



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2018

Том 3, № 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

М. Р. Арпентьева, доктор психологических наук, доцент, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского (Калуга, Россия)

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

Л. 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 молодёжи (Москва, Россия)

В. С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный областной университет (Москва, Россия)

Г. Н. Максименко, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

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

Р. Павлович, доктор наук в области физической культуры, профессор физической культуры, регулярный профессор, Университет Восточного Сараево (Восточный Сараево, Республика Сербская (Босния и Герцеговина))

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

Н. Н. Сентябрьев, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград, 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, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Журнал выходит
четыре раза в год

Адрес издателя:
Россия, 454001, Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129

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

Корректурa *М. В. Трифионовой*
Вёрстка *М. В. Трифионовой*

Подписано в печать 06.12.18.
Выход в свет 13.12.18.
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times.
Усл. печ. л. 15,8. Уч.-изд. л. 12,5.
Тираж 200 экз. Заказ 533.
Цена свободная

Отпечатано:
Издательство Челябинского
государственного университета
Россия, 454021, 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

2018

Volume 3, 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

M.R. Arpentieva, Doctor of Psychology, Associate Professor, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky (Kaluga, Russia)

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

L.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)

V.M. Makeeva, Doctor of Pedagogy, Professor, Moscow state regional University, (Moscow, Russia)

G.N. Maksimenko, Doctor of Pedagogy, Professor, Lugansk National Taras Shevchenko University (Lugansk, Ukraine)

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

R. Pavlović, Doctor of Sciences in the field of physical culture, Professor of physical culture, Regular Professor, University of East Sarajevo (East Sarajevo, Republic of Srpska (Bosnia and Herzegovina))

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

N.N. Sentiabrev, Doctor of Biology, Professor, Volgograd State Academy of Physical Culture (Volgograd, 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 Economy, 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, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University (St. Petersburg, Russia)

The Editorial Board may not share the views of the authors.

Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

The journal is published four times per year

Address of Publisher:
129 Bratiev Kashirinykh St.,
Chelyabinsk, 454001, Russia

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
ПН № ФС 77-64247

Proofreader *M. Trifonova*
Imposition by *M. Trifonova*

Passed for printing 06.12.18.
Date of publication 13.12.18.
Format 60×84 1/8. Litho paper.
Font Times.
Conventional print. sh. 15,8.
Ac.-publ. sh. 12,5.
Circulation 200 copies. Order 533.
Open price

Printed:
Publishing Office
of Chelyabinsk State University
57b Molodogvardeitsev St.,
Chelyabinsk, 454021, Russia

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ

Ярушин С. А. Модель реализации физкультурного образования студенческой молодежи . . . 7

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Адушева Т. Г. Влияние физической культуры на формирование личности 12

Бузляков Н. А. Инновационные методы скоростно-силовой и технической подготовки баскетболисток 16

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

Антонов А. Я., Болтачева Е. А., Дерюгина А. В., Михайлова С. В., Сидорова Т. В., Съёмова С. Г., Хрычева Т. В. Тенденции физического развития студенческой молодежи на рубеже столетий (на примере студентов Нижегородской области) 21

Бамбухова А. Д., Шемятихин В. А., Добрынин И. М. Особенности профессионально-прикладной физической культуры у студентов высших учебных заведений 31

Бардина М. Ю. Спортивный менеджмент, спортивный менеджер 36

Дерябина Г. И., Лернер В. Л., Филаткин А. С., Платонова Я. В., Селитреникова Т. А. Особенности проявления координационных способностей у лиц с нарушением слуха 40

Маркелов И. П. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности . . . 45

Попова А. И., Ардашев А. Е., Белёва А. Н., Плехов Е. Ю., Чижов Г. В. Структура контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье 50

Шемятихин В. А., Добрынин И. М. Изменение уровня физического состояния студентов при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО 58

Chekalov A.I., Emelyanova Yu.N. Improving Group Interactions Tactical Basketball Players 13–14 Years Old 61

Sedova V.M., Danilova G.R. Technical Training of Volleyball Players 13–14 Years Old when Playing Defense. 64

Kostenko O.Yu., Emelyanova Yu.N. Parabadminton as a Means of Improving Motor Abilities of People with Impaired Musculoskeletal System 67

Markov V.A., Nevmerzickaya E.V. Improvement of Group Tactical Actions in Protection at Volleyball Players of 15–16 Years. 71

Ugarova O.S., Ugarov I.V., Minnakhmetova L.T. Analysis of Qualification Standards on Kettlebell Lifting of Russia, Ukraine and Kazakhstan 75

Yarullin A.R., Danilova G.R. Improving the Game with a Fast Breakthrough Basketball Players of 15–16 Years 78

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Ботяев В. Л., Котова К. А., Ботяев С. В.* Актуализация форм контроля и оценки координационных способностей в младшем школьном возрасте. 81
- Котченко Ю. В.* Фактор интенсивности в спортивном скалолазании 85
- Лакейкина И. А., Бегметова М. Х.* Фитнес-технологии как средство оздоровления студентов технического вуза 90
- Любова Е. В., Михайлова С. В., Болтачева Е. А., Шестерина И. Е., Завьялова И. Н.* Исследование физического развития и здоровья детей на этапе дошкольного и начального образования 94
- Михайлова С. В.* Оздоровительная программа коррекции состава тела с применением физических упражнений и изменения качества питания 100

ТУРИЗМ

- Ошкордина А. А.* Социально-экономические аспекты повышения конкурентоспособности организаций оздоровительного туризма в Свердловской области 106
- Подлиских В. Е., Ховрин А. М., Анисим А. Н.* Оценка безопасности рекреационных походов по рекам и озёрам Республики Беларусь 111

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

- Васильева М. А., Деркачева Н. П.* Отношение студентов технических вузов к физической культуре и спорту 120
- Плотников В. М.* Формирование навыков здоровьесберегающих технологий в учебном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт» технического вуза 125
- Съёмова С. Г.* Физическое воспитание школьников в современных условиях школы 133

CONTENT

ADVANCED

Yarushin S.A. The Implementation Model of Physical Education for Students 7

TOPIC ISSUE

Adusheva T.G. The Influence of Physical Culture on the Formation of the Person 12

Buzlyakov N.A. Innovative Methods for High-speed and Technical Preparation of Basketballists 16

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

Antonov A.Ya., Boltacheva E.A., Deryugina A.V., Mikhailova S.V., Sidorova T.V., Syemova S.G., Khrycheva T.V. Trends of Physical Development of Students Youth on the Turn of Countries (on the example of students in the Nizhny Novgorod region) 21

Bambukhova A.D., Shemyatikhin V.A., Dobrynin I.M. Features of the Professional and Applied Physical Culture for Students of Higher Educational Institutions 31

Bardina M.Yu. Sports Management, Sports Manager 36

Deryabina G.I., Lerner V.L., Filatkin A.S., Platonova Ya.V., Selitrenikova T.A. Features of the Coordination Abilities of Persons with Disabilities with Hearing Diseases . 40

Markelov I.P. Role of Physical Culture and Sport in Spiritual Education of the Personality. 45

Popova A.I., Ardashev A.E., Belyova A.N., Plekhov E.Yu., Chizhov G.V. Structure of Control of Readiness of Athletes in Ski Jumping and Nordic Combined 50

Shemyatikhin V.A., Dobrynin I.M. The Change of the Level of Physical Condition of Students during the Preparation for the Surrender of all-russian Sports Complex «Ready for Work and Defense» Standards 58

Chekalov A.I., Emelyanova Yu.N. Improving Group Interactions Tactical Basketball Players 13–14 Years Old 61

Sedova V.M., Danilova G.R. Technical Training of Volleyball Players 13–14 Years Old when Playing Defense. 64

Kostenko O.Ya., Emelyanova Yu.N. Parabadminton as a Means of Improving Motor Abilities of People with Impaired Musculoskeletal System 67

Markov V.A., Nevmerzickaya E.V. Improvement of Group Tactical Actions in Protection at Volleyball Players of 15–16 Years. 71

Ugarova O.S., Ugarov I.V., Minnakhmetova L.T. Analysis of Qualification Standards on Kettlebell Lifting of Russia, Ukraine and Kazakhstan 75

Yarullin A.R., Danilova G.R. Improving the Game with a Fast Breakthrough Basketball Players of 15–16 Years. 78

EXPERIMENTAL MATERIALS

Botyaev V.L., Kotova K.A., Botyaev S.V. Actualization the Forms of Monitoring and Evaluation of Coordination Abilities in the Junior School Age 81

<i>Kotchenko Yu.V.</i> Factor Intensity Sports Climbing	85
<i>Lakeykina I.A., Begmetova M.Kh.</i> Fitness Technologies as a Means of Improvement of Students of Technical University	90
<i>Lyubova E.V., Mikhailova S.V., Boltacheva E.A., Shesterina I.E., Zavyalova I.N.</i> Research of Physical Development and Health of Children at the Stage of Preschool and Primary Education	94
<i>Mikhaylova S.V.</i> Health Program of Correction of Body Composition with Application of Physical Exercises and Changes in the Quality of Food	100

TURISM

<i>Oshkordina A.A.</i> Social and Economic Aspects of Increasing Competitiveness of Health Tourism Organizations in Sverdlovsk Region	106
<i>Podlisskikh V.Y., Khovrin A.M., Anysim A.N.</i> Safety Assessment of Recreational Hiking Across Rivers and Lakes of the Republic of Belarus	111

PEDAGOGICAL EXPERIENCE

<i>Vasilyeva M.A., Derkacheva N.P.</i> Approach of Students in Higher Educational Institutions to Physical Culture	120
<i>Plotnikov V.M.</i> Formation of Skills of Health-saving Technologies in the Educational Process of Discipline Physical Culture and Sports Technical University	125
<i>Syemova S.G.</i> Physical Education of Schoolboys in Modern Conditions of School	133

УДК 796-053.7
ББК 4511.642

МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

С. А. Ярушин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Предложена модель реализации общего (неспециального) физкультурного образования студенческой молодёжи, которая позволяет формировать алгоритмы его развёртывания. Это в свою очередь является предпосылкой к построению индивидуальной персонализированной траектории сохранения и повышения резервов здоровья конкретного человека.

Ключевые слова: *индивидуальное здоровье, персонализация активного здоровьесформирования, общее физкультурное образование.*

Актуальность. Состояние здоровья населения России, в первую очередь подрастающего поколения, в настоящее время является объектом пристального внимания не только органов здравоохранения и государственного управления, но и всего педагогического сообщества. Недооценка имеющихся проблем может нести реальную угрозу национальной безопасности, непринятие кардинальных мер по изменению ситуации чревато стать серьёзным фактором торможения развития страны [1; 6]. Мысль о «сбережении народа», предложенная ещё более 250 лет назад графом П. И. Шуваловым и выдвинутая в качестве национальной идеи А. И. Солженицыным, сегодня как никогда актуальна.

Назрела необходимость становления такой системы формирования здоровья детей, подростков и молодёжи по «вертикали» (дошкольные учреждения → общеобразовательная школа → средние специальные учебные заведения → высшие учебные заведения), которая взаимодействовала бы в том числе и с семейным воспитанием и обеспечивала подготовку здорового подрастающего поколения, соответствующего требованиям текущей учебной и будущей профессиональной деятельности.

В основу обновления данной системы должны быть положены тенденции в развитии современного общества — переход от повышения производительности труда к увеличению продуктив-

ности использования ресурсов. Есть основания полагать, что можно жить в несколько раз лучше и в то же время тратить в несколько раз меньше ресурсов для устойчивого развития человечества в будущем [3].

Эта тенденция должна быть реализована в первую очередь в крайне напряжённых видах человеческой деятельности, к которым следует отнести и учебную деятельность в различных образовательных учреждениях, в том числе и в высших, требующую напряжённого функционирования всех систем организма подрастающего поколения. Необходимо делать акцент на всё более полноценную реализацию возможностей и особенностей организма каждого обучающегося в конкретном образовательном учреждении и условиях обучения при эффективном использовании оздоровительного потенциала средств физической культуры.

В настоящее время важное значение приобретает гигиеническое нормирование факторов внешней среды, устанавливающих те границы, за которыми каждое влияние внешней среды и самой жизнедеятельности человека становится вредоносным [2].

В этом направлении достигнуты немалые успехи. В основе их лежат знания о том, что необходимо предпринимать человеку в своей деятельности и в окружающей среде, чтобы остаться здоровым. Наряду с предотвращением заведомо неблагоприятных влияний следует использовать воздействия

принципиально иного характера: стимулирующие защитные силы организма, расширяющие его приспособительные возможности, работоспособность. То есть необходимо владение конструктивными сведениями о том, что следует делать, чтобы благодаря целеустремлённой деятельности укрепить своё здоровье и повысить качество жизни.

Основной вопрос, определяющий содержание данной деятельности, состоит в изменениях, которые должны быть осуществлены в организме, в конкретных оздоровительных эффектах, достигаемых за счёт специфических форм поведения человека. Какие именно изменения в организме человека должны быть вызваны и как должны быть использованы имеющиеся средства для достижения этих оздоровительных эффектов — главное, что следует иметь в виду, используя оздоровительные влияния поведения [2].

Организация и методы исследования. Решение проблемы индивидуального (персонального) здоровья, на наш взгляд, предполагает такую последовательность операций: определение понятия «здоровье» → учёт закономерностей и индивидуальных особенностей развития организма в основных периодах жизненного цикла → установление критериально-диагностического комплекса для оценки уровня и структуры здоровья → выявление факторов, лимитирующих здоровье, → разработка и реализация оздоровительных технологий: здоровьесформирующих (рождение — 17–18 лет), здоровьеповышающих (19–20 лет — 35–40 лет) и здоровьесберегающих (40 лет и старше).

Реализация данного алгоритма предполагает:

а) наличие здоровьесформирующей (здоровьеповышающей) среды применительно к условиям жизнедеятельности и требованиям современного образования. Материально-техническая база (в том числе и для физического воспитания), соответствующая требованиям ФГОС; рациональная организация образовательного процесса (расписание, соблюдение гигиенических требований, питание, рекреационные мероприятия), в учебных корпусах, общежитиях, в семье; квалифицированное кадровое обеспечение (преподаватели, методисты-организаторы) и т. п.;

б) объединение различных видов и форм оздоровления в единую и устойчивую функциональную систему, обеспечивающую «массированное» и природосообразное воздействие на основные компоненты здоровья студенческой молодёжи; формирование и реализацию личностных цен-

ностных ориентаций, переход от регулируемой деятельности к саморегуляции активного здоровьесформирования;

в) повышение качества непрерывного общего физкультурного образования, направленного на формирование таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышение жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье.

С данных позиций разработка и внедрение инновационных технологий активизации процессов здоровьесформирования подрастающего поколения становится всё более актуальной проблемой. В этом плане заслуживает внимания непрерывное общее физкультурное образование.

Ещё в конце XIX в. основоположник теории физического воспитания П. Ф. Лесгафт обосновал положение о том, что физическое воспитание является одним из основных компонентов системы общего и среднего образования [4]. Реализация непрерывного общего физкультурного образования в высших учебных заведениях должна базироваться не столько на формировании умений, навыков и физических качеств, сколько на освоении обучающимися специальных знаний по физической культуре, методических и организационных умений для использования в процессе самостоятельных занятий [5]. Именно это представляет собой основу для персонализации активного здоровьесформирования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Имеющийся теоретический и фактологический материал позволяет определить подходы к решению проблемы непрерывного общего физкультурного образования (рисунок).

В данной модели отражены предметная (непрерывное общее физкультурное образование, интеллектуализация и активизация здоровьесформирования, оздоровительные технологии, компоненты здоровья) и субъектная (обучающиеся с их целями, ценностями, знаниями, умениями и навыками) структуры деятельности [8], направления обновления системы физкультурного образования и физического воспитания студенческой молодёжи с учётом принципов демократизации и гуманизации, поливариантности и многообразия форм, средств и методов, интенсификации и оптимизации, реализации деятельностного подхода.

Ключевым звеном предложенной модели является интеллектуализация процесса обучения,



Модель непрерывного общего физкультурного образования подрастающего поколения

поскольку именно расширение и углубление знаний о здоровом образе жизни, оптимизации двигательной активности обеспечивает высокую мотивированность и активность с персонализацией оздоровительных технологий. Это должно привести к кардинальной перестройке образа жизни, определяющего формирование, повышение и сохранение основных компонентов здоровья.

Интеллектуализация рассматривается как целенаправленное обогащение детей, подростков и молодёжи достаточным объёмом необходимых знаний, создание системы информационно-образовательного обеспечения процесса формирования здорового образа жизни. Интеллектуализация различных сфер жизни вызвана как ходом развития человеческой цивилизации, так и развитием самого человека, в частности, возникновением новой системы ценностей, где на одном из самых высоких мест в иерархии ценностей оказывается автономия личности [8]. Последнее (автономия — самоуправление) определяет необходимость персонализации в различных сферах человеческой деятельности, в том числе и в процессе здоровьеформирования.

Персонализация — это самореализация внутреннего, идеального представления о реальности, заключающаяся в действенных преобразованиях физической культуры личности в направлении овладения оздоровительными технологиями как базиса для адаптации каждого индивида к условиям жизнедеятельности в конкретном социуме. Персонализация включает в себя: а) формирование

мотивации (побуждений, вызывающих активность организма и определяющих её направленность к здоровому образу жизни; б) высокую активность; в) овладение, освоение умений и навыков самостоятельного выполнения оздоровительных мероприятий, воздействий, процедур.

Персонализация предполагает высокую активность. Активность обладает свойствами субъекта деятельности. Являясь принадлежностью человека, она характеризует не саму деятельность, а её уровень и характер, влияет на процесс целеполагания, осознания мотивации и способов деятельности.

В то же время в практике наблюдается недостаточная двигательная активность подрастающего поколения и, как следствие, устойчивая тенденция снижения уровня здоровья и двигательных кондиций, в частности, молодёжи студенческого возраста. По мнению авторитетного специалиста в области физкультурного образования молодёжи В. П. Лукьяненко, «...надо, наконец-таки, в полной мере осознать его (предмет “физическая культура”) роль как своеобразной материальной основы всей системы образования в обществе, как важнейшего фактора в обеспечении гражданского благополучия и государственной безопасности страны» [7. С. 252].

Многолетний опыт наших исследований подтверждает мнение ряда специалистов о том, что оптимизация двигательной активности в рамках учебных программ высших учебных заведений представляется весьма затруднительной. Последнее

актуализирует проблему совершенствования физического воспитания и физкультурного образования, ориентированных на формирование физической культуры личности [9], важнейшим критерием которого является постепенный переход к процессу самовоспитания и самосовершенствования (вне рамок учебного процесса), обеспечиваемый соответствующими внутренними (мотивационная, инструментальная и рефлексивная готовность к физическому самосовершенствованию) и внешними (пространственно-предметное и социальное окружение) условиями.

Выводы. Приведённые нами выше аргументы определяют необходимость становления системы непрерывного общего (неспециального) физкультурного образования, основывающегося на персонализации активного здоровьесформирования и ориентированного на наращивание человеческого капитала через овладение и персональную реализацию оздоровительных технологий, в первую очередь двигательной активности, бережное отношение подрастающего поколения к собственному здоровью.

Реализация данной системы позволит создать предпосылки к высокой адаптируемости организма молодых людей к условиям среды, обеспечит способность продуктивно выполнять свои биологические и социальные функции и прожить максимальную по продолжительности и творческой активности жизнь.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Здоровьесформирующая функция образования в Российской Федерации: (Матери-

алы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 5. — С. 2–6.

2. Булич, Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. — Киев : Олимп. лит., 2003. — 424 с.

3. Вайцзеккер, Э. Затрат половина, отдача двойная: новый доклад Римскому клубу / Э. Вайцзеккер, Э. Ловинс, Л. Ловинс. — М. : Академия, 2000. — 400 с.

4. Горелов, А. А. Теоретические основы физической культуры : курс лекций / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков. — Белгород : ЛитКараВан, 2009. — 124 с.

