданный успех — бронзу Чемпионата СССР. Это была первая медаль Белоусова как игрока, первая медаль в истории «Трактора». По итогам сезона Валерий Константинович стал лучшим бомбардиром и снайпером команды, второй год подряд входя в число 40 лучших хоккеистов Чемпионата СССР.

В 1982-м Белоусов закончил выступления за «Трактор». Всего за свою карьеру в «Тракторе» в Чемпионате СССР, розыгрышах Кубка СССР и Кубке Шпенглера Валерий Константинович провёл 448 игр при уникальной и недостижимой до настоящего времени результативности — 449 (245+204) очков.

С 1982 по 1984 г. Валерий Константинович играл за японский клуб Оji Seizi (ныне Оji Eagles), с которым дважды становился чемпионом Японии — в 1983 и 1984 гг.

Наибольшую славу и популярность Белоусову принесла тренерская работа. За долгие годы карьеры он успел потрудиться в родных для себя «Тракторе», «Металлурге», а также в «Авангарде» из Омска.

«Металлург» (Магнитогорск). В Магнитогорске Валерий Константинович начал трудиться в 1985 г., тогда ещё в роли играющего тренера. Местная команда «Металлург» в то время выступала во второй лиге Всесоюзного чемпионата. Три года подряд команда входила в число лидеров, но заработать повышение в классе никак не получалось. Однако с приходом Белоусова игра магнитогорской дружины заметно преобразилась, и команда достигла заветной цели.

Карьера хоккейного тренера. Окончательно завершив карьеру игрока и сосредоточившись на работе тренера, Валерий Белоусов поступил в Высшую школу хоккейных тренеров, которую успешно окончил в 1988 г. и вернулся в челябинский «Трактор». Под его руководством команда два раза сумела завоевать бронзовые медали первенства страны. Это был небывалый успех местного хоккея.

В 1995 г. Белоусов снова переехал в Магнитогорск, где занял пост ассистента главного тренера Валерия Постникова. На следующий год уже самого Белоусова утвердили на должность главного тренера «Металлурга». За время, проведённое у руля клуба, наставник дважды приводил уральцев к званию чемпионов России, два раза выигрывал со своими хоккеистами главный клубный трофей Старого Света — Евролигу. И ещё по разу побеждал в финалах Суперкубка Европы и Кубка России [2].

«Авангард» (Омск). Валерий Белоусов по ходу своей карьеры не раз возвращался из одной команды в другую. Новое пришествие в «Трактор» случилось в 2003 г. Тогда Белоусов стал тренером-консультантом команды. Поработать на этой должности Белоусову довелось всего месяца. После этого наставника позвал к себе омский «Авангард», борющийся за лидерство в национальном первенстве.

Под руководством Валерия Константиновича «Омские ястребы» уверенно пробилась в стадию плей-офф. В четвертьфинале обыграли московское «Динамо». Во втором — столь же уверенно переиграли тольяттинскую «Ладу».

В финальной серии соперником «Авангарда» стал магнитогорский «Металлург». После двух матчей «Авангард» уступал своим соперникам 0:2, но сумел не только выровнять положение, но и в решающем пятом поединке в гостях победить в серии буллитов и завоевать золотые медали.

В 2005 г. «Авангард» победил в Кубке европейских чемпионов, матчи которого принимал Санкт-Петербург. А в чемпионате страны случилось повторение противостояния Омска и Магнитогорска. «Авангард» в решающей встрече победил на площадке соперника в Магнитогорске.

В 2006 г. подопечные Белоусова во второй раз в истории пробилась в финал плей-офф первенства страны, сокрушив на пути к нему «Металлург». Но в финальной серии ослабленный травмами ведущих хоккеистов «Авангард» фактически без боя проиграл казанскому «Ак Барсу» (0:3) и стал обладателем серебряных медалей Чемпионата России.

Весной 2007 г. «Ястребы» добрались до полуфинала, где уступили извечным соперникам последних лет из Магнитогорска, тем самым став обладателями бронзовых медалей чемпионата России.

2007 г. стал последним для Валерия Белоусова у руля команды. В канун Нового года руководитель «Авангарда» Анатолий Бардин уволил тренера и его штаб помощников за неудовлетворительные результаты.

Перед началом сезона 2008/09 Валерия Белоусова назначили главным тренером магнитогорского «Металлурга». Уже во второй раз в его карьере. В этот период коллектив Белоусова преследовала череда обидных поражений в финальных поединках различных турниров.

В играх на вылет дебютного розыгрыша Кубка Гагарина «Металлург» в противостоянии до четырёх побед уступил ярославскому «Локомотиву», но получил бронзу чемпионата.

«Трактор» (Челябинск). После неудач с «Магниткой» Белоусов в октябре 2010 г. вернулся в «Трактор».

В сезоне 2011/12 «Трактор» выиграл регулярный чемпионат КХЛ и стал обладателем Кубка континента. Вместе с челябинской дружиной Валерий Константинович сначала пробился в полуфинал КХЛ в 2012 г., где хоккейная команда «Трактор» стала обладателем бронзовых медалей, а в следующем сезоне вышел в финал, где «трактористы» уступили «динамовцам» Москвы. «Трактор» первый раз в своей более чем полувековой истории был вознаграждён серебром открытого чемпионата страны.