5. Ивахненко, Г. А. Проблемы и перспективы вузовского физкультурного образования / Г. А. Ивахненко, В. В. Кузьмин // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 4 (158). — С. 111–114.

6. Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения : монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. — 275 с.

7. Лукьяненко, В. П. Общее физкультурное образование: сущность и главное предназначение / В. П. Лукьяненко // Проблемы физкультурного образования: концептуальные основы и научные инновации : сб. науч. тр. V Междунар. науч. конгресса. Вып. 5. — Саки : ИП Бровко А. А., 2018. — С. 249–253.

8. Степин, В. С. Философская антропология и философия науки / В. С. Степин. — М. : Высш. шк., 1992. — 191 с.

9. Физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» / М. Я. Виленский и др. — М. : КноРус, 2013. — 424 с.

Поступила в редакцию 19 ноября 2018 г.

Для цитирования: Ярушин, С. А. Модель реализации физкультурного образования студенческой молодёжи / С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 7–11.

Сведения об авторе

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

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 7–11.

The Implementation Model of Physical Education for Students

Yarushin S.A.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *yarushinsa@gmail.com*

A model for the implementation of a general (non-special) physical education of students has been proposed, which allows the generation of algorithms for its deployment. This, in turn, is a prerequisite for building an individualized personalized trajectory for the preservation and enhancement of the individual's health reserves.

Keywords: *individual health, personalization of active health formation, general physical education.*

References

1. Bal'sevich V.K. Zdorov'yeformiruyushchaya funktsiya obrazovaniya v Rossiyskoy Federatsii: (Materialy k razrabotke natsional'nogo proekta ozdorovleniya podrastayushchego pokoleniya Rossii v period 2006–2026 gg.) [Health-Forming function of education in the Russian Federation: (Materials to development of the national project of improvement of younger generation of Russia in the period of 2006–2026)]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical culture: education, training], 2006, no. 5, pp. 2–6. (In Russ.).
2. Bulich E.G., Muravov I.V. *Zdorov'ye cheloveka: Biologicheskaya osnova zhiznedeyatel'nosti i dvigatel'naya aktivnost' v yeyo stimulyatsii* [Human Health: Biological basis of vital activity and motor activity in its stimulation]. Kiev, 2003. 424 p. (In Russ.).
3. Vaytszekker E., Lovins E., Lovins L. *Zatrat polovina, otдача dvoynaya: novyy doklad Rimskomu klubu* [Costs half, returns double: new report to the club of Rome]. Moscow, 2000. 400 p. (In Russ.).
4. Gorelov A.A., Rumba O.G., Kondakov V.L. *Teoreticheskiye osnovy fizicheskoy kul'tury* [The Theoretical foundations of physical culture]. Belgorod, 2009. 124 p. (In Russ.).
5. Ivanenko G.A., Kuz'min V.V. Problemy i perspektivy vuzovskogo fizkul'turnogo obrazovaniya [Problems and prospects of physical education at the University]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientists of the University named after P.F. Lesgaft], 2018, no. 4 (158), pp. 111–114. (In Russ.).
6. Kulikov L.M., Rybakov V.V., Yarushin S.A. *Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'ye podrastayushchego pokoleniya* [Motor activity and health of the younger generation]. Chelyabinsk, 2009. 275 p. (In Russ.).
7. Lukyanenko V.P. Obshcheye fizkul'turnoye obrazovaniye: sushchnost' i glavnoye prednaznacheniyе [General physical education: essence and main purpose]. *Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: kontseptual'nyye osnovy i nauchnyye innovatsii: sbornik nauchnykh trudov V Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa. Vypusk 5* [V International scientific Congress “Problems of physical education: conceptual foundations and scientific innovations”. Collection of proceedings]. Saki, 2018. Pp. 249–253. (In Russ.).
8. Stepin V.S. *Filosofskaya antropologiya i filosofiya nauki* [Philosophical anthropology and philosophy of science]. Moscow, 1992. 191 p. (In Russ.).
9. Vilenskiy M.Ya. et al. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture]. Moscow, 2013. 424 p. (In Russ.).

УДК 796
ББК 75.7

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Т. Г. Адушева

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва,
Красноярск, Россия*

Рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование личности. Выявлены качества, приобретаемые личностью в процессе занятий спортом. Определено влияние на духовную, физическую и интеллектуальную сферы жизни человека.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, личность, навыки, умения, духовная сфера, личностные качества.*

Физическая культура является незаменимым источником энергии, получение которой обеспечивает человеку приобретение множества положительных моментов. Сейчас в современном обществе очень актуальны физическая культура и спорт, которые являются основополагающими принципами в обеспечении и сохранении здоровья населения всей страны. В настоящее время спорт следует вводить в повседневную жизнь человека, так как наблюдается резкое снижение уровня здоровья населения.

Физическая культура сегодня имеет большую социальную силу и значение, играет решающую роль в формировании личности и её развитии. Она сопровождает человека на всех этапах его жизни. Спорт занимает одно из главных мест в жизни человека. Без него существование просто невозможно. Благодаря этому мы имеем возможность в течение жизни приобретать и совершенствовать многие навыки. Физическая культура и спорт способны повлиять на развитие физических данных и личностных качеств человека, а также на его здоровье.

Спорт становится с каждым годом всё более популярным, выводя на новый уровень физическую подготовку населения. Это накладывает отпечаток на физическое, душевное и моральное состояние человека. Несомненно, популяризация физической культуры оказывает благоприятное воздействие

на все сферы жизни человека. Нельзя ограничить влияние спорта на какие-либо конкретные моменты, так как он способен охватить своим воздействием все проявления в целом. Физическая культура представляет собой сложный механизм взаимодействия многих факторов между собой, результатом деятельности которых будет морально и физически здоровая личность. Это так называемый идеал, к которому должен стремиться каждый человек.

Спорт — ключевой момент в жизни почти каждого современного человека, положительно влияющий на его физическое и духовное здоровье и тем самым на результаты деятельности. Чтобы раскрывать в себе и развивать физические и духовные силы, у человека должно быть сильное желание достичь вершины физической подготовки. Развитие духовной сферы жизни человека происходит благодаря развитию физических способностей.

Личность претерпевает огромные изменения со стороны культурных ценностей, принципов, взглядов на жизнь и моральных устоев. Физическая культура очень ценится в качестве внутреннего источника формирования личности. Она является сподвижником человека к самосовершенствованию. Нужно заметить, что благодаря спорту человек получает самые лучшие и ценные знания, применяя их на опыте.

Человек, занимаясь спортом, может обрести полезные навыки, без которых впоследствии невозможно развитие личностных качеств, успешно влияющих на его жизнедеятельность. С их помощью человек воспитывает в себе характер, твёрдое звено, помогающее преодолевать трудности в жизни. Благодаря физической деятельности человек преодолевает многие препятствия, у него появляется стремление к достижению лучшего результата, а значит, мотивация к «покорению вершин» будет всё сильнее [3. С. 14].

Личности, обладающие такими качествами, будут иметь больше успеха в своих начинаниях, тем самым делая свою жизнь более производительной. Спорт помогает человеку укреплять и поддерживать своё здоровье, является своего рода сферой коммуникации и социальной активности, помогает развивать физическую подготовку, а также становится формой организации и проведения досуга.

Физическая культура также определяет положение в обществе, помогает в выборе трудовой деятельности, играет важную роль в определении структуры ценностных ориентаций. Результат от занятий спортом может быть невероятно большим и эффективным, подчас он неизвестен самому человеку.

Такое многогранное применение спорта и физической культуры доказывает их незаменимость и обязательное присутствие в повседневной жизни. На духовную сферу жизни человека спорт оказывает сильное влияние. Под воздействием спорта у человека формируется мировоззрение, меняются взгляды на жизнь, окружающий мир, отношение к себе, к своему телу и здоровью, приводятся в порядок мысли, человек находится в гармонии с собой. Появляются новые цели, стимул к жизни, наполненной физической активностью, человек заряжен только позитивными эмоциями. У него появляется желание творить и развиваться. Итак, человек претерпевает огромные преобразования благодаря физической культуре, которая помогает ему во многих других видах деятельности. Она помогает познать красоту человеческого тела, духовную красоту внутреннего мира.

Для развития физических качеств, необходимых человеку, для улучшения координации и обучения движению спортивные мероприятия используются в качестве одного из основных инструментов влияния.

В процессе занятий спортом человек приобретает много полезных качеств, он улучшает свою

способность контролировать себя и контролировать свои эмоции, развивает быстроту и правильность ориентации в различных сложных ситуациях, его воля становится закалённой, формируется характер, принимаются своевременные решения и способность сознательно идти на риск [1. С. 15].

Ловкость, стойкость, сила — всё это даёт спорт человеку, помогая покорять вершины. Именно стремление к победе отличает спортивного человека от обычного. Работа на результат — вот что по-настоящему важно для спортсмена, необходимо выкладываться на все сто процентов, полностью отдаваясь делу, чтобы получить достойный результат и хорошую отдачу. Спорт даёт толчок для выплеска внутренней энергии, помогает стать человеку более активным.

Спорт помогает побороть свои страхи, преодолеть границу своих возможностей, выйти из зоны комфорта. Человеку достаточно принятия спорта в свою жизнь, чтобы она кардинально изменилась в лучшую сторону, что доказывает недопустимость отсутствия спорта. Спорт помогает избавиться человеку от вредных привычек, тем самым сохраняя его здоровье. Он помогает выявить человеку его характер, его скрытые таланты, помогает проявлять стойкость в трудных ситуациях.

Спортсмен тренируется с напарниками, соревнуется с соперниками и обязательно получает опыт человеческого общения, учится понимать других и оказывать помощь и поддержку. Все эти качества необходимы индивиду, как частице коллектива, в котором человек проводит большую часть своей жизни, а значит, человеку просто необходимо наличие всех этих навыков для успешного процесса общения. Прежде всего необходимо желание изменить свою жизнь, научиться новому и понимать себя. Без наличия требуемого стремления к достижению «идеала» невозможно совершенствование и уже имеющихся навыков и личностных качеств. Тем самым человеку необходимо постоянно поддерживать стимул к прогрессирующей деятельности. Поиск и развитие в себе скрытых возможностей и есть цель физической культуры.

Кроме того, багаж личных качеств наполнен бесстрашием, силой, скоростью, умением не сдаваться в трудных ситуациях и наслаждаться успехом других — качествами, которые спорт даёт человеку. Человек учится понимать своё тело, он идёт в ногу со временем, ему не страшны перемены. Он стремится к совершенству, он применя-

ет на практике те умения и навыки, которые ему помогли приобрести спорт и физическая культура [4. С. 165].

Цель спорта в формировании «вновь созданного человека, пропорционально сочетающего духовное богатство, нравственную чистоту и физическую неприкосновенность» огромна. Спорт некоторым образом помогает достичь человеку идеала, который у каждого свой. Но то, насколько будут совершенны полученные навыки и качества, зависит от самоотдачи и желания покорять новые вершины. Спорт тем самым будет являться движущей силой будущего успеха, без которого невозможно достигнуть совершенства своей личности [3. С. 1].

Кроме того, благодаря физической культуре происходит совершенствование и умственных способностей человека. Это совершается в процессе изобретательного поиска овладения техникой и тактикой, благодаря способности контролировать свои эмоции, мгновенно находить решения и принимать их. Творческий подход к решению проблем, способность мыслить необычно, а иногда и принимать неожиданные решения опять же становятся плодом физической культуры. На подсознательном уровне происходит осознание, а затем уже проявление в действиях человека благодаря тому, что это всё откладывается в голове. Нужно отметить, что спорт помогает не только получать новые навыки, тем самым приобретая личностные качества, но и совершенствовать их. Физическая культура является активатором скрытых умственных и физических способностей и отличным мотиватором, способствующим достижению совершенства во многих сферах жизни [2. С. 177].

Спорт значит как необходимый процесс в жизни каждого человека, независимо от множества каких-либо факторов. Его огромный вклад в жизнедеятельность людей очень велик, поскольку физическая активность просто необходима для реализации многих поставленных целей и задач, достижение которых невозможно без наличия тех качеств, которые человек приобретает, занимаясь спортом. Осознание огромной значимости физической культуры уже приводит к совершенствованию своей личности. Сам же процесс позволяет развивать многие умения и навыки, а кроме того и личностные качества человека. Значимость спорта несоизмерима с его вкладом в развитие человека как многогранной личности.

Благодаря своему всестороннему действию, которое оказывается на личность человека, спорт наделяется высокой значимостью как для конкретного индивидуума, так и для целого общества. Полностью исключить его из жизни просто невозможно, так как спорт является сподвижником человека к прогрессу, а без него, как известно, не происходит ни один процесс развития. Физическая культура выполняет многие социальные функции, влияет на духовную сферу человеческой жизни, занимается решением проблем общего и физического развития и поэтому представляет собой комбинированную работу самого сложного механизма [5. С. 2].

Многогранная деятельность физической культуры доказывает свою незаменимость в жизни каждого человека. Невозможно перечислить все плюсы физической культуры, достаточно понять для себя её значимость, ведь спектр её действия невероятно огромен, как и багаж полученных от неё полезных знаний и навыков. Спортивные мероприятия предоставляют возможность для счастливой и долгой жизни, что очень важно на данный момент, помогают создавать конкурентно способную личность и целеустремлённого человека с активной жизненной позицией.

Список литературы

1. Абросимова, Д. В. Влияние физической культуры на формирование личности студента / Д. В. Абросимова, С. Л. Усольцева // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : материалы III Междунар. науч.-практ. заоч. студен. конф., 22 марта 2017 г., г. Екатеринбург. — Екатеринбург : РГППУ, 2017. — С. 13–16.
2. Карташова, Г. В. Влияние физической культуры на формирование личности и жизни человека / Г. В. Карташова // Педагогика и психология: актуал. вопросы теории и практики. — 2016. — № 3. — С. 176–178.
3. Киселёв, Ю. Я. Влияние спорта на формирование личности / Ю. Я. Киселёв. — М. : Знание, 1981. — 64 с.
4. Кокоулина, О. П. Занятие физической культурой и спортом как фактор развития личности / О. П. Кокоулина // Инфраструктур. отрасли экономики: проблемы и перспективы развития. — 2013. — № 2. — С. 160–166.
5. Королёв, Г. Н. Влияние физической культуры на формирование личности студента / Г. Н. Королёв, И. А. Смоляров // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Казань, 6–8 нояб. 2015 г. — Казань, 2015. — С. 84.

Поступила в редакцию 10 октября 2018 г.

Для цитирования: Адушева, Т. Г. Влияние физической культуры на формирование личности / Т. Г. Адушева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 12–15.

Сведения об авторе

Адушева Татьяна Геннадьевна — доцент кафедры физической культуры и валеологии, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва. Россия, Красноярск. korostelev_95@bk.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 12–15.

The Influence of Physical Culture on the Formation of the Person

Adusheva T.G.

Siberian State University of Science and Technology named after academician Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia. korostelev_95@bk.ru

The influence of physical culture and sports on personality formation is considered. Identifies the qualities acquired by the person in the process of playing sports. The influence on the spiritual, physical and intellectual spheres of a person's life is determined.

Keywords: *physical culture, sport, personality, skills, abilities, spiritual sphere, personal qualities.*

References

1. Abrosimova D.V. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na formirovaniye lichnosti studenta [The influence of physical culture on the formation of the student's personality] *Zdorov'yesberezheniye kak innovatsionnyy aspekt sovremennogo obrazovaniya* [Health saving as an innovative aspect of modern education]. Yekaterinburg, 2017. Pp. 13–16. (In Russ.).
2. Kartashova G.V. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na formirovaniye lichnosti i zhizni cheloveka [The influence of physical culture on the formation of personality and human life]. *Pedagogika i psikhologiya: aktual'nyye voprosy teorii i praktiki* [Pedagogy and psychology: topical issues of theory and practice], 2016, no. 3, pp. 176–178. (In Russ.).
3. Kiselyov Yu.Ya. *Vliyaniye sporta na formirovaniye lichnosti* [The influence of sports on the formation of personality]. Moscow, 1981. 64 p. (In Russ.).
4. Kokoulina O.P. Zanyatiye fizicheskoy kul'turoy i sportom kak faktor razvitiya lichnosti [Physical education and sports as a factor in personal development] *Infrastrukturnye otrasli ekonomiki: problemy i perspektivy razvitiya* [Infrastructure sectors of the economy: problems and development prospects], 2013, no. 2, pp. 160–166. (In Russ.).
5. Korolyov G.N. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na formirovaniye lichnosti studenta [The influence of physical culture on the formation of the student's personality]. *Fizicheskoye vospitaniye i studencheskiy sport glazami studentov* [Physical education and student sport through the eyes of students]. Kazan, 2015. Pp. 84. (In Russ.).

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК

Н. А. Бузляков

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Представлена методика использования тренажёрного устройства «скоростно-силовая и координационная лестница», которая оказала значительное влияние на функциональную и технико-тактическую подготовленность игроков женской национальной сборной Республики Беларусь по баскетболу, способствовала формированию правильного и быстрого выполнения двигательных навыков передвижения ног в защите и в нападении, развитию основных физических качеств, положительному переносу двигательных действий с тренировочного процесса в соревновательную деятельность.

Ключевые слова: *скоростно-силовая и координационная лестница, методика сопряжённого воздействия, перенос двигательных навыков с тренировочной в соревновательную деятельность.*

Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеют оптимальный уровень физической подготовленности занимающегося, развитие физических качеств в соответствии с особенностями каждого вида спорта. Ведущее место занимает процесс физической подготовки, проводимой в единстве с процессом совершенствования в спортивной технике [4; 5].

Общая физическая подготовка должна не формально связываться с всесторонним развитием вообще, а должна быть направлена на постоянное совершенствование физических качеств, влияющих на рост спортивного мастерства и эффективность учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с этим под общей физической подготовкой понимают длительный и направленный процесс развития физических качеств, положительно влияющих на максимально возможные достижения в баскетболе и повышающих качество учебно-тренировочного процесса. Важнейшей отличительной особенностью игры в баскетбол являются постоянная изменчивость ситуации на игровой площадке и связанные с этим изменения двигательной деятельности баскетболисток.

Результативность этих действий зависит от уровня атлетической подготовленности спортсменок. Не секрет, что скорость перемещений по площадке, результативная работа в защите и в нападении исходят от правильной и быстрой работы ног. В ходе анализа пространственно-временных характеристик единоборства [2] получено доказательство значимости скорости времени выполнения первого шага при обыгрывании, време-

ни подтягивания отставленной ноги и скорости отталкивания при выполнении прыжка в броске на конечный результат. В противовес нападающему игрок обороны может противопоставить только скорость передвижения ног в защите и правильно занятую стойку в обороне. Всё это требует от спортсменок большой атлетической и технической подготовленности.

Исходя из этого в учебно-тренировочном процессе подготовки женской национальной сборной Республики Беларусь, наряду с традиционными методами и средствами физической подготовки, была опробована и использована методика развития скоростно-силовых способностей с использованием скоростно-силовой и координационной лестницы. Были разработаны и адаптированы упражнения на «лестнице» под двигательные соревновательные действия баскетболисток [3]. Данная методика имеет направленность на скоростную работу ног, соблюдение равновесия и баланса при различных прыжках и направлениях, а также быстрый старт в любом направлении.

Применялись три основных способа перемещений на «скоростно-силовой и координационной лестнице»:

- 1) прямые перемещения лицом и спиной;
- 2) боковые перемещения;
- 3) прыжковые (в том числе с разворотами).

Как правило, упражнения на тренажёрном устройстве проводились внутри специализированной баскетбольной тренировки, после разминки, перед основной частью занятия. Для достижения максимального эффекта необходимо все упражне-

ния выполнять на фоне полного восстановления спортсменов. Нет никакой пользы, если игроки работают на тренажёре «лестница» в состоянии усталости или будучи травмированными. Вся работа над развитием скоростных качеств, по утверждению многих авторов, должна вестись на фоне «свежести» организма спортсмена [7].

Это распространяется и на необходимое состояние спортсменов при работе на «лестнице». Необходимо отметить, что при работе на тренажёрном устройстве занятия проходят значительно эмоциональней, чем при использовании традиционных упражнений, особенно когда проводятся различные эстафеты, где соревнуются между собой как игроки, так и команды, в правильном и скоростном прохождении «лестницы».

Поскольку работа по данной методике велась на протяжении длительного времени при подготовке национальной сборной к различным соревнованиям, многие игроки показывали отличные результаты и по времени прохождения, и по технике выполнения. Для усложнения выполнения работы на «лестнице» и повышения техники владения мячом многие перемещения выполнялись с ведением одного или двух мячей. Для совершенствования координационных способностей и умения удерживать баланс, некоторые упражнения выполнялись спортсменками при внешнем давлении на руки или корпус тела, осуществляемом партнёрами или тренерами.

Ценность данной методики заключается в том, что все перемещения и прыжковые упражнения имеют схожую структуру выполнения в игровой деятельности баскетболисток. Навык выполнения двигательных действий на высокой скорости, правильная техника выполнения — всё это позитивно проявится в соревновательной деятельности. По утверждению многих авторов, именно выполнение упражнений на тренировках, близких к соревновательной деятельности, даёт наибольший эффект для достижения наивысших результатов в соревнованиях [6].

Выполнение первого атакующего шага и при броске, и при обыгрывании, всевозможные защитные перемещения, разнообразные прыжки и ускорения — всё это эффективно выполняется на тренажёре «лестница». Тренировка должна включать в себя значительное число упражнений на максимальных двигательных режимах, обеспечиваемых соответствующими тренажёрными системами и устройствами, позволяющими мо-

делировать эти экстремальные двигательные режимы [1; 8].

Можно с уверенностью констатировать, что методика с использованием тренажёра «лестница» позволяет моделировать движения ног при различных передвижениях в баскетболе и работать над техникой и скоростью в максимальных режимах.

Важнейшая задача процесса спортивной тренировки связана с проблемой сочетания развития двигательных качеств и технических навыков. Метод сопряжённого воздействия позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса и существенно рационализировать совершенствование технического мастерства.

Одной из важнейших проблем физической подготовки становится проблема подбора средств и методов, адекватных её задачам. Эти средства развития физических качеств (во главе с ведущими) следует применять в соответствии с теми структурно-функциональными условиями, в которых эти качества должны проявляться в целостном спортивном упражнении.

Благодаря чёткому сопряжённому совершенствованию двигательной функции должны осуществляться не только морфологические и функциональные перестройки, обуславливающие особенности развития двигательных качеств, но и формирование внутримышечной и межмышечной координации, соответствующей требованиям части двигательного акта [4].

Правильный подбор средств и методов физической подготовки должен обеспечить строго направленное развитие комплекса двигательных качеств, наиболее значимых для баскетбола, при условии одновременного формирования технических навыков, способствующих, в свою очередь, совершенствованию техники специализируемого упражнения.

Постоянная работа на тренажёрном устройстве «лестница» формирует такие двигательные навыки, как правильная работа ног в защитной стойке, правильное и быстрое выполнение различных передвижений в атаке. Поскольку двигательный навык это такая степень владения действием, при которой управления движениями происходят автоматизированно, то есть не требуется специально направленного внимания, мы можем ожидать, что в спортивной деятельности эти навыки будут реализованы быстро и правильно. Здесь уместно говорить о положительном переносе двигательного действия с тренировочной деятельности в соревновательную.

Чтобы оценить, насколько изменилось время выполнения двигательных действий (в нашем случае — время выполнения перемещений ног в защите и в нападении), нами было проведено измерение временных и пространственных характеристик. Применялась методика с использованием специальных стелек, которые вкладывались в обувь спортсменов и фиксировали каждое движение ног игроков и в защите, и в нападении [1; 4].

Наблюдение проводилось в течение двух лет на основных игроках национальной сборной, которые в этот срок непосредственно занимались на тренажёрном устройстве «скоростно-силовая и координационная лестница». В результате улучшились временные характеристики таких двигательных действий, как время выполнения первого шага при обыгрывании, скорость подтягивания отставленной ноги к опорной при атаке в прыжке. Соответственно, сократилось общее время обыгрывания нападающим защитника. В то же время необходимо отметить, что, играя в обороне, игроки выполняли защитные передвижения быстрее в конце наблюдения, чем в начале.

Выявить влияние тренировочных занятий с использованием тренажёрного устройства «лестница» на соревновательную деятельность — задача очень сложная. В связи с этим в результате анализа видеоигр нами были выделены успешные действия игроков в защите и в нападении на основе правильной и своевременной работы ног. Выделялись количество единоборств защитника и нападающего, результативность выполняемых действий, время выполнения двигательного акта.

В результате анализа выявлено, что суммарное количество единоборств между защитником и нападающим в игре нашей команды возросло на 14 % в течение периода наблюдений. Результативность выросла на 17 %. Значительно сократилось время обыгрывания. Также сократилось время двигательных локомоций выполнения защитных передвижений. Косвенным подтверждением является факт того, что команда на чемпионате мира 2010 г. вошла в тройку наименее пропускающих очки за игру в свою корзину.

Шестигодичное наблюдение за игровой деятельностью наших баскетболисток, показанные ими спортивные результаты (чемпионат Европы 2008 г. — 3-е место, Олимпийские игры 2008 г. — 6-е место, чемпионат мира 2010 г. — 4-е место) дают право утверждать, что применяемая методика с использованием тренажёрного устройства

«лестница» оказывает положительный эффект в переносе двигательных навыков с тренировочной деятельности в соревновательную.

Анализируя вышесказанное, можно утверждать:

1. Внедрение новой методики с использованием тренажёрного устройства «координационная и скоростная лестница» в период подготовки женской национальной сборной команды Республики Беларусь по баскетболу можно рассматривать как инновацию в тренировочном процессе на уровне подготовки национальных сборных в нашей республике.

2. Впервые упражнения на данном тренажёре адаптированы под специфические передвижения ног в баскетболе.

3. Направленность упражнений не только на техническое исполнение, но и на развитие физических качеств, то есть имеет место принцип сопряжённого действия.

4. Двигательные навыки имеют положительный перенос с тренировочной деятельности в соревновательную.

5. Разнообразие применяемых упражнений, возможность варьировать, вносить соревновательный момент в процесс выполнения между игроками или командами повышают эмоциональный фон тренировочного занятия, дают возможность создавать факторы стабильного выполнения заданий. Повышается помехоустойчивость спортсменов к внешним раздражителям.

6. В соревновательной деятельности улучшились временные характеристики двигательных действий ног при игре в защите и в нападении. Повысилась результативность игровых действий.

7. Необходимо внедрять данную методику на более раннем периоде подготовки спортсменов. По нашему мнению, в возрасте 11–12 лет юные спортсмены должны уже быть ознакомлены с этими упражнениями. Наибольший прирост в скорости передвижений ног, правильная работа ног — всё это должно и может быть сформировано при использовании тренажёрного устройства «скоростно-силовая и координационная лестница» в этот период.

Список литературы

1. Бондарь, А. И. Временные характеристики единоборства в баскетболе / А. И. Бондарь, Н. А. Бузляков // Проблемы научно-методического обеспечения подготовки спортивных резервов : материалы обл. науч.-практ. конф., посв. 40-летию образования Го-

мел. ун-та им. Ф. Скорины. — Минск, 1989. — 92 с.

2. Бузляков, Н. А. Пространственно-временные характеристики единоборства в баскетболе / Н. А. Бузляков // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении : материалы науч.-практ. конф., посв. 70-летию образования БССР. — Минск, 1989. — 173 с.

3. Бузляков, Н. А. Скоростно-силовая и координационная лестница в подготовке баскетболисток / Н. А. Бузляков // Здоровый образ жизни. — 2016. — № 12. — С. 8–11.

4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 332 с.

5. Годик, М. А. Контроль тренировочных и со-

ревновательных нагрузок / М. А. Годик. — М. : Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.

6. Зашук, Г. С. Средства и методы подготовки квалифицированных баскетболистов / Г. С. Зашук // Современный баскетбол: методы подготовки баскетболистов. — Южный, 2005. — 55 с.

7. Лосин, Б. Е. Оценивание специальной ловкости у баскетболистов 16–18 лет / Б. Е. Лосин, С. Н. Елевич, А. А. З. С. А. Разак // Спортивные игры: настоящее и будущее : материалы 4-й науч.-практ. конф., посв. 120-летию Нац. гос. ун-та физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2016. — С. 28–34.

8. Платонов, В. А. Адаптация в спорте / В. А. Платонов. — Киев : Здоров'я, 1988. — 216 с.

Поступила в редакцию 14 ноября 2018 г.

Для цитирования: Бузляков, Н. А. Инновационные методы скоростно-силовой и технической подготовки баскетболисток / Н. А. Бузляков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 16–20.

Сведения об авторе

Бузляков Николай Александрович — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет. Минск, Беларусь. buzliakov@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 4, pp. 16–20.

Innovative Methods for High-speed and Technical Preparation of Basketbolists

Buzlyakov N.A.

Belarusian State University, Minsk, Belarus. buzliakov@gmail.com

In this article, the technique of using the training device «coordination and high-speed-power stairway» will be described. From our point of view, it made a significant impact on functional and technical-tactical preparedness of players of women's national basketball team of the Republic of Belarus. It enhanced the formation of rapid and proper realization of motor skills of legs moving when defense and attack, development of basic physical abilities, positive transfer of motor actions from the training process to competitive activity.

Keywords: *coordination and high-speed-power stairway, technique of attendant effect, transfer of motor actions from the training process to competitive activity.*

References

1. Bondar' A.I., Buzlyakov N.A. Vremennyye kharakteristiki yedinoborstva v basketbole [Temporary characteristics of martial arts in basketball]. *Problemy nauchno-metodicheskogo obespecheniya podgotovki sportivnykh rezervov: materialy oblastnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchyonnoy 40-letiyu obrazovaniya Gomel'skogo universiteta imeni F. Skoriny* [The Problems of scientific and methodological support of training of sports reserves: materials of the regional scientific-practical conference dedicated to the anniver-

sary of the Gomel University. F. Skaryna]. Minsk, 1989. 92 p. (In Russ.).

2. Buzlyakov N.A. Prostranstvenno-vremennyye kharakteristiki yedinoborstva v basketbole [Spatial-temporal characteristics of the arts in basketball]. *Sportivnyye i podvizhnyye igry v sovremennom fizkul'turnom dvizhenii: materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 70-letiyu obrazovaniya BSSR* [Sports and outdoor games in the modern sports movement: Materials of scientific-practical conference devoted to the 70 anniversary of the Belarusian Soviet Socialist Republics]. Minsk, 1989. 173 p. (In Russ.).

3. Buzlyakov N.A. Skorostno-silovaya i koordinatsionnaya lestnitsa v podgotovke basketbolistok [Speed-power and coordination ladder in the training of basketball]. *Zdorovyy obraz zhizni* [A Healthy way of life], 2016, no. 12, pp. 8–11. (In Russ.).
4. Verkhoshanskiy Yu.V. *Osnovy spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of special physical preparation of athletes]. Moscow, 1988. 332 p. (In Russ.).
5. Godik M.A. *Kontrol' trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok* [Monitoring training and competition loads]. Moscow, 1980. 136 z. (In Russ.).
6. Zashchuk G.S. Sredstva i metody podgotovki kvalifitsirovannykh basketbolistov [Means and methods of training of skilled basketball players]. *Sovremennyyu basketbol: metody podgotovki basketbolistov* [Modern basketball training Methods basketball players]. South, 2005. 55 p. (In Russ.).
7. Losin B.E., Yelevich S.N., Razak A.A.A.Z.S. Otsevivaniye spetsial'noy lovkosti u basketbolistov 16–18 let [Evaluation of special agility in basketball players aged 16–18 years old]. *Sportivnyye igry: nastoyashcheye i budushcheye: materialy 4 nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Sports games: today and the future Materials of the 4th scientific-practical conference dedicated to the 120th anniversary of the national state University of physical culture, sport and health them. P.F. Lesgaft]. St. Petersburg, 2016. Pp. 28–34. (In Russ.).
8. Platonov V.A. *Adaptatsiya v sporte* [Adaptation in sports]. Kiev, 1988. 216 p. (In Russ.).

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE,
SPORTS, TOURISM

УДК 612,6(075,8)
ББК 57,3я73

ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ НА РУБЕЖЕ СТОЛЕТИЙ (на примере студентов Нижегородской области)

А. Я. Антонов¹, Е. А. Болтачева², А. В. Дерюгина³, С. В. Михайлова¹,
Т. В. Сидорова¹, С. Г. Съёмова¹, Т. В. Хрычева⁴

¹Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Арзамас, Россия

²Центр здоровья для детей, Арзамас, Россия

³Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия

⁴Центр здоровья, Арзамасская городская больница № 1, Арзамас, Россия

Представлена сравнительная характеристика показателей физического развития студентов Нижегородской области, полученных при обследованиях в 1987–1988, 2004–2006, 2016–2018 годах. Установлено, что за исследуемый период произошло значительное снижение мышечной силы рук на фоне роста значений параметров гемодинамики. Изменения морфологического статуса в большей степени отразились на девушках увеличением тотальных показателей тела. За исследуемый период увеличилось разнообразие форм физического развития современных студентов, на что указывает расширение диапазона крайних вариантов исследуемых параметров, увеличение их центильных интервалов, а также возрастание значений стандартного отклонения.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, морфологические и функциональные показатели, центильный метод, физическая подготовленность, физическое здоровье.

Существенные изменения, происходящие в системе высшего образования, определяют необходимость разностороннего изучения разных элементов этой системы и прежде всего главного его компонента — здоровья студентов.

Состояние здоровья студентов как значимой социальной группы нашего общества является не только показателем существующего социально-экономического и общественного развития государства, но и важным индикатором будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества [9].

Объективным показателем состояния здоровья является физическое развитие, которое позволяет характеризовать не только морфологический, но и физиологический статус организма. В этом плане студенческий контингент является специфическим, поскольку студенческие годы — это тот возрастной период, на который приходится завершение и стабилизация процессов созревания [4; 6].

Постановление Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков

и молодёжи» подтверждает актуальность антропометрических скринингов, позволяющих своевременно выявить отклонения и нарушения физического здоровья подрастающего поколения.

Низкий уровень физического развития молодёжи приводит к увеличению распространённости заболеваемости в зрелом и старшем возрастных периодах, соответственно, снижается качество и продолжительность жизни. В связи с необходимостью решения данной проблемы современные российские условия актуализируют создание качественно новых технологий и систем здравоохранения и физического воспитания, адекватных современному техническому и социальному прогрессу, реальным условиям жизнедеятельности [11].

Один из эффективных способов формирования, сохранения и укрепления физического здоровья — двигательная активность, которая также является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, поскольку оказывает оздоровительное и стимулирующее действие на все жизненно важные системы: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную и др. Регулярные физические нагрузки повышают экономичность, работоспособность, резервы и надёжность кардиореспираторной системы. В настоящее время среди студенческой молодёжи отмечается тенденция падения мотивации к занятиям физической культурой, что способствует гиподинамией, и в связи с этим снижаются физическое здоровье и физическая подготовленность студентов [2; 9]. Многие студенты недооценивают значимость двигательной активности для здоровьесбережения и успешности профессиональной деятельности, хотя исследованиями доказана высокая значимость физических упражнений для улучшения социально-экономического статуса за счёт повышения физического здоровья. Поэтому рекомендуется в вузах увеличивать количество занятий физической культуры, особенно с обучением здоровьесберегающим технологиям физического воспитания [9; 10].

В Нижегородской области ведётся регулярное наблюдение за физическим развитием школьников и студентов с периодической корректировкой нормативов [3; 4; 6; 7]. Впервые комплексное обследование состояния здоровья студентов с целью разработки нормативов физического развития в г. Горьком было проведено в рамках целевой комплексной программы Министерства здравоохранения СССР «Здоровье студентов». В течение 1987–1988 гг. во время углублённых медицинских

осмотров проводилось антропометрическое обследование студентов шести вузов различного профиля. По результатам обследования 1953 студентов были разработаны нормативы физического развития с применением параметрических и непараметрических методов статистического анализа, который показал, что по большинству изученных признаков формирование морфофункционального статуса у юношей и девушек завершается к 20–21 году со средними величинами длины тела у юношей 176,8 см, девушек 163,3 см, а массы тела соответственно 71,0 кг и 60,1 кг [4].

Для осуществления профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий в студенческих коллективах необходима индивидуальная и коллективная оценка морфофункционального развития студентов. Научные исследования доказывают целесообразность использования при оценке физического развития подрастающего поколения центильного метода [3; 4; 6].

Центильные шкалы показывают границы изучаемого признака, в них указываются максимальные и минимальные значения каждого параметра. Диапазон колебаний признака разделён на восемь центильных интервалов. Использование в практике таких таблиц просто и удобно. Каждый признак находится в конкретном интервале центильной шкалы, имеющем определённое наименование, как оценка соответствующей величины показателя [6]. Этот метод относится к непараметрическим методам статистического анализа и основан на делении частот оцениваемого признака в заданном процентном соотношении. Перцентиль (Р), или центильная вероятность (ц. в.) — это значение признака, являющегося границей для деления вариационного ряда. Например, Р₅, или медиана делит вариационный ряд пополам, Р₃ делит вариационный ряд таким образом, что количество признаков со значениями ниже 3 ц. в. в выборке будет 3 %, величина признака меньше 10 ц. в. встречается в 10 % случаев, и т. д. Промежутки между центильными вероятностями называются центильными интервалами (ц. и.). Выделяют восемь неодинаковых по величине центильных интервалов, каждый из которых имеет наименование как оценка соответствующей величины показателя.

Выделяют следующие диапазоны градаций морфологических показателей (длины и массы тела, окружности грудной клетки):

– нормальные величины — в пределах от Р₁₀ до Р₉₀ (3–6 ц. и.);

- сниженные величины — от P10 до P3 (2 ц. и.);
- низкие величины — ниже P3 (1 ц. и.);
- повышенные величины — от P90 до P97 (7 ц. и.);
- высокие величины — выше P97 (8 ц. и.).

Функциональное состояние организма по физиометрическим показателям можно охарактеризовать как отличное, когда жизненная ёмкость лёгких и мышечная сила рук оцениваются не ниже, чем по 6 ц. и.; хорошее — по 4–5 ц. и.; удовлетворительное — 2–3 ц. и.; неудовлетворительное — когда один или все показатели оценивают по 1 ц. и. [4].

Цель исследования — выявить особенности физического развития студентов на основе сравнительного анализа результатов, полученных на этапах наблюдения 1987–1988, 2004–2006, 2016–2018 гг.

Материалы и методы. Для сравнительного анализа использованы результаты обследований юношей 17–21 года и девушек 17–20 лет Горьковской области, проводившихся в 1987–1988 гг. [4], а также результаты собственных обследований студентов Нижегородской области, проведённых в 2004–2006 гг. и 2016–2018 гг. на кафедре физической культуры Арзамасского филиала Национального исследовательского Нижегородского государственного университета в рамках выполнения кафедральной научно-исследовательской работы по теме «Теоретические и практические аспекты формирования основ ЗОЖ студентов в условиях интенсификации учебного процесса», на базе Центра здоровья для детей и Центра здоровья для взрослых в рамках научно-методического сотрудничества по темам: «Исследование состояния здоровья учащихся школ г. Арзамаса в условиях современного образовательного процесса» и «Исследование физиологического статуса и профилактика нарушений состояния здоровья студенческой молодёжи в условиях современного образовательного процесса», а также по теме инициативной НИР «Исследование влияния двигательной активности на физиологические закономерности формирования физического здоровья студентов», реализуемой совместно с Институтом биологии и биомедицины ННГУ им. Н. И. Лобачевского [8]¹.