14 декабря 2013 г. Валерий Белоусов вошёл в тренерский штаб олимпийской сборной России для участия на Олимпиаде в Сочи.

В апреле 2014 г. Валерий Константинович завершил карьеру тренера. Проведя на тренерском мостике «Трактора» в чемпионатах СССР, МХЛ и КХЛ 503 игры, одержав 277 побед, Белоусов принёс Челябинску три бронзы 1993, 1994, 2012 и серебро 2013 гг.

18 января 2015 г. под своды ледовой арены «Трактор» был поднят флаг имени Валерия Константиновича Белоусова как тренера, приведшего команду «Трактор» трижды к бронзе Чемпионата России и впервые в истории к высшему достижению — серебряным наградам.

Валерий Константинович всегда являлся приверженцем комбинационного и атакующего хоккея. Команды, возглавляемые этим тренером, всегда отличались дисциплиной. Хоккеисты, работающие с Белоусовым, просто обязаны были потрясать противников хорошей скоростью, владеть чётким и поставленным броском. Защитники, как правило, обладали техникой длинного паса, чтобы не сбивать темп игры и быстрее переходить из обороны в атаку. «Счастье нужно искать у чужих, а не у своих ворот», — вот она, тактика Белоусова.

Смерть. Белоусов Валерий Константинович умер 16 апреля 2015 г. Причина смерти наставника по официальному заключению врачей — сердечно-лёгочная недостаточность [4].

25 ноября 2015 г. на фасаде ледовой арены «Трактор» имени В.К. Белоусова открыта мемориальная доска в память о замечательном тренере.

Белоусов награждён медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (2002), знаком отличия «За заслуги перед Челябинской областью» к 80-летию региона (2014), почётный гражданин города Челябинска (2012) [3].

Список литературы

1. Белоусов Валерий Константинович [Электронный ресурс] // Челябинский хоккей: История, события и люди.—URL: http://chelyabinskhokey.blogspot.ru/2014/12/blog-post_14.html (дата обращения 04.09.2016).
2. Зал славы. Белоусов Валерий Константинович [Электронный ресурс] // Официальный сайт хоккейной команды «Металлург» (Магнитогорск).—URL: <http://www.metallurg.ru/club/fame/> (дата обращения 04.09.2016).
3. Белоусов Валерий Константинович [Электронный ресурс] // Челябинская городская Дума : офиц. сайт.—URL: <http://www.chelduma.ru/belousov-valeriy-konstantinovich> (дата обращения 04.09.2016).

4. Скончался бывший тренер «Трактора» Валерий Белоусов [Электронный ресурс] // Рос. газ. – 2015. – 16 апр. – URL: <http://rg.ru/2015/04/16/belousov-site.html> (дата обращения 04.09.2016).

Поступила в редакцию 1 апреля 2016 г.

Для цитирования: Петров, Б. М. Белоусов Валерий Константинович: советский хоккеист, российский хоккейный тренер / Б. М. Петров // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 118–121.

Сведения об авторе

Петров Борис Михайлович — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. bmpp@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 4, pp. 118–121.

Belousov Valery Konstantinovich: Soviet Hockey Player, Russian Hockey Coach

B. M. Petrov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
bmpp@mail.ru

Considered biography, hockey and coaching career of the great Soviet hockey players, Russian hockey coach—Valery Konstantinovich Belousov.

Keywords: V. K. Belousov, *soviet hockey players, russian hockey coach, hockey club “Metallurg”, hockey club “Avangard”, hockey club “Traktor”.*

References

1. Belousov Valeriy Konstantinovich [Belousov Valery Konstantinovich]. *Chelyabinskii hokkey: istoriya, sobyitiya i lyudi* [Chelyabinsk Hockey: the History, Events and People]. Available at: http://chelyabinsk-hockey.blogspot.ru/2014/12/blog-post_14.html, accessed 04.09.2016. (In Russ.).

2. Zal slavy. Belousov Valeriy Konstantinovich [The Hall of Fame. Belousov Valery Konstantinovich]. *Ofitsialnyi sayt hokkeynoy komandyi «Metallurg» (Magnitogorsk)* [Official Site of the Hockey Team

“Metallurg” (Magnitogorsk)]. Available at: <http://www.metallurg.ru/club/fame/>, accessed 04.09.2016. (In Russ.).

3. Belousov Valeriy Konstantinovich [Belousov Valery Konstantinovich]. *Chelyabinskaya gorodskaya Duma* [Chelyabinsk City Council]. Available at: <http://www.chelduma.ru/belousov-valeriy-konstantinovich>, accessed 04.09.2016. (In Russ.).

4. Skonchalsya byvshiy trener «Traktora» Valeriy Belousov [Died Former Coach of “Tractor” Valery Belousov]. *Rossiyskaya gazeta* [Russian Newspaper]. Available at: <http://rg.ru/2015/04/16/belousov-site.html>, accessed 04.09.2016. (In Russ.).