Для оценки физического развития студентов проводились антропометрические измерения: длины (ДТ) и массы тела (МТ), окружности грудной клетки (ОГК), жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ),

динамометрии правой кисти (ДПК), систолического и диастолического артериального давления (САД и ДАД), частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после 20 приседаний [6].

Количественная оценка уровня физического здоровья была рассчитана по методу Г. Л. Апанасенко [1].

ИМТ (индекс массы тела) рассчитали по формуле $ИМТ = МТ/ДТ^2$ и распределили в соответствии с нормативами на шесть групп, различающихся возрастающими значениями индекса и показывающими степень ожирения [8].

Оценка физической подготовленности проводилась по результатам выполнения упражнений: бег на 100 м, прыжки в длину с места, упражнение на гибкость; также у юношей оценивались бег на 3 км и подтягивание на перекладине, а у девушек бег на 2 км и отжимание от пола. Оценивали результаты в соответствии с нормативами ВФСК ГТО для юношей и девушек 15–17 лет (5-я ступень) и 18–24 лет (6-я ступень): «отлично» (норматив золотого значка), «хорошо» (норматив серебряного значка), «удовлетворительно» (норматив бронзового значка) и «неудовлетворительно» (не выполнены нормативы) [5].

По результатам обследования создана персонализированная база данных, статистическая обработка проводилась с использованием программ офисного пакета Excel v8.00, Version 4.03 Primer of Biostatistics, STATGRAPHICS.Plus. Version 5.1. Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики, методы оценки достоверности результатов (критерий Стьюдента). Вероятность $p < 0,05$ определяли как достаточную для вывода о статистической значимости различий средних значений исследуемых показателей.

Результаты исследования. Сравнительный анализ показателей физического развития, представленный в табл. 1, показывает, что у юношей за 30-летний период произошли значительные изменения, касающиеся в большей степени параметров мышечной силы и гемодинамики.

Статистически достоверно снизились показатели ДПК (на 27,6 %) и возросли гемодинамические параметры: САД (на 8,2 %), ДАД (на 9,2 %), ЧСС (на 4,4 %). Характер динамики ОГК и ЖЕЛ не подтвердился статистическими расчётами.

У девушек отмечено возрастание всех показателей физического развития, кроме ДПК, значения которой снизились на 25,4 % по сравнению с девушками 1990-х гг. (табл. 2).

¹ Приказ № АФ57-ОД от 30 августа 2018 г. «О создании сетевых инновационных площадок на базе естественно-географического факультета Арзамасского филиала ННГУ», 2018 г.

Таблица 1

Показатели физического развития юношей 17–21 года, обследованных в 1987–1988, 2004–2006, 2016–2018 гг.

Показатель	1987–1988		2004–2006		2016–2018		1987–1988 — 2016–2018 ±Δ
	<i>M</i> ± <i>σ</i>	<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>σ</i>	<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>σ</i>	<i>N</i>	
ДТ	176,8±6,30	642	176,0±5,83	486	175,8±6,13	624	-1,0*
МТ	71,0±8,60	640	68,4±9,10	486	72,2±10,05	625	+1,2*
ОГК	93,0±5,49	637	92,9±7,37	486	93,4±8,81	625	+0,4
ЖЕЛ	4,17±0,76	640	3,94±0,57	483	4,01±0,68	623	-0,16
ДПК	51,0±8,70	643	40,7±7,03	483	36,9±10,86	623	-14,1*
ЧСС	75,0±7,42	637	76,2±7,92	480	78,3±9,14	620	+3,3*
САД	115,0±9,52	636	119,1±8,56	481	124,4±9,74	622	+9,4*
ДАД	71,0±7,28	623	74,7±6,21	481	77,5±8,90	622	+6,5*

Здесь и в табл. 2: *M* — среднее значения показателя; *σ* — стандартное отклонение, ±Δ — показатель разности; * — различия достоверны для *p* < 0,05.

Таблица 2

Показатели физического развития девушек 17–20 лет, обследованных в 1987–1988, 2004–2006, 2016–2018 гг.

Показатель	1987–1988		2004–2006		2016–2018		1987–1988 — 2016–2018 ±Δ
	<i>M</i> ± <i>σ</i>	<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>σ</i>	<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>σ</i>	<i>N</i>	
ДТ	163,9±5,22	694	164,9±5,96	625	165,5±5,80	741	+1,6*
МТ	60,1±7,90	691	58,2±8,36	624	62,2±9,14	741	+2,1*
ОГК	83,0±4,90	693	83,3±7,66	625	85,0±7,94	740	+2,0*
ЖЕЛ	2,97±0,50	693	2,77±0,50	622	2,99±0,44	741	+0,02
ДПК	28,0±5,10	683	23,9±5,05	622	20,9±5,23	741	-7,1*
ЧСС	77,0±8,20	683	77,9±8,44	624	79,4±9,22	739	+2,4*
САД	109,0±8,90	679	113,8±8,10	625	115,8±9,34	739	+6,8*
ДАД	67,0±6,70	679	73,3±7,16	624	74,7±8,28	739	+7,7*

Наиболее объективно охарактеризовать распределения индивидуальных показателей физического развития в сжатом виде позволяет центильный метод [2; 3; 8]. У юношей центильные шкалы показателей ДТ, ЖЕЛ и особенно ДПК имеют левостороннее смещение по сравнению с таковыми наблюдений 1987–1988 гг. Это подтверждает снижение средних значений этих показателей за исследуемый период (табл. 3).

Показатели МТ и ОГК в 6–8 ц. и. расширили диапазон значений, что свидетельствует о повышении распространённости юношей с высокой МТ и широкой грудной клеткой. Увеличение значений

σ также свидетельствует о расширении разнообразия морфологического статуса среди юношей.

У девушек по большинству показателей центильные шкалы имеют правостороннее смещение, кроме физиометрических параметров ДПК и ЖЕЛ, которые указывают на снижение функциональных резервов дыхательной системы и особенно мышечной силы рук современных студенток по сравнению с девушками 1990-х гг. прошлого столетия (табл. 4).

Как у юношей, так и у девушек значения медиан САД, ДАД, ЧСС за период наблюдения 1987–2018 гг. возрастают, а диапазон min—max этих

Таблица 3

Сравнительная характеристика центильных шкал показателей физического развития юношей 17–21 лет, обследованных в в 1987–1988, 2004–2006, 2016–2018 гг.

Показатель	Период обследования	Перцентили (центильные интервалы)							min–max
		P3 2 ц. и.	P10 3 ц. и.	P25 4 ц. и.	P50 5 ц. и.	P75 6 ц. и.	P90 7 ц. и.	P97 8 ц. и.	
ДТ, см	1987–1988	164	169	173	177	181	185	188	158–200
	2004–2006	163	167	171	176,5	181	184,7	187	155–198
	2016–2018	161	165	171	176,8	181,1	182,9	186	155–195
МТ, кг	1987–1988	56,6	60,4	65	70,3	76,2	82	88,9	48–104
	2004–2006	53,3	57,1	61	70	73	79	89	40–106
	2016–2018	54	58	63	71	80	89	96	49–111
ОГК, см	1987–1988	83	86	89	93	96	100	104	78–114
	2004–2006	77	83	85	92	97	101	107	61–118
	2016–2018	78	81	86	93	99	106	118	69–121
ЖЕЛ, л	1987–1988	2,8	3,2	3,6	4,2	4,7	5,2	5,6	2,2–6,4
	2004–2006	2,8	3,1	3,5	4,0	4,5	5	5,5	1,4–6,8
	2016–2018	2,7	3	3,5	4	4,4	5	5,4	1,9–6,6
ДПК, кг	1987–1988	35	40	45	50	57	62	68	25–79
	2004–2006	23	33	37	40	45	56	60	14–65
	2016–2018	19	21	29	39	45	52	57	13–65
ЧСС, уд. мин	1987–1988	61	64	71	74	78	85	90	60–104
	2004–2006	62	67	71	76	81	86	92	47–109
	2016–2018	64	67	72	78	84	87	94	50–112
САД, мм рт. ст.	1987–1988	97	105	108	116	119	127	137	90–160
	2004–2006	99	108	110	119	122	129	138	91–156
	2016–2018	102	109	117	123	127	134	140	87–163
ДАД, мм рт. ст.	1987–1988	57	59	67	70	78	79	81	50–100
	2004–2006	59	66	71	74	79	82	85	52–98
	2016–2018	64	69	73	78	81	84	88	50–103

параметров расширяется. Также увеличиваются значения σ , что свидетельствует о вариативности показателей гемодинамического статуса современных юношей и девушек.

В ходе исследования провели сравнительный анализ физической подготовленности юношей и девушек 17–19 лет, обследованных в 2004–2006 и 2016–2018 гг. (табл. 5, 6).

К 2018 г. у юношей и девушек увеличилось количество оценок «отлично» по результатам выполне-

ния упражнений «бег на 100 м» (1,6 и 0,9 % соответственно), на гибкость (1,0 и 5,8 %), отжимания от пола (2,0 %), «подтягивание на перекладине» (0,9 %). При этом в большей степени увеличилось количество оценок «неудовлетворительно» по результатам выполнения всех упражнений, кроме упражнения на гибкость у девушек.

ИМТ даёт возможность оценить гармоничность физического развития и соответствие роста массе тела. К 2018 г. снизилась численность студентов

Таблица 4

Сравнительная характеристика центильных шкал показателей физического развития девушек 17–20 лет, обследованных в в 1987–1988, 2004–2006, 2016–2018 гг.

Показатель	Период обследования	Перцентили (центильные интервалы)							min–max
		P3 2 ц. и.	P10 3 ц. и.	P25 4 ц. и.	P50 5 ц. и.	P75 6 ц. и.	P90 7 ц. и.	P97 8 ц. и.	
ДТ, см	1987–1988	154	157	160	164	167	171	174	150–180
	2004–2006	155	157	161	164	169	172	177	140–187
	2016–2018	155	158	161	165	169	172	179	145–189
МТ, кг	1987–1988	47,4	50,9	54,7	59,6	64,3	69,8	78,6	36–92
	2004–2006	45	49	52	57	63	68	77	40–108
	2016–2018	46	50	54	58	66	75	87	40–111
ОГК, см	1987–1988	75	77	79	82	86	89	94	70–108
	2004–2006	72	75	78	83	90	94	98	64–119
	2016–2018	73	76	81	84	91	95	103	66–119
ЖЕЛ, л	1987–1988	2,1	2,3	2,6	3,0	3,3	3,6	4,0	1,4–4,8
	2004–2006	2,0	2,2	2,5	3,0	3,2	3,4	3,7	1,5–5,5
	2016–2018	2,0	2,4	2,6	3,0	3,2	3,4	3,7	1,8–5,1
ДПК, кг	1987–1988	19	21	24	28	31	35	38	10–44
	2004–2006	14	18	20	23	26	30	35	10–45
	2016–2018	13	16	19	21	24	28	32	16–50
ЧСС, уд. мин	1987–1988	63	67	73	76	82	88	98	60–116
	2004–2006	62	67	74	78	83	90	100	53–110
	2016–2018	63	66	74	78	86	95	105	53–120
САД, мм рт. ст.	1987–1988	94	97	104	108	116	119	126	90–140
	2004–2006	97	101	111	114	119	126	131	89–145
	2016–2018	99	102	111	116	121	126	132	88–150
ДАД, мм рт. ст.	1987–1988	56	58	60	67	70	77	80	46–86
	2004–2006	60	64	68	71	79	83	85	61–96
	2016–2018	64	68	71	74	80	83	86	48–96

Таблица 5

Показатели физической подготовленности юношей 17–19 лет, обследованных в 2004–2006 и 2016–2018 гг., %

Оценка	Бег, 100 м		Бег, 3 км		Подтягивание		Упражнение на гибкость		Прыжок с места	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Неудовлетворительно	8,6	13,3	24,9	31,0	15,4	27,9	11,6	21,4	24,3	34,2
Удовлетворительно	31,4	30,3	38,1	40,6	35,8	26,8	33,8	23,6	29,5	28,8
Хорошо	39,4	33,2	28,4	20,1	31,4	27,0	42,0	41,7	20,4	12,3
Отлично	21,6	23,2	8,6	8,3	17,4	18,3	12,3	13,3	7,9	6,8

Здесь и в табл. 6: 1 — результаты тестирования 2004–2006 гг., 2 — 2016–2018 гг.

Таблица 6

Показатели физической подготовленности девушек 17–19 лет, обследованных в 2004–2006 и 2016–2018 гг., %

Оценка	Бег, 100 м		Бег, 3 км		Подтягивание		Упражнение на гибкость		Прыжок с места	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Неудовлетворительно	12,6	15,5	26,8	36,7	15,9	25,8	9,0	8,8	42,5	52,2
Удовлетворительно	27,1	26,0	39,9	34,8	37,7	29,6	25,3	19,1	32,9	28,8
Хорошо	43,5	40,8	23,8	19,7	22,4	24,6	35,1	35,7	17,4	12,3
Отлично	16,8	17,7	9,5	8,8	18,0	20,0	30,6	36,4	7,2	6,8

Таблица 7

ИМТ студентов 17–19 лет, обследованных в 2004–2006 и 2016–2018 гг., %

МТ	Юноши		Девушки	
	2004–2006	2016–2018	2004–2006	2016–2018
Ниже нормы (<18,5)	5,1	3,8	12,2	9,3
Норма (18,5–25,0)	75,3	68,4	78,0	68,1
Предожирение (25,1–25,99)	18,3	23,4	7,4	14,5
Ожирение 1-й степени (30,0–34,99)	4,1	3,8	0,9	5,3
Ожирение 2-й степени (35,0–39,99)	–	0,2	0,5	2,3
Ожирение 3-й степени (40,0 и более)	0,2	0,4	–	0,5

Таблица 8

Показатели физического здоровья студентов 17–19 лет, обследованных в 2004–2006 и 2016–2018 гг., %

Уровень здоровья	Юноши		Девушки	
	2004–2006	2016–2018	2004–2006	2016–2018
Низкий	10,6	16,8	13,5	15,7
Ниже среднего	17,3	23,6	15,8	19,7
Средний	38,4	36,3	30,5	38,8
Выше среднего	25,2	12,3	18,6	10,2
Высокий	10,5	11,0	13,6	15,6

с недостаточной и нормальной МТ, при этом возросла в два раза доля девушек с предожирением и ожирением 1–3-й степени (табл. 7). Также увеличилось количество юношей, имеющих ИМТ, соответствующий состоянию предожирения.

Используя метод Г. Л. Апанасенко (1992), провели оценку физического здоровья юношей и девушек 17–19 лет, обследованных в 2004–2006 и 2016–2018 гг. (табл. 8, 9). За исследуемый пери-

од среди юношей и девушек возросла численность с низким (на 6,2 и 3,2 % соответственно полу) и высоким (на 0,5 и 2,0 %) уровнями физического здоровья (табл. 8). Показатели среднего уровня здоровья среди юношей снизились (на 2,1 %), а среди девушек повысились (на 8,3 %). Численность юношей и девушек с уровнем здоровья выше среднего в динамике наблюдений снижается (на 12,9 и 8,4 %).

Выводы.

1. Сравнительный анализ показателей физического развития выявил значительные изменения, произошедшие за период наблюдений с 1987 по 2018 г. У юношей и девушек произошло существенное снижение показателей ДПК. За 30-летний период возросли значения САД, ДАД и ЧСС. Динамика показателей морфологического статуса отмечается гендерными различиями: у девушек выявлено увеличение параметров ДТ, МТ и ОГК, по сравнению с ровесницами прошлого столетия, а у юношей — снижение ДТ на фоне возрастания МТ.

2. За исследуемый период увеличилось разнообразие форм физического развития современных студентов, на что указывает расширение диапазона \min — \max исследуемых параметров, расширение центильных интервалов, а также возрастание значений σ к настоящему времени.

3. В настоящее время повысилась распространённость юношей и девушек с высокими значениями ИМТ, соответствующими состоянию предожирения.

4. Физическая подготовленность и физическое здоровье студенческой молодёжи в настоящее время характеризуется возрастанием вариабельности: увеличивается доля юношей и девушек как с неудовлетворительными оценками, так и с отличными.

Заключение. Учитывая важное значение показателей физического развития при оценке состояния здоровья для молодёжи, необходимо формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г. Л. Апанасенко. — СПб. : Петрополис, 1992. — 123 с.

Поступила в редакцию 29 октября 2018 г.

Для цитирования: Антонов, А. Я. Тенденции физического развития студенческой молодёжи на рубеже столетий (на примере студентов Нижегородской области) / А. Я. Антонов, Е. А. Болтачева, А. В. Дерюгина, С. В. Михайлова, Т. В. Сидорова, С. Г. Съёмова, Т. В. Хрычева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 21–30.

2. Горобий, А. Ю. Двигательная активность в жизни студентов гуманитарного вуза / А. Ю. Горобий, В. Л. Кондаков, А. А. Третьяков // Культура физ. и здоровье. — 2013. — № 2 (44). — С. 18–20.

3. Матвеева, Н. А. Физическое развитие студентов высших учебных заведений Нижнего Новгорода / Н. А. Матвеева, Н. Г. Чекалова, А. В. Додонов, Ю. Р. Силкин, Е. О. Максименко // Мед. альм. — 2015. — № 5 (40). — С. 176–178.

4. Матвеева, Н. А. Физическое развитие студентов г. Горький / Н. А. Матвеева, А. А. Бородинова, А. И. Квасова, Л. В. Шулындина // Образ жизни и здоровье студентов : сб. науч. тр. — Горький, 1990. — С. 69–75.

5. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». — М., 2014.

6. Михайлова, С. В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодёжи : учеб.-метод. пособие / С. В. Михайлова, Ю. Г. Кузмищев, Н. В. Жулин. — Арзамас : Арзамас. фил. ННГУ, 2017. — 174 с.

7. Михайлова, С. В. Особенности морфофункционального развития сельских школьников в современных условиях : автореф. дис. ... канд. биол. наук / С. В. Михайлова. — Казань, 2014.

8. Оказание медицинской помощи взрослому населению в Центрах здоровья : метод. рекоменд. — М. : ГНИЦПМ, 2012. — 109 с.

9. Попова, Г. А. Оценка соматического здоровья студенток выпускного курса университета / Г. А. Попова, Н. Л. Демина, А. В. Сазанов, М. Л. Сазанова // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 74–78.

10. 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.

11. Шипилова, С. С. Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов России / С. С. Шипилова, С. В. Гончарук // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 109–111.

Сведения об авторах

Антонов Александр Яковлевич — старший преподаватель кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал. Арзамас, Россия. arzamas.tv@mail.ru

Болтачева Елена Александровна — врач-педиатр, заведующая Центром здоровья для детей. Арзамас, Россия. czd.arz@yandex.ru

Дерюгина Анна Вячеславовна — доктор биологических наук, доцент, заместитель директора ИББМ по научной работе, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского. Нижний Новгород, Россия. ibbm@unn.ru

Михайлова Светлана Владимировна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал. Арзамас, Россия. fatinia_m@mail.ru

Сидорова Татьяна Владиславовна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал. Арзамас, Россия. arzamas.tv@mail.ru

Съёмова Светлана Геннадьевна — старший преподаватель кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал. Арзамас, Россия. sveta_dem1976@mail.ru

Хрычева Татьяна Викторовна — врач-терапевт, заведующая Центром здоровья. Арзамас, Россия, medinfo@mts-nn.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 21–30.

Trends of Physical Development of Students Youth on the Turn of Countries (on the example of students in the Nizhny Novgorod region)

**Antonov A.Ya.¹, Boltacheva E.A.², Deryugina A.V.³, Mikhailova S.V.¹, Sidorova T.V.¹,
Syemova S.G.¹, Khrycheva T.V.⁴**

¹Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas branch, Arzamas, Russia. fatinia_m@mail.ru

²Health Center for children, Arzamas, Russia. czd.arz@yandex.ru

³Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia. ibbm@unn.ru

⁴Health Center, Arzamas city hospital № 1, Arzamas, Russia. medinfo@mts-nn.ru

The article presents a comparative description of the physical development indicators of students of the Nizhny Novgorod region, obtained from surveys in 1987–1988, 2004–2006, 2016–2018. During the study period there was a significant decrease in muscle strength of the hands against the background of an increase in hemodynamic parameters. Changes in the morphological status were more reflected in the girls by an increase in the total body indices. During the study period, a variety of forms of physical development of modern students increased, as indicated by the expansion of the range of extreme options of the parameters studied, the increase in their centile intervals, as well as the increase in standard deviation values.

Keywords: *students, physical development, morphological and functional indicators, centile method, physical fitness, physical health.*

References

1. Apanasenko G.L. *Evolyutsiya bioenergetiki i zdorov'ya cheloveka* [Evolution of bioenergy and human health]. St. Petersburg, 1992. 123 p. (In Russ.).

2. Gorobiy A.Yu., Kondakov V.L., Tretyakov A.A.

Dvigatel'naya aktivnost' v zhizni studentov gumanitarnogo vuza [Physical activity in the lives of students Humanities]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ye* [Physical Culture and health], 2013, no. 2 (44), pp. 18–20. (In Russ.).

3. Matveyeva N.A., Chekalova N.G., Dodonov A.V., Silkin Yu.R., Maksimenko E.O. Fizicheskoye razvitiye studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy Nizhnego Novgoroda [Physical development of students of higher educational institutions of Nizhny Novgorod]. *Meditsinskiy al'manakh* [Medical almanac], 2015, no. 5 (40), pp. 176–178. (In Russ.).
4. Matveyeva N.A., Borodinova A.A., Kvasova A.I., Shulyindina L.V. Fizicheskoye razvitiye studentov g. Gorkiy [Physical development of the students 'Gorky']. *Obraz zhizni i zdorove studentov: sbornik nauchnykh trudov* [Lifestyle and health of students: collection of scientific works]. Gorky, 1990. Pp. 69–75. (In Russ.).
5. *Metodicheskiye rekomendatsii po organizatsii provedeniya ispytaniy (testov), vkhodyashchikh vo Vserossiyskiy fizkulturno-sportivnyiy kompleks «Gotov k trudu i oborone»* [Guidelines for the organization of tests (tests) included in the all-Russian sports complex «Ready for work and defense»]. Moscow, 2014. (In Russ.).
6. Mikhaylova S.V., Kuzmichyov Yu.G., Zhulin N.V. *Metody otsenki i samokontrolya fizicheskogo zdorov'ya uchashcheyasya molodyozhi* [Methods of assessment and self-control of physical health of students]. Arzamas, 2017. 174 p. (In Russ.).
7. Mikhaylova S.V. *Osobennosti morfofunktsional'nogo razvitiya sel'skikh shkolnikov v sovremennykh usloviyakh* [Features of morphofunctional development of rural schoolchildren in modern conditions. Abstract of thesis]. Kazan, 2014. (In Russ.).
8. *Okazaniye meditsinskoy pomoshchi vzrosloму naseleniyu v Tsentrah zdorov'ya: metodicheskiye rekomendatsii* [Providing medical care to adults in health Centers. Methodical recommendation]. Moscow, 2012. 109 p. (In Russ.).
9. Popova G.A., Demina N.L., Sazanov A. V., Sazanova M.L. Otsenka somaticheskogo zdorov'ya studentok vypusknogo kursa universiteta [Evaluation of somatic health of students of the senior class of the University]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 3, pp. 74–78. (In Russ.).
10. Roshchina G.O., Iyerusalimtseva O.V., Cheshchuina E.I. Tekhnologii zdorov'yesberezheniya na uroke fizicheskoy kul'tury v aspekte gumanisticheskogo podkhoda v obrazovanii [Technologies of health saving at a lesson of physical culture in 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.).
11. Shipilova S.S., Goncharuk S.V. Zdorovyy obraz zhizni i fizicheskoye vospitaniye studentov Rossii [Healthy lifestyle and physical education of students of Russia]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 109–111. (In Russ.).

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А. Д. Бамбухова, В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин

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

Рассматривается профессионально-прикладная физическая культура (далее ППФК) как вид физической культуры. Показана взаимосвязь продуктивной работы человека и его физической подготовки и личных качеств, формирующихся благодаря ППФК. Разработан экспериментальный курс ППФК для студентов-журналистов вуза. Основная цель курса — помощь студентам при работе с большими объёмами информации, сопутствующей умственной и физической нагрузке во время учёбы.

Ключевые слова: *прикладная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, продуктивность, работоспособность, влияние на человека.*

Неотъемлемой частью культуры современного человека, бесспорно, является физическая культура, представляющая собой многопрофильное социальное явление. Один из видов физической культуры — прикладная физическая культура, являющаяся составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения. Прикладная физическая культура входит в обязательный раздел гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В наше время многие факторы неблагоприятно влияют на здоровье человека. Их влияние настолько велико, что внутренние защитные функции организма не могут сами справиться с ними. В результате малоподвижного образа жизни, передания, избытка информации и нервно-эмоционального перенапряжения резко изменилась среда обитания современного человека, что не могло не сказаться отрицательно на его здоровье [1. С. 3].

Лучшим средством поддержания здоровья человека являются регулярные занятия прикладной физической культурой. Наибольшим эффектом в повышении умственной работоспособности обладают недлительные циклические нагрузки с умеренной интенсивностью и силовые упражнения [2. С. 14].

Люди, меньше утомляющиеся к концу дня, в большинстве своём занимаются прикладной физической культурой. Их работоспособность и про-

изводительность труда намного выше, чем у людей, пренебрегающих физическими нагрузками.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. Занятия физическими упражнениями способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении жизненных целей. Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Физическая культура — это сложное общественное явление, оно не ограничивается решением задач физического развития человека, а выполняет важные социальные функции общества в области воспитания [3. С. 8].

Следовательно, высокий уровень развития определённых физических и психических качеств, характерных для избранной профессии, будет способствовать:

- быстрейшему овладению высокой квалификацией;
- повышению работоспособности и устойчивости организма к возможным отрицательным воздействиям производства.

Прикладная физическая культура направлена на решение задач развития и повышения профессионально значимых качеств и навыков, на совершенствование подготовки людей к конкретной деятельности. Она обусловлена влиянием на человека особенностей профессионального труда

и находится в прямой зависимости от его специфики.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Поэтому в процессе обучения студентов формируются индивидуальные двигательные умения и навыки, которые будут применяться в дальнейшей профессиональной деятельности студентов в будущем.

Цель работы — разработать курс ППФК для студентов-журналистов и опробовать его на экспериментальной группе.

Задачи работы:

1. Определить понятия «прикладная физическая культура» и «профессионально-прикладная физическая культура».

2. Рассмотреть значение профессионально-прикладной физической культуры в современном обществе.

3. Выяснить роль прикладной физкультуры в повышении работоспособности человека.

4. Разработать курс занятий профессионально-прикладной физической культурой для студентов-журналистов.

На сегодняшний день ППФК является разделом курса физического воспитания в высших учебных заведениях.

Основные причины внедрения ППФК в образовательную систему в вузе:

1) освоение и овладение перспективными профессиями, достижение профессионального мастерства, развитие уровня функциональных возможностей организма, физических способностей, разнообразия и совершенства двигательных умений и навыков;

2) предупреждение вероятных негативных влияний общесоциального и научно-технического скачка;

3) тенденции технического прогресса при совершенствовании своих физических и индивидуальных способностей.

Применяемые упражнения для совершенствования ППФК — это общеприкладные упражнения, которые вырабатывают двигательные умения и навыки.

Методика ППФК базируется на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов применительно к особенностям выбранной профессии. Построение

ППФК имеет единство общей физической подготовки и специальной. Только с опорой на эти фундаментальные предпосылки ППФК может осуществляться с наибольшей эффективностью, без излишних затрат времени и энергии.

Активная учебная деятельность является залогом качественной профессиональной подготовки студентов вузов. Сложности получения образования связаны с формированием и освоением практических навыков и умений. Кроме того, учебные нагрузки отрицательно отражаются на здоровье студентов. Данные опроса студентов первого курса Уральского федерального университета (далее УрФУ) в 2016 г., характеризующие основные причины, вызывающие трудности во время первого года обучения, подтверждают вышеназванные тезисы: необходимость организовывать самостоятельную работу — 31 % опрошенных студентов; изменение системы контроля за успеваемостью — 23,8 %; изменение опросной системы — 16,4 %; необходимость конспектировать лекции — 7,6 %; сложность лабораторных и практических занятий — 6,9 %. При этом повышение физической работоспособности при систематических занятиях физической культурой сопровождается улучшением функционального состояния центральной нервной системы, что благоприятно отражается на умственной деятельности обучающихся [4. С. 98].

Для эффективной подготовки студентов в вузе требуется создание условий для напряжённой учебной нагрузки без переутомления, в сочетании с физическими упражнениями и активным отдыхом.

Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и активного отдыха, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебной активности и работоспособности студентов.

Таким образом, тема прикладной физической культуры, и в особенности, профессионально-прикладной физической культуры актуальна, и необходимо переосмыслить роль ППФК в вузе.

В вузах уделяется большое внимание прикладной физической культуре, в связи с этим был разработан курс «Профессионально-прикладная физическая культура» для студентов-журналистов, была разработана программа и создана экспериментальная и контрольная группа студентов-первокурсников.

Контрольная группа студентов УрФУ занималась по стандартной программе физической культурой, экспериментальная группа — по специально

разработанной с учётом профессиональных требований к профессии, программе профессионально-прикладной физической культуры.

Комплекс занятий ППФК для студентов-журналистов первого курса УрФУ направлен на углублённое развитие у учащихся физических и психических качеств и двигательных навыков, особенно важных для повышения эффективности обучения и обеспечения в дальнейшем высокой и устойчивой работоспособности. Основными профессиональными требованиями в работе журналиста, которые можно усовершенствовать с помощью средств ППФК, являются стрессоустойчивость, многозадачность, работа с большим объёмом информации, коммуникабельность, возможная работа в экстремальных условиях.

Основным преимуществом занятий профессионально-прикладной физической культурой является возможность моделирования различных ситуаций трудовой деятельности. Программа дисциплины «Прикладная физическая культура» направлена на реализацию вариативности, личностно ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учётом состояния здоровья студентов, физической подготовленности, а также интереса к предмету «Прикладная физическая культура». Любые виды физических упражнений положительно влияют на наш организм и на жизнь в целом, для журналистов некоторые из них актуальны и в профессиональном аспекте.

Занятия по гимнастике и йоге развивают координацию движений, ловкость, умение управлять своими движениями в пространстве, эмоциональную устойчивость [5. С. 6]. При плавании повышается выносливость, а также улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Лыжи и бег на свежем воздухе повышают выносливость и устойчивость к низким температурам. При занятии спортивным ориентированием улучшается логика действий при быстро изменяющихся условиях, оперативное мышление, работоспособность в различных негативных условиях. Спортивные игры улучшают работу нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем. Многие спортивные игры благоприятно влияют на зрительный и слуховой анализатор, формируют ловкость, координацию движений, быстроту реакции, оперативное мышление и многое другое. Игровой метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двига-

тельных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определённые физические качества [6. С. 46].

Во время практических занятий студенты экспериментальной группы получили большой объём легкоатлетических тренировок на свежем воздухе, в зимнее время — лыжи, разработанный комплекс физических упражнений, игры в баскетбол и волейбол, также факультативные занятия плаванием и спортивным ориентированием.

Комплекс физических упражнений для экспериментальной группы студентов факультета журналистики:

Упражнение 1. И.п. — основная стойка. Упор присев, упор лёжа прогнувшись, упор присев, выпрыгивание с хлопком руками над головой. Упражнение повторить 8–10 раз в среднем темпе.

Упражнение 2. И.п. — стоя, в руках, согнутых в локтях, один конец резинового эспандера, другой конец эспандера закреплён за стопу правой ноги. В медленном и среднем темпе выполнять поочередно разгибание и сгибание рук в локтевых суставах. При сгибании рук эспандер растянуть — сделать выдох, а при разгибании рук сделать вдох. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 3. И.п. — сидя, руки за головой, набивной мяч слева около стоп. В среднем темпе, поднимая ноги над мячом, мяч справа. Затем прийти в исходное положение. Упражнение повторить 10–12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 с. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

Упражнение 4. И.п. — основная стойка. Бодибар 3–5 кг в руках хватом снизу находится у бёдер. В медленном темпе бодибар поднять на уровень груди, затем вверх, приподнимаясь на носки, сделать глубокий вдох. Медленно бодибар опустить в исходное положение, сделать выдох. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 4. И.п. — основная стойка. Резиновый эспандер в руках вверху над головой. В медленном и среднем темпе, выпрямляя руки в стороны, растянуть эспандер. При растягивании эспандера нужно сделать глубокий вдох, а при сгибании рук в локтях — выдох. Упражнение повторить 10–15 раз.

Упражнение 5. И.п. — один занимающийся принимает положение в упоре лёжа, опираясь руками

о гимнастическую скамью. Другой партнёр держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при разгибании рук — вдох, а при сгибании — выдох. Упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение 6. И.п. — полуприсед, бодибар в прямых руках хватом сверху. В среднем темпе, делая глубокий присед, поднять бодибар над головой. При подъёме бодибара необходимо сделать вдох, а при опускании — выдох. Упражнение повторить 8–10 раз.

Полученные в ходе эксперимента в течение 2017 г. данные (по результатам тестирования) приведены в таблице.

Изменение работоспособности студентов за учебный год, %

Группа	Исходный уровень, начало года	Середина учебного года	Сессия
Экспериментальная	100	82,5	105
Контрольная	100	82	94

Из таблицы видно снижение работоспособности под влиянием сессии — существенное изменение в экспериментальной группе. Это свидетельствует о том, что процесс восстановления работоспособности в течение дня и недели нормализуется при профессионально-ориентированных и сбалансированных занятиях физической культурой.

Заключение. Комплекс ППФК развивает у студентов физические качества и функции, которые особенно важны для профессиональной деятельности, а именно:

- формирует и совершенствует прикладные двигательные умения и навыки, главным образом, необходимые в связи с особыми внешними условиями труда;

- повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной и внешней среды; воспитывает специфические, волевые и другие психические качества.

В настоящее время всё больше профессий и специальностей вместо физических усилий требуют точно рассчитанных и скоординированных мышечных усилий. Многие профессии требуют повышенной психологической устойчивости. К техническим специальностям предъявляются требования более высокой физической подготовленности. Одним из основных качеств хорошего работника являются высокий уровень общей работоспособности, гармоничное развитие физических качеств. Поэтому так важно уделять должное внимание прикладной физической культуре, в особенности ППФК.

Список литературы

1. Щанкин, А. А. Двигательная активность и здоровье человека: (Теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) / А. А. Щанкин, В. С. Николаев. — Смоленск, 2015. — 80 с.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка / Ю. И. Гришина. — Ростов н/Д., 2014. — 248 с.
3. Горбачёва, В. В. Оценка уровня профессионально-прикладной физической культуры в процессе подготовки студентов — спортивных менеджеров в вузах физической культуры / В. В. Горбачёва // Сб. науч. трудов SWorld. — 2012. — Т. 50, № 4. — С. 59–65.
4. Резер, Т. М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста / Т. М. Резер. — Екатеринбург, 2005. — 120 с.
5. Варава, Ю. И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов / Ю. И. Варава, С. А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю. В. Марчук, Ф. Ф. Башаров. — Екатеринбург, 2009. — 144 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М., 2008. — 478 с.

Поступила в редакцию 12 ноября 2018 г.

Для цитирования: Бамбухова, А. Д. Особенности профессионально-прикладной физической культуры у студентов высших учебных заведений / А. Д. Бамбухова, В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 31–35.

Сведения об авторах

Бамбухова Анастасия Дмитриевна — студентка, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. *kudryashova34n@gmail.com*

Шемятихин Вадим Александрович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. *v19051964@mail.ru*

Добрынин Игорь Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. *dobry-66@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 31–35.

Features of the Professional and Applied Physical Culture for Students of Higher Educational Institutions

Bambukhova A.D.¹, Shemyatikhin V.A.², Dobrynin I.M.³

Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

¹kudryashova34n@gmail.com; ²v19051964@mail.ru; ³dobry-66@mail.ru

Professional-applied physical culture (further as PAFC) as a type of physical culture. The connection between the productive work of a person and his physical fitness and personal qualities, which are formed because of physical culture. Development of an experimental PAFC course for university students. The main goal of the course was to help students with work with large amounts of information, accompanying mental and physical activity during their studies and during their professional activities.

Keywords: *Applied physical culture, professional-applied physical culture, productivity, efficiency, influence on a person.*

References

1. Schankin A.A., Nikolayev V.S. *Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'ye cheloveka: (teoretiko-metodicheskiye osnovy ozdorovitel'noy fizicheskoy trenirovki)* [Physical activity and health of the person: (theoretical and methodical bases of health-improving physical training)]. Smolensk, 2015. 80 p. (In Russ.).
2. Grishina Yu.I. *Obshchaya fizicheskaya podgotovka* [General physical preparation]. Rostov on Don, 2014. 248 p. (In Russ.).
3. Gorbachyova V.V. *Otsenka urovnya professional'no-prikladnoy fizicheskoy kul'tury v protsesse podgotovki studentov — sportivnykh menedzherov v vuzakh fizicheskoy kul'tury* [Assessment of the level of professional and applied physical culture in the process of training students-sports managers in universities of physical culture]. *Sbornik nauchnykh trudov SWorld* [Collection of scientific works SWorld], 2012, vol. 50, no. 4, pp. 59–65. (In Russ.).
4. Rezer T.M. *Zdorov'yesberezeniye v professional'noy podgotovke spetsialista* [Health care professional training specialist]. Yekaterinburg, 2005. 120 p. (In Russ.).
5. Varava Yu.I., Marchuk S.A., Menshikova L.V., Marchuk Yu.V., Basharov F.F. *Gimnastika v professional'no-pedagogicheskoy podgotovke studentov* [Exercises in professional-pedagogical training of students]. Yekaterinburg, 2009. 144 p. (In Russ.).
6. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metoda fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, 2008. 478 p. (In Russ.).

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ, СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖЕР

М. Ю. Бардина

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Статья посвящена теме спортивного менеджмента, его видам, областям применения, вопросам востребованности в данное время. Выделены важнейшие характеристики успешного спортивного менеджера. Дана характеристика основных направлений деятельности спортивных менеджеров.

Ключевые слова: *менеджмент, спортивный менеджмент, управление, физическая культура и спорт.*

Актуальность данной темы заключается в том, что нынешний спорт является чётко выстроенным механизмом получения прибыли, как и любой другой бизнес, только этот направлен на здоровье человека, что делает его на порядок лучше, чем какой-либо другой вид заработка денег. И как и в любой другой отрасли, для управления данным механизмом нужен человек — управляющий или просто менеджер. Поэтому менеджмент в спорте очень важен.

Кто такие спортивные менеджеры и чем они занимаются? Спортивная организация имеет определённую внутреннюю структуру, основанную на специфике того или иного вида спорта. В ней есть управления, департаменты, отделы, группы, команды. Иными словами, в спортивной организации существуют различные виды управленческой деятельности. Вместе с ними появляется структура взаимоотношений и подчинённости. Это значит, что менеджеры бывают разного уровня квалификации и задачи они решают разные. Менеджеров, как правило, принято подразделять на три основные группы:

- стратегический уровень (top manager) — это руководители спортивных школ, спорткомплексов, президенты спортивных клубов и федераций и т. п.;
- тактический уровень (middle manager) — руководители управлений, самостоятельных отделов и т. п.;
- исполнительский уровень (entry manager) — тренеры, начальники команд, медицинский персонал и т. п.

Спортивных менеджеров подразделяют и по видам профессиональной деятельности: генеральный менеджер, менеджер по персоналу организации, менеджер по рекламе, менеджер по маркетингу, менеджер — представитель спортсмена [2].

Спортивная индустрия включает в себя отношения, которые касаются проведения спортивно-массовых мероприятий, управление спортивными

организациями, оказание спортивно-оздоровительных услуг населению, решение вопросов финансирования и спонсорства, проведение научной деятельности в области спорта, а также подготовку кадров в сфере физической культуры и спорта.

Современный специалист, так называемый менеджер по физической культуре и спорту, — это такой человек, который способен нестандартно мыслить в любой ситуации и профессионально решать поставленные перед ним задачи в организационно-управленческой деятельности. Проявление профессионализма спортивного менеджера выражается в знании теории и технологии управления персоналом и организацией, в умении планировать и прогнозировать развитие организации, анализировать деятельность фирм-конкурентов, в обеспечении надёжного функционирования различных спортивных зданий и сооружений, в привлечении спонсоров и инвесторов, в организации и проведении соревнований любого масштаба на достойном уровне [3. С. 110–113].

Отечественные учёные в сфере спортивного менеджмента выделяют его основные принципиальные положения:

- рост и дальнейшее развитие спортивной фирмы (организации, предприятия) — акцент на перспективу;
- обнаружение проблем, путей выявления и способов их решения на основе анализа экономической и социальной ситуации;
- кадровая политика, связанная с подбором персонала и расстановкой его по рабочим местам;
- определение предполагаемого уровня прибыли — выбор финансовой политики.

Сфера физической культуры и спорта включает в себя ряд аспектов, составляющих её специфику, которая отсутствует в других отраслях народного хозяйства:

- здоровье людей, их физическое и духовное развитие/наличие миссии;

- профессиональный спорт, физическая рекреация, реабилитация и др.;
- это сферы разной целевой направленности в системе физической культуры;
- сфера физической культуры имеет специфическую инфраструктуру;
- наличие спортивных сооружений в виде специфической материально-технической базы;
- нормы международного спортивного права в сфере профессионального спорта;
- активные потребители: спортсмены, любители, все категории занимающихся физическими упражнениями в различной форме;
- пассивные потребители: болельщики, зрители спортивно-зрелищных мероприятий и др., составляющие основные группы потребителей продукции сферы физической культуры и спорта.

Общая концепция спортивного менеджмента помогает более чётко понять: что должен уметь делать спортивный менеджер. Зарубежные специалисты считают, что для профессионального выполнения обязанностей спортивного менеджера необходимо обладать специфически обусловленными умениями: работа с людьми; понимание ситуации; технические аспекты.

Технические умения и навыки характеризуют менеджера с позиции техники и процедур использования разнообразных методов в своей деятельности. Они носят как общий, так и направленный характер. К общим техническим умениям можно отнести следующие виды деятельности: разработка бюджета, составление финансовых отчётов и смет — всё это составляет «финансовые умения менеджера».

Род деятельности организации, где он работает, никак не влияет на умения менеджера.

Специфические умения (установление взаимосвязи между объёмами выполняемой нагрузки, содержанием диеты и режимом питания, использование спортивного инвентаря, технические, чисто производственные) необходимы менеджерам, работающим в отрасли производства спортивных товаров, а также предоставления различных физкультурно-спортивных услуг. Способность налаживать и поддерживать рабочие взаимоотношения с сотрудниками организации по месту работы и с сотрудниками других организаций-партнёров характеризует умение менеджера работать с людьми. Менеджер, способный видеть положительные и отрицательные, сильные и слабые стороны профессиональной деятельности сотрудников, а также

различать их сходства и различия, демонстрирует способность индивидуального понимания [5; 6].

Умение менеджера видеть и представлять весь производственный процесс, понимать взаимосвязь операций — это наиболее сложное умение представления ситуации в целом. Обладая таким качеством, менеджер может предвидеть возможные изменения в производственной, политической, экономической и социальной сферах, во взаимоотношениях в целом или в отдельных компонентах, в той или иной ситуации.

Менеджер, овладевший всеми тремя умениями, обладает мастерством «соединения» и может успешно работать в сфере спортивного менеджмента.

В деятельности менеджера принято различать множество ролей, сведённых в три группы:

- информационная роль;
- представительство;
- регулирующая роль.

Информационная роль включает в себя следующие функции: аналитическую, информационную, ораторскую. Менеджер-аналитик собирает информацию, представляющую интерес и полученную из различных внешних источников, а также от сотрудников своей организации. Менеджер в качестве информатора сообщает информацию в необходимом объёме своим подчинённым. В качестве оратора он может выступать в публичной и частной форме, в своей и других организациях. Представительство может выражаться в роли номинального начальника, руководителя; лица, налаживающего связи.

Характерная роль номинального начальника присуща менеджеру крупных организаций и выражается в представительстве организации на приёме. Поддержание внешних и установление рабочих контактов — это роль лица, налаживающего связи. Регулирующая роль менеджера подразделяется на четыре обязанности: антрепренёра; поддержание нормальной рабочей атмосферы; распределителя ресурсов; посредника.

Спортивные менеджеры по уровню подготовленности подразделяются на категории. Первая категория — дипломированные специалисты, занимающие высшие административные и руководящие посты в спортивных клубах и федерациях. Вторая категория — работающие в области управления и правовых вопросов; планирования и организации; финансирования и налогов; пропаганды и рекламы. Третья категория — работники,

осуществляющие организационную и административную деятельность в спортивных клубах и федерациях [3; 7; 8].

Менеджмент спортивной индустрии подразделяется на несколько вариаций:

– *Менеджер по продажам спортивного продукта*. Ему необязательно иметь психологию победителя. Ему важно правильно «упаковать и продать». Каждый спортивный клуб сейчас хотел бы иметь специалиста, который реализует больше билетов, привлечёт больше спонсоров, продаст все рекламные площади и спортивную атрибутику.

– *Управленец*. Это может быть менеджер зала, директор по управлению детской спортивной школой, Дворцом спорта.

– *Менеджер по персоналу*. В спорте сосредоточены люди, среди жизненных приоритетов которых главное место занимает стремление побеждать. Работая с ними, следует учитывать эту особенность. Большинство тех, кто выбрал обучение спортивному менеджменту, хотят стать генеральными директорами больших клубов.

На этой позиции необходимо совмещать все три специализации, перечисленные выше. Большая любовь к виду спорта, объёмное и до деталей верное понимание вида спорта, серьёзная харизма, психология победителя — такой топ-менеджер должен выигрывать на своём участке, а его участок — это политика, административный ресурс, в том числе подбор персонала. Соединить спортсменов с тренерами — сложная задача, требующая и жизненного опыта, и специальных знаний [1. С. 16; 6; 7].

Исходя из вышеизложенного можно сделать **вывод**, что спортивный менеджмент — очень важная составляющая любого спорта. Хороший спортив-

ный менеджер может привести компанию к финансовому благополучию, а плохой, наоборот, к краху, поэтому для работы в данной сфере нужно обладать подходящими качествами.

Список литературы

1. Батайкин, П. А. Теоретические основы исследования особенностей оппортунистического поведения потребителей / П. А. Батайкин // Горизонты экономики. — 2013. — № 1 (6). — С. 17–19.
2. Золотов, М. И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов. — М. : Академия, 2001. — 426 с.
3. Зубарев, Ю. А. Совершенствование подготовки менеджеров в вузах физической культуры и спорта : монография / Ю. А. Зубарев, А. И. Шамардин. — Волгоград, 2016. — 178 с.
4. Круглова, Т. Э. Подготовка студентов вузов физической культуры к работе менеджера : монография / Т. Э. Круглова. — СПб., 2000. — 160 с.
5. Мэскон, М. Основы менеджмента (Management) / М. Мэскон, М. Альберт, Ф. Хэдоури. — М. : Дело, 1997. — 488 с.
6. Переверзин, И. И. Менеджмент спортивной организации / И. И. Переверзин. — М. : Физкультура и спорт, 2006. — 434 с.
7. Хасанова, А. Ш. Формирование устойчивой конкурентоспособности в условиях информатизации экономического пространства / А. Ш. Хасанова // Вестн. экономики, права и социологии. — 2014. — № 4. — С. 101–105.
8. Шлычков, В. В. Малый бизнес о векторе социально-экономического развития и своей роли в модернизационном процессе экономики России: взгляд из региона / В. В. Шлычков, Д. Р. Нестулаева, И. Г. Алафузов // Вестн. экономики, права и социологии. — 2015. — № 2. — С. 97–100.

Поступила в редакцию 26 сентября 2018 г.

Для цитирования: Бардина, М. Ю. Спортивный менеджмент, спортивный менеджер / М. Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 36–39.

Сведения об авторе

Бардина Марина Юрьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. marinasport2015@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 36–39.

Sports Management, Sports Manager

Bardina M.Yu.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *marinasport2015@yandex.ru*

This article is devoted to the topic of sports management, its types, where it is used, as well as why this type of activity is in demand at this time. The most important characteristics of a successful sports Manager are highlighted. The characteristic of the main activities of sports managers is given.

Keywords: *management, sports management, management, physical culture and sport, competitiveness.*

References

1. Bataykin P.A. Teoreticheskiye osnovy issledovaniya osobennostey oppportunisticheskogo povedeniya potrebiteley [Theoretical foundations of studies of the characteristics of opportunistic consumer behavior]. *Gorizonty ekonomiki* [Horizons of the economy], 2013, no. 1 (6), pp. 17–19. (In Russ.).
2. Zolotov M.I., Kuzin V.V., Kutepov M.E., Seyranov S.G. *Menedzhment i ekonomika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Management and Economics of physical culture and sports]. Moscow, 2001. Pp. 426. (In Russ.).
3. Zubarev Yu.A., Shamardin A.I. *Sovershenstvovaniye podgotovki menedzherov v vuzakh fizicheskoy kul'tury i sporta* [Improving the training of managers in universities of physical culture and sport]. Volgograd, 2016. 178 p. (In Russ.).
4. Kruglova T.E. *Podgotovka studentov vuzov fizicheskoy kul'tury k rabote menedzhera* [Preparation of students of universities of physical culture to work as a Manager]. St. Petersburg, 2000. 160 p. (In Russ.).
5. Meskon M., Al'bert M., Hedouri F. *Osnovy menedzhmenta (Management)* [Fundamentals of management (Management)]. Moscow, 1997. 488 p. (In Russ.).
6. Pereverzin I.I. *Menedzhment sportivnoy organizatsii* [Management of the sports organization]. Moscow, 2006. 434 p. (In Russ.).
7. Hasanova A. Sh. Formirovaniye ustoychivoy konkurentosposobnosti v usloviyakh informatizatsii ekonomicheskogo prostranstva [Formation of sustainable competitiveness in the conditions of Informatization of the economic space]. *Vestnik ekonomiki, prava i sotsiologii* [Bulletin of Economics, law and sociology], 2014, no. 4, pp. 101–105. (In Russ.).
8. Shlyichkov V.V., Nestulayeva D. R., Alafuzov I.G. Malyy biznes o vektore sotsial'no-ekonomicheskogo razvitiya i svoey roli v modernizatsionnom protsesse ekonomiki Rossii: vzglyad iz regiona [Small business on the vector of socio-economic development and its role in the modernization process of the Russian economy: a view from the region]. *Vestnik ekonomiki, prava i sotsiologii* [Bulletin of Economics, law and sociology], 2015, no. 2, pp. 97–100. (In Russ.).

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА¹

Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер, А. С. Филаткин, Я. В. Платонова,
Т. А. Селитреникова

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия

Проанализированы особенности проявления координационных способностей у детей младшего школьного возраста со слуховой депривацией. Представлена структура координационных способностей и составляющие её компоненты, то есть виды данных способностей. Рассмотрено влияние слуховой патологии на каждый из видов координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, виды координационных способностей, дети младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Актуальность. Проблема интеграции детей с различной степенью нарушения слуха в социум широко исследуется в научной литературе последних десятилетий, так как она затрагивает не только семьи или коллективы, в которых воспитываются такие дети, но и всё общество в целом. Как показывают статистические данные, число детей с данной патологией растёт ежегодно [4]. В связи с этим необходим усиленный интерес общества к указанной проблеме в целях создания необходимых предпосылок для максимально целесообразной коррекции дефектов развития детей с нарушениями слуха, улучшения условий для их образования, профессионального обучения, поиска путей социализации и адаптации в социуме.

Целью исследования является анализ координационных способностей и конкретизация особенностей проявления их видов у детей со слуховой патологией.

В исследованиях Н. А. Бернштейн доказано, что слух особо связан с движением [1], поэтому выпадение слуховой функции из нормальной деятельности системы анализаторов влечёт за собой не банальное изолирование одного анализатора, а нарушение всего хода психофизического развития ребёнка данной нозологии. Психолого-педагогические наблюдения и экспериментальные данные позволяют констати-

ровать отставание детей с нарушениями слуха в развитии ключевых физических способностей, а именно скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих их физическую подготовленность [1].

В то же время слуховая, речевая и двигательная системы находятся в тесном функциональном взаимодействии. Именно поэтому дефекты слуховой функции непременно отрицательно скажутся на проявлении координационных способностей, как элемента двигательной системы, так как они формируются и реализуются на нарушенной основе сенсорных систем, принимающих участие в управлении движениями.

Данный факт осложняется отставанием в психофизическом развитии незлышащих детей дошкольного возраста от своих сверстников на 1–3 года, что вызвано не сформированным с рождения слуховым восприятием и, как следствие, трудностями в переключении внимания и нарушенной деятельностью памяти. В связи с этим в рамках коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими слуховую депривацию, с акцентом на компоненты координационных способностей необходимо учитывать не только усреднённые показатели, но и индивидуальные.

Л. В. Шапкина определяет координационные способности как «...совокупность психологических, морфологических, физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), единство которых в границах функциональной системы обеспечивает продуктивную двигательную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движение, управлять им

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и субъекта РФ (Тамбовская область) в рамках научного проекта № 18-413-680003 р_а «Разработка теоретико-методических основ развития координационных способностей у детей с нарушениями слуха средствами карате».

и в случае необходимости быстро перестраивать его» [9].

Иными словами, координационные способности человека являются целесообразными, согласованными, произвольно управляемыми координированными движениями. Природная основа координационных способностей включает в себя: «...свойства нервной системы, индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости её отдельных областей, уровень развития и сохранность сенсорных систем, уровень сформированности и развития психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления), темперамент, характер, способность регулировать эмоциональное состояние» [2]. Всё это позволяет сделать вывод, что координационные способности определяют те биологические и психические функции, которые у детей со слуховой депривацией имеют нарушения. Согласно мнению Е. П. Ильина, А. С. Солодкова, В. С. Фарфеля, эти дефекты приводят к несогласованности деятельности различных функций организма. В первую очередь это сказывается на взаимодействии деятельности опорно-двигательного аппарата и иных физиологических систем организма, которые обеспечивают мышечную деятельность [7]. Данный факт обуславливает трудности в освоении движений, обладающих сложнокоординационной структурой, а следовательно, затрудняет процесс совершенствования координационных способностей.

Вот почему координационные способности детей с нарушениями слуха необходимо рассматривать как основу, формирующую фонд новых двигательных умений и навыков, как базис успешного развития других физических способностей. Именно поэтому коррекция и развитие координационных способностей лиц, имеющих стойкие отклонения в состоянии здоровья, в том числе слуховую патологию, являются одной из ключевых задач адаптивной физической культуры данного контингента [6].

Так как структура координационных способностей сложная, то в ней С. П. Евсеевым были выделены восемь составляющих компонентов, а именно координация движений; дифференцирование усилий, времени, пространства и ритма; ориентировка в пространстве; ритмичность движений; равновесие; быстрота реагирования; точность мелкой моторики, расслабление [3].

Выполнение и простых, и сложных упражнений требует хорошо развитых структурных компо-

нентов координационных способностей, так как от правильности их выполнения зависит качество упражнения, то есть точность и верность его воспроизведения в соответствии с поставленными целями.

Точность воспроизведения технических характеристик упражнения определяется соблюдением не одного, а нескольких компонентов координационных способностей: время реакции и движения, темп определяют временную характеристику; исходное положение, поза, перемещение тела и его звеньев в пространстве влияют на пространственную характеристику; скорость и ускорение — на пространственно-временную характеристику; усилие, ритмическая соразмерность усилий во времени и пространстве определяют динамическую характеристику.

Управлять всеми этими характеристиками одновременно человек со слуховой депривацией не может, так как физический дефект в онтогенезе обязательно повлечёт за собой разногласие во взаимодействии различных функций, недостаток или отсутствие сенсорной информации — дискоординацию между регулирующей и исполнительными системами организма. При этом чем глубже нарушение, тем грубее ошибки в проявлении координационных способностей.

Прежде чем перейти к более детальному анализу особенностей проявления каждого компонента координационных способностей детей с нарушениями слуха, необходимо указать конкретизированную и уточнённую нами структуру данного вида способностей в более ранних исследованиях. «Согласование движений тела и его частей в составе двигательного действия мы предлагаем рассматривать как способность к данному действию; дифференцирование усилий, времени, пространства мы рассматриваем как способность, отражающую точность оценивания, отмеривания и воспроизведения заданных параметров движения; ориентированием в пространстве, по нашему мнению, является способность к определению и изменению положения тела и отдельных его частей в пространственно-временном поле; способностью к усвоению двигательного ритма мы рассматриваем в контексте образования метро-ритмических связей двигательного действия; равновесием мы называем способность к сохранению устойчивой позы в статических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений; быстрота реагирования, по нашему

мнению, это способность двигательной «отвечать» на внешние сигналы различного характера (зрительные, слуховые), перестраивать движение в изменяющихся условиях; способностью нервной, мышечной и костной систем обеспечивать выполнение мелких и точных движений кистями, пальцами рук в соответствии с поставленной задачей мы называем точность мелкой моторики; под расслаблением мы понимаем способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц» [2].

Наиболее заметны нарушения в проявлении всех видов координационных способностей у детей с нарушениями слуха в дошкольном и младшем школьном возрасте. Такой ребёнок, как правило, не владеет тем двигательным опытом, который сформировался к этому времени у слышащего сверстника: они нередко не умеют бегать и прыгать, лазать и повторять за взрослыми простейшие движения. Из-за частого сопряжённого поражения слухового и вестибулярного анализаторов слабослышащие и глухие дети не всегда верно и чётко понимают изменение своего положения в пространстве, им присущ страх высоты и т. п. Всё это влечёт за собой характерные особенности при выполнении ими двигательных актов, проявляемых в *несогласованности движений тела и его частей, замедленности и скованности движений*.

При выявлении нами особенностей проявления следующего вида координационных способностей — *дифференцирования усилий, времени, пространства* мы взяли за основу положение, в соответствии с которым данная способность достигается путём сенсорного восприятия. Следовательно, нарушение слухового, часто сопряжённого с вестибулярным, анализатора создаёт трудности при выполнении совместного оценивания и дозирование с последующим осуществлением движения с заданными параметрами. Данный тезис позволяет нам предположить, что реализация *дифференцирования усилий, времени, пространства и ритма* при выполнении физических упражнений детьми, имеющими нарушения слуха, будет далеко неточной.

При определении способности к *усвоению двигательного ритма* детьми с нарушениями слуха мы опирались на исследования О. С. Терентьевой, согласно которым была обнаружена и доказана «...тесная взаимосвязь функции слухового анализатора с функцией восприятия времени, установлена связь анализа времени с пространственной и слуховой характеристикой движения, что даёт

возможность определить процесс восприятия ритма как слуходвигательный...» [8]. Всё сказанное позволяет нам сделать вывод, что *усвоение двигательного ритма* ребёнка со слуховой депривацией при выполнении двигательного акта будет в различной степени затруднено.

В формировании и развитии из всех видов координационных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями слуха наиболее слаборазвитым видом является равновесие, определяемое как способность поддерживать устойчивую позу при выполнении статических и динамических упражнений, в различных условиях, в том числе и на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений. Данное обстоятельство также вызвано состоянием у такого ребёнка вестибулярного анализатора, который предназначен для восприятия сигналов о смене положения тела и головы в пространстве, варьировании скорости и направления движения, осуществляет единую функцию восприятия и ориентировки в пространстве, при этом оказывая постоянное воздействие на тонус мышц [5].

Последняя из указанных функций вестибулярного анализатора, который часто имеет сопряжённые дефекты с нарушениями слухового, также негативно скажется и на таком компоненте координационных способностей, как *расслабление*, выражающееся в способности к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц.

Что же касается следующего рассматриваемого нами вида координационных способностей — *быстроты реагирования*, который выражается в способности как можно быстрее отреагировать двигательными актами на различные сигналы внешнего происхождения (зрительные, слуховые) и преобразование параметров движения в быстроменяющихся условиях, мы можем вновь констатировать отклонение от нормы в его формировании и развитии у данного контингента детей. Так как у детей со слуховой депривацией контроль движений слуховым анализатором нарушен, то при осуществлении двигательных действий, в том числе и бытовых, дети производят движения с нарушенным ритмом и неровным темпом (к примеру, замедленные или повышено резкие).

Последний из рассматриваемых нами компонентов координационных способностей — *точность мелкой моторики*, требует, на наш взгляд, особого внимания, так как степень формирования и развития устной речи находится в прямо про-

порциональной зависимости от уровня развития тонких движений пальцев рук. Обучению устной речи, а впоследствии и письменной, в образовании детей со слуховой депривацией отводится ключевое место. Очевидно, чем лучше развита точность мелкой моторики у ребёнка с нарушениями слуха, тем более успешен будет процесс формирования устной и письменной речи. В то же время наблюдаемые трудности в восприятии, переключении внимания, памяти, вызванные нарушениями функцией слухового анализатора, непременно негативно скажутся на способности выполнения мелких и точных движений кистями и пальцами рук в соответствии с поставленными задачами.

Итак, можно констатировать, что основной дефект и сопутствующие ему двигательные нарушения, отмечаемые у детей с нарушениями слуховой функции, в значительной степени неблагоприятно сказываются на проявлении всех видов координационных способностей. Несмотря на то, что данные отклонения практически неизбежны, их возможно и необходимо корректировать и развивать в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Список литературы

1. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. — М. : Медицина, 1966. — 349 с.

2. Дерябина, Г. И. Особенности проявления координационных способностей лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения / Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер, Т. А. Селитреникова // Профессионально-личностное развитие преподавателя и студента: традиции, проблемы, перспективы : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием). — Тамбов, 2016. — С. 419–427.

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. — М. : Совет спорт, 2005. — 296 с.

4. Инвалидность и социальное положение инвалидов в России / под ред. Т. М. Малевой. — М. : Дело, 2017. — 256 с.

5. Козлов, М. Я. Детская сурдоаудиология / М. Я. Козлов, А. Л. Левин. — Л. : Медицина, 1989. — 224 с.

6. Короткова, Л. Ю. Коррекционно-развивающая методика совершенствования двигательных качеств и координационных способностей слабовидящих школьников 14–15 лет : дис. ... канд. пед. наук / Л. Ю. Короткова. — Омск, 2005. — 259 с.

7. Солодков, А. С. Физиология спорта: Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 231 с.

8. Терентьева, О. С. Формирование двигательного ритма как фактор успешности обучения студентов института физической культуры маховым упражнениям в гимнастике : дис. ... канд. пед. наук / О. С. Терентьева. — Тамбов, 2005. — 152 с.

9. Частные методики адаптивной физической культуры / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Совет спорт, 2003. — 464 с.

Поступила в редакцию 23 ноября 2018 г.

Для цитирования: Дерябина, Г. И. Особенности проявления координационных способностей у лиц с нарушением слуха / Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер, А. С. Филаткин, Я. В. Платонова, Т. А. Селитреникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 40–44.

Сведения об авторах

Дерябина Галина Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. dergal@yandex.ru

Лернер Виктория Леонидовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. vikun69@yandex.ru

Филаткин Алексей Сергеевич — аспирант кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. philatkin@yandex.ru

Платонова Яна Валентиновна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. kalinchevayana@gmail.com

Селитреникова Татьяна Анатольевна — доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. ser.selitrenikoff@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 40–44.

Features of the Coordination Abilities of Persons with Disabilities with Hearing Diseases

Deryabina G.I.¹, Lerner V.L.², Filatkin A.S.³, Platonova Ya.V.⁴, Selitrenikova T.A.⁵

Tambov State University named after G.R. Derzhavina, Tambov, Russia

¹dergal@yandex.ru, ²vikun69@yandex.ru, ³philatkin@yandex.ru, ⁴kalinchevayana@gmail.com,

⁵ser.selitrenikoff@yandex.ru

The article analyzes the features of the manifestation of coordination abilities in children of primary school age with auditory deprivation. The structure of coordination abilities is presented. The effect of auditory pathology on each of the types of coordination abilities is considered.

Keywords: *coordination abilities, types of coordination abilities, children of primary school age with hearing impairment.*

References

1. Bernshteyn H.A. *Ocherki po fiziologii dvizheniy i fiziologii aktivnosti* [Movements and physiology of activity]. Moscow, 1966. 349 p. (In Russ.).
2. Deryabina G.I., Lerner V.L., Selitrenikova T.A. Osobennosti proyavleniya koordinatsionnykh sposobnostey lits s narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata i zreniya [Peculiarities of manifestation of the coordination abilities of persons with disorders of musculoskeletal system and vision]. *Professional'nolichnostnoye razvitiye prepodavatelya i studenta: traditsii, problemy, perspektivy: materialy IV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (s mezhdunarodnym uchastiem)* [Personal and Professional development of the teacher and the student: traditions, problems, prospects: materials of the IV all-Russian scientific-practical conference (with international participation)]. Tambov, 2016. Pp. 419–427. (In Russ.).
3. Yevseyev S.P. *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Theory and organization of adaptive physical culture]. Moscow, 2005. 296 p. (In Russ.).
4. *Invalidnost' i sotsial'noye polozheniye invalidov v Rossii* [Disability and the social situation of disabled people in Russia]. Moscow, 2017. 256 p. (In Russ.).
5. Kozlov M.Ya., Lyovin A.L. *Detskaya surdoaudiologiya* [Baby Sourgoubila]. Leningrad, 1989. 224 p. (In Russ.).
6. Korotkova L.Yu. *Korreksionno-razvivayushchaya metodika sovershenstvovaniya dvigatel'nykh kachestv i koordinatsionnykh sposobnostey slabovidyashchikh shkol'nikov 14–15 let* [Correctional developing method of improving motor skills and coordination abilities of visually impaired students 14–15 years. Thesis]. Omsk, 2005. 259 p. (In Russ.).
7. Solodkov A.S., Sologub E.B. *Fiziologiya sporta: Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya* [The Physiology of sports: General. Sport. Age]. St. Petersburg, 1999. 231 p. (In Russ.).
8. Terent'yeva O.S. *Formirovaniye dvigatel'nogo ritma kak faktor uspeshnosti obucheniya studentov instituta fizicheskoy kul'tury makhovym uprazhneniyam v gimnastike* [Formation of a motor rhythm as a factor of success of training of students of Institute of physical culture to centrifugal exercises in gymnastics. Thesis]. Tambov, 2005. 152 p. (In Russ.).
9. *Chastnyye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Private methods of adaptive physical culture]. Ed. by L.V. Shapkova. Moscow, 2003. 464 p. (In Russ.).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

И. П. Маркелов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Обосновывается, что физическая культура и спорт нужны не только для физического развития человека. На сегодняшний день это феномен, который стал объединяющей силой и национальной идеей, направленной на развитие сильного государства и общества не только в физическом, но и духовном смысле. Физическое воспитание и спорт открывают перед человеком широкие возможности не только для развития в спортивной карьере, но и возможность стать частью спортивного действия как творческого процесса, который даёт человеку испытать широкий спектр эмоций: радость и гордость, горечь от поражений.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, физическое воспитание, личность, физическая подготовка.*

Зародившись на самых ранних этапах становления человечества, физическая культура и спорт продолжают развиваться и совершенствоваться [4].

Физическая культура возникла в древние времена. Во время трудовой деятельности, влияя на природу вокруг себя, люди изменяют и свою природу. Людям было нужно подготовиться к жизни и работе. Это дало толчок к появлению и развитию физической культуры. Нетрудно догадаться, что физкультура появилась и развивалась вместе с появлением общества [4].

Для спорта нет противопоказаний. На сегодняшний день разработано много программ, среди которых даже человек с физическими отклонениями может выбрать для себя подходящие упражнения и нагрузку. Главное, чтобы она не выходила за рамки человеческих возможностей и приносила пользу, а не вред [6].

Желание тренироваться, заниматься своей физической подготовкой говорит о том, что у человека прежде всего есть желание быть здоровым. Неудивительно, что всем прививают такую мысль: «В здоровом теле здоровый дух» [6; 9].

Тем не менее недостаточно быть здоровым только физически, также необходимо оставаться здоровым духовно и технически.

Также стоит помнить, что заниматься физической культурой надо не «через силу», а с удовольствием, потому что только таким образом физическая культура будет приносить хорошие результаты.

Занятие физической культурой это не только тяжёлые нагрузки, но и физическая активность

человека. Человек существует в движении, и чем больше он движется (он идёт пешком, бегает и т. д.), тем больше он помогает своему телу оставаться здоровым, потому что отсутствие движения может привести к серьёзным заболеваниям [6].

Здесь стоит включить лёгкую утреннюю гимнастику, не нужно перегружать себя, выполнять сложные комбинации, достаточно небольшого занятия для самосовершенствования, и человек будет чувствовать себя намного лучше [6].

Физкультура сама по себе является общественным феноменом. В России физическая культура считается одним из основных средств воспитания человека, сочетающего духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство [6].

Вот почему в нашей стране создаются такие программы, как «Здоровье ради жизни», «Здоровое сердце», «Жизнь — будь в ней» и др., призывающие не только заниматься спортом, но и развиваться духовно. Физически развитый человек, который заботится о своём теле, должен думать и о других, быть добрым и сострадательным [4].

На сегодняшний день обсуждается вопрос перехода массового движения физической культуры в народное, которое будет основано на научной системе физического развития.

В последние годы в России были приняты специальные патриотические программы по воспитанию молодёжи, часть из которых стала физической, в том числе и спортивное воспитание. Согласно данным мониторинга 2015 г., доля молодёжи, в основном студентов, участвующих в патриотических мероприятиях, составила 21,6 % от общего числа

молодых граждан страны. Это говорит о том, что это доля населения, которая заботится о своём физическом состоянии [3].

Также в России возрождается и развивается комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»). Целью этого служит развитие массового спорта. Однако чтобы оставаться физически развитым, можно обойтись и без специальных программ, просто занимаясь двигательной деятельностью.

Спорт иногда очень сложный и неоднозначный. Неоднозначно и его влияние на формирование человеческой личности. Но следует отметить, что значение спорта и физической культуры в современном обществе постоянно растёт. Спортсмены ценят в спорте как возможность самосовершенствования, так и борьбу за лучший результат, а также за ту самую победу, которая заставляет человека преодолевать невообразимые препятствия [8; 9].

Физическая культура имеет свои функции:

1. Развитие и укрепление человеческого тела.
2. Поддержание здоровья тела.
3. Раскрытие физических способностей.
4. Возможность использования свободного времени в форме активного отдыха (например: йога).

Естественно, спорт укрепляет человеческое тело, развивает в нём необходимые физические качества. Но это ещё не всё. В спорте закаляется воля человека, его характер. То есть современный спорт работает не только как средство оздоровления, но и как средство физического и умственного самосовершенствования человека [7; 9].

Эксперты отмечают, что есть две стороны физического воспитания человека: обучение его движению и развитие физических качеств [9].

Физическая культура человека — это все его свойства, которые он приобрёл при занятиях спортом и которые проявляются в стремлении развивать свою физическую природу. В процессе занятий физической культурой и спортом человек познаёт себя и мир вокруг. Тренируясь, соревнуясь человек, общается с другими людьми, учится понимать их. Благодаря спорту к человеку приходит не только физическая сила, но и смелость, мужество, умение радоваться даже самым малым победам, умение сопереживать другим людям.

Также спорт даёт человеку развить в себе некие моральные качества. Он получает опыт работы в команде, чувство соперничества, новые знакомства, физическую закалку, способность действовать в разных жизненных ситуациях и учиться многим другим полезным качествам. Всё это

формирует в человеке нравственные ценности. Физкультура позволяет найти решение проблемы гармонизации природного, общественного и духовного в нас [1; 2]. Все люди должны уметь мыслить и обдумывать свои поступки. Нужно уметь рассуждать и делать выводы, а также уметь применять их в жизни. Этого можно достичь лишь при нормальном физическом и умственном образовании личности [4].

Подвергая себя физическим нагрузкам, человек готовит себя к будущей жизни, к общению с людьми. Без них он вряд ли сможет точно выполнять поставленную задачу, не лентяя, и скорее всего не будет заинтересован в физическом труде вообще [4].

В спорте есть много путей и для развития эстетического воспитания, способности восприятия красивого и создания этого красивого... Многие видят что-то прекрасное в упражнениях гимнастов, акробатов, фигуристов. Увлечение туризмом и альпинизмом помогает увидеть прекрасное в природе [1; 4]. Часто люди начинают заниматься спортом не из-за рекордов и улучшения здоровья, а из-за эстетического удовольствия от занятий [1; 4].

Физическая культура также может быть направлена на похудание, что в свою очередь направлено на эстетику собственного тела и желание стать красивым и привлекательным [1].

Гуманитарная значимость физкультуры развивает понимание значения людских ценностей в наше время, нахождение своего места в культуре. Она проявляется через объединение духовных и физических сил личности. Физкультура занимается воспитанием личности в целом, её готовностью полностью воспользоваться своими силами в здоровом стиле жизни [8].

Сейчас почти все страны заинтересованы в развитии спорта на своей территории. И не только для своего престижа и положения среди других стран, но и для простого сближения разных наций. Спортсмены могут познакомиться с новыми людьми и узнать чужую культуру поближе. Такие встречи между народами прививают уважение к спортсменам из других точек мира, дают возможность побороть расовые стереотипы [1].

Физкультура помогает человеку воспитать в себе личность через культуру. Так что если заниматься только физической активностью, не уделяя внимания духовному аспекту этого предмета, то человек может стать асоциальным и неспособным к работе в команде [1; 6; 9].

Процесс физического воспитания в учебных заведениях проводится по государственной программе [2; 9]. По программе уроки проводятся 3 часа в неделю и в том числе 1 час факультативно. Дополнительно к этому предусматриваются мероприятия, помогающие здоровью в течение дня, массовая спортивная работа в свободное от учёбы время [2; 9].

В нашей стране на данный момент существует проблема физической культуры. Большое количество молодёжи не придаёт физической культуре и занятиям спортом должного значения, в частности из-за его принудительного характера в России. Всего 5 % людей нашей страны занимаются оздоровительными тренировками, которые закаляют здоровье. Также развита проблема катастрофического ухудшения здоровья молодёжи. Около 20–27 % таких людей являются часто болеющими. Ожирение увеличивает их количество на 1–3 % ежегодно, что делает их больными сердечно-сосудистыми заболеваниями [5; 7].

Государственной задачей является поддержание здоровья народа, чему помогает хорошее физическое развитие [5; 7]. Постоянный врачебный надзор и надзор специально обученных преподавателей за здоровьем молодых людей, за уровнем их физической подготовки поможет решению задач по физическому воспитанию [7].

Упражнения, которые развивают двигательные умения, лежат в основе многих разновидностей деятельности человека. Эти упражнения и знания и есть основа физического воспитания в учебных заведениях [5; 7].

Если думать о практических навыках, в которых применяются физические способности человека, то понятно, что необходимо развивать быстроту, гибкость, силу и выносливость во время физической подготовки [7].

В нашей стране нужно уделить внимание тому, чтобы у молодёжи был интерес к урокам физической культуры. Постоянное выполнение упражнений определённо даст свои результаты [7].

Из вышесказанного можно сделать следующий вывод: физическая культура является мощным и эффективным средством физического воспитания и развития личности.

С помощью физических упражнений физкультура подготавливает нас к будущей жизни, используя свои силы и весь комплекс условий, показывающих состояние человека и его уровень физической подготовки.

На физкультуре мы не только улучшаем свои умения и навыки, но и вырабатываем нравственные качества. На соревнованиях мы закаляем свой характер и учимся правильно относиться к окружающим.

Физическая культура во многом определяет поведение человека в разных жизненных ситуациях и местах пребывания, помогает решить социальные задачи, то есть прививает нам культуру и помогает в коммуникабельности с окружающими людьми.

Список литературы

1. Гончарова, А. В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности студентов / А. В. Гончарова, В. В. Сумина // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Чебоксары, 2017. — С. 175–177.
2. Медведев, А. С. Воспитание духовно-нравственных качеств личности средствами спортивного танца / А. С. Медведев, А. И. Постельняк // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2017. — Т. 6, № 4 (21). — С. 107–110.
3. Оплетин, А. А. Саморазвитие личности студента средствами педагогического аутотренинга на занятиях физической культурой / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев // Пед.-психол. и мед.-биол. проблемы физ. культуры и спорта. — 2015. — Т. 10, № 2. — С. 133–140.
4. Пасечник, Ж. В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / Ж. В. Пасечник, М. Р. Тоцкая, М. Р. Степаненко, С. И. Белименко // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : сб. материалов XIII Междунар. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 2018. — С. 39–42.
5. Перельгина, Л. И. Влияние занятий спортом на развитие нравственных качеств личности студента / Л. И. Перельгина, Н. Л. Огородникова // Совершенствование качества образования : материалы XIII (XXIX) Всерос. науч.-метод. конф. : в 3 ч. — Братск, 2016. — С. 230–233.
6. Стрельченко, В. Ф. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств человека / В. Ф. Стрельченко, У. В. Ярошенко, М. В. Астахова // Современ. тенденции развития науки и технологий. — 2015. — № 1-6. — С. 135–138.
7. Филимонова, Н. И. Современные оздоровительные методы коррекции состояния здоровья обучающихся подросткового возраста / Н. И. Филимонова, Т. И. Трищина, О. В. Шило // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы II всерос. науч. конф. — Чурапча, 2018. — С. 546–549.
8. Соловьёв, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования) / Г. М. Соловьёв, С. Н. Кашин. — М., 2014. — 212 с.
9. Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности / С. С. Коровин, Т. М. Панкратович. — Оренбург, 2018. — 212 с.

Поступила в редакцию 20 ноября 2018 г.

Для цитирования: Маркелов, И. П. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / И. П. Маркелов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 45–49.

Сведения об авторе

Маркелов Иван Петрович — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vanomark1989@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 45–49.

Role of Physical Culture and Sport in Spiritual Education of the Personality

Markelov I.P.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. vanomark1989@mail.ru

Physical culture and sport are necessary not only for physical development of the person. Today it is a phenomenon which became the uniting force and the national idea aimed at the development of the strong state and society not only in physical, but also spiritual sense. Physical training and sport give to the person a lot of opportunities not only for development in sports career, but also an opportunity to become a part of sports action as creative process which allows the person to test a wide range of emotions: joy and pride, bitterness of defeats.

Keywords: *physical culture, sport, physical education, personality, physical training.*

References

1. Goncharova A.V., Sumina V.V. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v dukhovnom vospitanii lichnosti studentov [The Role of physical education and sport in the spiritual education of students, the role of the students]. *Obrazovaniye i pedagogicheskiye nauki v XXI veke: aktual'nyye voprosy, dostizheniya i innovatsii: sbornik statey II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyah* [Education and pedagogical science in the XXI century: current issues, achievements and innovations: collection of articles of the international scientific and practical conference: in 2 part]. Cheboksary, 2017. Pp. 175–177. (In Russ.).
2. Medvedev A.S., Postel'nyak A.I. Vospitaniye dukhovno-nravstvennykh kachestv lichnosti sredstvami sportivnogo tantsa [Education of spiritually-moral qualities of the individual by means of sports dance]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* [Azimuth of research: pedagogy and psychology], 2017, vol. 6, no. 4 (21), pp. 107–110. (In Russ.).
3. Opletin A.A., Panachev V.D. Samorazvitiye lichnosti studenta sredstvami pedagogicheskogo autotreninga na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy [Self-development of the individual student by means of the pedagogical meditating on the lessons of physical culture]. *Pedagogiko-psikhologicheskkiye i mediko-biologicheskkiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical and psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2015, vol. 10, no. 2, pp. 133–140. (In Russ.).
4. Pasechnik Zh.V., Tot'skaya M.R., Stepanenko M.R., Belimenko S.I. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v du'hovnom vospitanii lichnosti [Role of physical culture and sports in the spiritual upbringing of the personality]. *Vospitaniye i obucheniye: teoriya, metodika i praktika: sbornik materialov XIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Education and training: theory, methodology and practice: proceedings of the XIII International scientific-practical conference]. Cheboksary, 2018. Pp. 39–42. (In Russ.).
5. Pereyigina L.I., Ogorodnikova N.L. Vliyaniye zanyatiy sportom na razvitiye нравstvennykh kachestv lichnosti studenta [Influence of sports on the development of moral qualities of the student]. *Sovershenstvovaniye kachestva obrazovaniya: materialy XIII (XXIX) Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii: v tryokh chastyakh* [Improving the quality of education: materials of XIII (XXIX) all-Russian scientific and methodological conference: in 3 part]. Bratsk, 2016. Pp. 230–233. (In Russ.).
6. Strel'chenko V.F., Yaroshenko U.V., Astakhova M.V. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na formirovaniye lichnostnykh kachestv cheloveka [The influence of physical culture On the formation of human qualities]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologii* [Modern trends in science and technology], 2015, no. 1–6, pp. 135–138. (In Russ.).
7. Filimonova N.I., Trishchina T.I., Shilo O.V. Sovremennyye ozdorovitel'nyye metody korrektsii sostoyaniya zdorovya obuchayushchikhsya podrostkovogo vozrasta

[Modern health-improving methods of correction of the state of health of students of teenage age]. *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i obrazovaniye: materialy II vserossiyskoy nauchnoy konferentsii* [Physical culture, sport, science and education: proceedings of the II all-Russian scientific conference]. Churapcha, 2018. Pp. 546–549. (In Russ.).

8. Solov'yov G.M., Kashin S.N. *Fizicheskaya kul'tura lichnosti (Teoriya i tehnologiya formirovaniya)* [Physical culture of personality (Theory and technology of formation)]. Moscow, 2014. 212 p. (In Russ.).

9. Korovin S.S., Pankratovich T.M. *Tsenostnyy potentsial fizicheskoy kul'tury v vospitanii lichnosti* [Value potential of physical culture in the education of the individual]. Orenburg, 2018. 212 p. (In Russ.).

СТРУКТУРА КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА И В ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ

А. И. Попова, А. Е. Ардашев, А. Н. Белёва, Е. Ю. Плехов, Г. В. Чижов

Чайковский государственный институт физической культуры, Чайковский, Россия

Проведён теоретический анализ видов контроля в спортивной деятельности. Предложена структура комплексного контроля в спорте. В структуре контроля выявлено четыре блока классификаций: по периодизации процесса спортивной подготовки; по научным дисциплинам; по типу взаимодействия участников контроля и по оценке сторон подготовленности спортсменов. Дана их характеристика на примере контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.

Ключевые слова: комплексный контроль, задачи, структура, классификация, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье.

Актуальность. Важнейшим условием эффективного управления процессом подготовки занимающегося является оптимизация контроля в спорте [10], в связи с чем актуальность темы настоящего исследования обусловлена противоречием: с одной стороны, необходимостью научного обеспечения системы контроля подготовленности спортсменов в процессе управления спортивной подготовкой в прыжках на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья, с другой — отсутствием обоснованной методики оценки подготовленности спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Вместе с тем разработка такой методики, которая в комплексе учитывала бы различные аспекты спортивной подготовки лыжников-двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина, невозможна без чёткого представления структуры комплексного контроля в спорте.

Попытки структурирования системы комплексного контроля подготовленности в спорте были опубликованы в работах В. Г. Алабина, В. А. Булкина, М. А. Годика, В. В. Иванова, В. В. Ивочкина, В. Г. Никитушкина, Г. А. Гончаровой, Ф. П. Сулова, О. П. Юшкова, А. И. Фёдорова, В. А. Шумайлова, В. Н. Береглазова и других авторов [1–5; 7; 9]. Однако детальный анализ данных работ позволил выявить различные подходы к пониманию структуры комплексного контроля в целом. В связи с этим авторами настоящего исследования была предпринята попытка обобщить различные подходы, выявив основную суть и компоненты системы комплексного контроля в спорте.

Цель и задачи исследования. Ключевой задачей настоящего исследования стало изучение

структуры контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье, в результате решения которой впервые была теоретически обоснована и структурирована система комплексного контроля в спорте.

Материалы и методы исследования. Основным методом данного исследования стал анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

На основе теоретического анализа научных публикаций и содержания диссертационных работ, посвящённых разработке и изучению комплексного контроля в подготовке спортсменов различных видов спорта, были определены цель, задачи, блоки контроля и их содержание.

Материалы исследования могут быть использованы в области спортивной подготовки и в системе среднего профессионального и высшего образования, связанного с подготовкой тренеров.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведённого исследования было выявлено, что контроль за подготовкой спортсмена (команды) заключается в сборе, оценивании и анализе информации о состоянии спортсмена (команды) в процессе его (её) подготовки. Однако в последнее время он дополняется активной составляющей: добыванием, хранением, анализом, комплексным оцениванием различных сторон подготовки спортсмена, а также обобщением и разработкой заключений и рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

Обобщая работы В. В. Иванова, В. В. Ивочкина, В. Г. Никитушкина, Г. А. Гончаровой, А. И. Фёдорова, В. А. Шумайлова, В. Н. Береглазова [4; 5; 9; 10], отметим, что комплексный контроль включает

в себя не только контроль за состоянием здоровья спортсменов (в том числе восстановление после травм, особенности питания, сна и др.), но и отслеживание показателей подготовленности, переносимости физических нагрузок и активности в различных циклах подготовки.

В. А. Булкин отмечает, что для организации комплексного контроля необходима слаженная работа не только тренеров, но и других специалистов узкой отрасли, таких как медики, психологи и другие [2]. Однако в связи с тем, что доминирующим в данном виде комплексного контроля является педагогический блок, уместно использовать словосочетание «комплексный педагогический контроль». В свою очередь, А. И. Фёдоров и В. Н. Береглазов утверждают, что комплексный педагогический контроль в спорте можно рассматривать как средство получения объективной информации о состоянии спортсмена с целью управления процессом спортивной подготовки [9]. Контроль подготовленности призван координировать действия всех элементов системы подготовки квалифицированных спортсменов. Он должен быть комплексным, обеспечивая информацию о тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель комплексного контроля — оптимизация процесса спортивной подготовки на основе объективной оценки сторон подготовленности и функциональных возможностей систем организма спортсмена [9; 10].

Основные задачи данного комплексного контроля:

- оценка состояния здоровья для решения вопроса о допуске к занятиям (здоров, практически здоров, имеет заболевания), наличие заболеваний и определение круга противопоказаний;
- определение уровня физического здоровья (для определения общей работоспособности);
- оценка физической подготовленности (основных физических качеств, двигательных умений и навыков), тренированности;
- исследование физического развития (для оценки основных факторов, определяющих возможности человека и характер занятий физическими упражнениями и предопределяющих особенности тренировки);
- профилактика предпатологических и патологических состояний, которые могут возникнуть при нерациональной или чрезмерной физической нагрузке;
- контроль за эффективностью применения средств восстановления;

– обеспечение высокой оздоровительной эффективности работы по физической культуре и спорту с лицами разного возраста, пола, различных профессий и различного состояния здоровья;

– обеспечение необходимого уровня и оптимизация физических нагрузок в тренировочном процессе и соревнованиях;

– отбор и спортивная специализация и др.

В. В. Ивочкин, В. Г. Никитушкин и Г. А. Гончарова в своей научной публикации, посвящённой контролю за юными спортсменами, утверждают, что многокомпонентность системы контроля прежде всего касается оценки индивидуальных способностей детей, подростков, юношей и девушек с ещё не завершённым полностью формированием организма [5].

Система контроля многокомпонентна:

– как единство всех форм контроля, используемых для получения всеобъемлющей информации о состоянии спортсмена;

– как совокупность педагогических, медицинских, биологических, психологических и других подходов;

– как совокупность взаимодействующих педагогического, врачебного и психологического контроля, обеспечения измерений, моделирования различного характера воздействий физических нагрузок на спортсмена и обработки результатов измерений программно-компьютерными средствами информационно-коммуникационных технологий.

Очевидно, что невозможно разработать какой-либо один тест, удовлетворительно оценивающий все стороны подготовленности спортсмена, так как при формировании составного (комплексного) критерия практически невозможно интерпретировать все входящие в него критерии. Однако отмеченные представления не противоречат концепции «главного фактора (звена)» — спортивного результата, поскольку он всегда остаётся ведущим, основным, обобщающим, но не единственным, не заменяющим.

Комплексный подход характеризуется достижением органического единства всех компонентов, обеспечивающих эффективность и надёжность соревновательной деятельности занимающихся, эффективность функционирования всей системы подготовки спортсменов. Важная особенность данного подхода — исследование разных групп спортсменов, отличающихся в зависимости от возраста, пола, спортивной

квалификации и специализации, от уровня подготовленности и тренированности, стажа занятий и др. Комплексный подход в спортивной деятельности предусматривает организационную и содержательную стороны. Таким образом, комплексный контроль включает в себя оценку широкого круга показателей: подготовленности спортсмена и особенностей его соревновательной деятельности; степени адаптации к физической нагрузке и особенностей восстановления; содержания тренировочного процесса и степени выполнения плана подготовки; психологических показателей и др. [1; 3; 9; 10].

Контроль является неотъемлемой частью управления процессом спортивной подготовки и должен осуществляться регулярно с последующей коррекцией тренировочного процесса в зависимости от результатов сопоставления полученных показателей с задачами того или иного этапа (периода подготовки).

Виды комплексного контроля в спортивной деятельности классифицируют в зависимости от объекта контроля, видов спортивной подготовки, типа состояния спортсмена, показателей, характеризующих это состояние, процедуры и отношения к тренировочному процессу, методов контроля, характера средств контроля. Кроме того, в каждом из видов контроля решаются свои задачи, которые зависят от этапа спортивной подготовки лыжника-прыгуна или лыжника-двоеборца.

Структуру контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном

двоеборье можно представить в виде различных вариантов взаимосвязанных компонентов или видов комплексного контроля.

Представленная на рисунке схема сводной структуры комплексного контроля является обобщением существующего опыта классификации системы контроля в трудах В. Г. Алабина, В. А. Булкина, В. В. Иванова, А. И. Фёдорова [1; 2; 4; 9; 10].

Структура включает в себя четыре блока классификаций видов комплексного контроля в спортивной деятельности: применительно к периодизации процесса спортивной подготовки; к научным дисциплинам; в зависимости от типа взаимодействия участников контроля в комплексный контроль и по оценке сторон подготовленности.

Оперативный контроль осуществляется на тренировочных занятиях, предназначен для контроля над срочными адаптивными реакциями организма спортсмена. Применяется для оценки срочных реакций организма спортсменов на физическую нагрузку на отдельных тренировочных занятиях, его отдельной части и соревнованиях, в частности за готовностью к выполнению очередного упражнения [6; 11]. Основной задачей такого контроля является оперативное наблюдение за состоянием спортсмена в ходе переносимых тренировочных или соревновательных нагрузок. Оперативный контроль позволяет измерять и оценивать значения показателей, которые дают возможность судить об изменении состояния спортсменов в процессе тренировочной, соревновательной деятельности и сразу после её прекращения.



Структура комплексного контроля в спорте

Текущий контроль реализуется в микро- и мезоциклах тренировки, предназначен для оценки отставленного эффекта тренирующих воздействий. Включает в себя оценку величины нагрузок и их соотношений в микроциклах подготовки, анализ результатов контрольных соревнований, систематическую регистрацию и сравнительный анализ динамики уровня общей и специальной физической работоспособности, биоэнергетический потенциал организма, подготовленности спортсмена, развитие его техники (особенно для прыжка с трамплина) и формирование навыков оптимальных тактических действий, оценку функционального состояния (для лыжника-двоеборца): центральной и вегетативной нервной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата [6; 11].

Этапный контроль реализуется в больших циклах подготовки (этапах многолетней подготовки, периодах годового цикла подготовки, макроциклах), предназначен для оценки кумулятивного эффекта тренировки. Он представляет собой процедуры измерения и оценки динамики физических нагрузок спортсменов, сбор и анализ показателей их спортивной деятельности в процессе тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований или в специально организованных условиях в конце заданного периода подготовки [8]. Данный вид контроля даёт возможность оценить состояние спортсмена на определённом периоде годового цикла подготовки, которое является следствием кумулятивного тренировочного эффекта, возникающего вследствие длительных воздействий специфических средств тренировки в течение одного года, нескольких лет в соотношении с макроциклами, периодами или этапами подготовки [3].

Педагогический контроль — контроль над показателями спортивно-технического мастерства, контроль над тренировочными нагрузками [3]. Он проводится с целью оценки эффективности применяемых форм, средств, методов физической культуры и спорта, а также величины физических нагрузок. Данный вид контроля осуществляется тренерами и спортсменами и включает в себя изучение показателей физического развития, физической подготовленности (развития физических качеств), психологической подготовленности, спортивного мастерства (техническо-тактического компонента согласно спортивной квалификации), систематического наблюдения за своим состоянием (самочувствием, сном, аппетитом, утомлением

и др.), своей деятельностью и взаимодействием в спортивном коллективе.

Медико-биологический контроль — контроль за функциональной подготовленностью и здоровьем спортсмена. Основными его задачами являются: оценка состояния здоровья (в ходе углублённых или дополнительных медицинских обследований) и систем организма, в особенности ведущих систем организма, обеспечивающих мышечную деятельность в том или ином виде спорта; оценка физического развития, определяющая «дееспособность организма»; оценка физической работоспособности; оказание медицинской помощи; профилактика спортивной патологии; разработка средств восстановления. Например, в лыжном двоеборье он включает в себя проведение антропометрических измерений и оценку физического развития юных спортсменов; проведение функционального тестирования, направленного на оценку пульсовой реакции на дозированную физическую нагрузку, аэробной и анаэробной производительности спортсмена и др. [6].

Психологический контроль предусматривает определение мотивации спортсмена с учётом индивидуальных особенностей личности и возможностей спортсмена (его характера и темперамента), а также готовности к достижению максимальных результатов в определённом периоде на каждом этапе подготовки. Например, прыжок на лыжах связан с боязнью падения, поэтому прыгун должен быть в достаточной мере смелым, решительным и способным преодолевать чувство страха при выполнении прыжка, то есть обладать волевыми качествами. Значимость психологического контроля в спорте особенно проявляется с ростом мастерства спортсмена, когда уровень технической и физической подготовленности конкурентов практически не отличается [11].

Биомеханический контроль — контроль над технической подготовленностью. Предметом биомеханики спортивной деятельности являются движения человека и отдельных спортивных снарядов в процессе выполнения физических упражнений во время тренировок и соревнований (двигательных качеств и техники движений) [11]. Биомеханика объединяет в целостный подход изучение и коррекцию движений тела человека с точки зрения биомеханики опорно-двигательного аппарата, его функциональной анатомии и физиологии нервно-мышечной системы, что называют кинезиологией. В процессе биомеханического контроля в лыжном

двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина, как правило, используют кинематические и динамические показатели фазовой структуры соревновательного упражнения (прыжка с трамплина и лыжного хода). При оценке показателей силы учитывается соотношение силы мышц-разгибателей к силе мышц-сгибателей, а гибкости — угловые характеристики амплитуды движений в суставах [6; 11].

Биохимический контроль — контроль над тренировочными и посттренировочными изменениями гомеостаза. Контроль биохимических показателей является частью врачебного (медицинского) контроля [6; 11]. Основными задачами биохимии спорта являются: изучение закономерностей биохимии мышечной деятельности; получение биохимических характеристик и повышение эффективности тренировки в тех или иных видах спорта; определение величины и интенсивности необходимых физических нагрузок, соотношения работы и отдыха; повышение общей и специальной работоспособности; ускорение восстановления и рационализация питания спортсменов. Контроль биохимических показателей целесообразно проводить для лыжников-двоеборцев с целью выявления уровня тренированности и индивидуальной работоспособности в различных условиях при выполнении стандартизированных тестов со строго дозированной по времени нагрузкой или до индивидуального предела.

Врачебно-педагогический контроль проводится врачом во взаимодействии с тренером в процессе тренировочных занятий, спортивных сборов, соревнований и дополняет учёт показателей физической подготовленности оценкой уровня тренированности, функционального состояния организма, санитарно-гигиенических условий и профилактики травм. Он предусматривает медицинское наблюдение за спортсменами, изучение показателей влияния физических нагрузок на их организм, уровень здоровья, функциональное состояние и подготовленность, адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам (учёт показателей физической подготовленности оценкой уровня тренированности) [6].

В процессе врачебного (медицинского) контроля обеспечивается медицинское наблюдение за спортсменами, изучение влияния физических нагрузок на их организм, уровень здоровья, функциональное состояние и подготовленность, адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам, антидопинговый контроль, подбор лечебных и про-

филактических мероприятий. Он предусматривает проведение углублённого медицинского обследования с учётом этапов спортивной подготовки по показателям функционального состояния организма спортсменов, их физического развития и состояния здоровья (наличие патологических состояний и хронических заболеваний), уровня физической работоспособности, функциональной подготовленности и резервных возможностей организма спортсмена.

Самоконтроль — это регулярное наблюдение спортсмена за состоянием своего организма в течение всего периода занятий, отслеживание показателей физического здоровья (развитием, подготовленностью, функциональным состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системы и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями) [6]. Организовать такой вид контроля спортсмену помогает дневник самоконтроля, или спортивный дневник, в котором отмечаются не только показатели самочувствия, антропометрические и физиометрические измерения, но и субъективная оценка работоспособности, а также результаты тестирования физической подготовленности и соревнований. Обязательно фиксируется тренировочная нагрузка и нарушение режима дня.

Контроль функциональной подготовленности является базовым элементом структуры и содержания подготовленности спортсмена, осуществляется с помощью медико-биологических средств и методов [10]. Он напрямую зависит от физиологической характеристики избранного вида спорта. Так, например, в процессе спортивной деятельности организму двоеборцев необходимо адаптироваться к гоночной и прыжковой работе. Так, если гонки по местности предъявляют наибольшие требования к вегетативным функциям (кровообращению и дыханию), то прыжки с трамплина — главным образом к центральной нервной системе [11]. Таким образом, ведущими физическими качествами лыжника-двоеборца являются сила, быстрота, выносливость, координация. Ведущими физиологическими системами — кардиореспираторная, центральная нервная системы, нервно-мышечный аппарат. Большое значение имеют и волевые качества. Для сохранения равновесия и при взаимодействии с различными ускорениями требуется высокая вестибулярная устойчивость.

С целью оценки *физической подготовленности* занимающихся в системе контроля применяют

педагогические тесты или контрольные упражнения (нормативы общей и специальной физической подготовки). С 2013 г. для лиц, проходящих спортивную подготовку, нормативные требования к перечню контрольных упражнений и уровню подготовленности в соответствии с ними определяются Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. Нормативы, оценивающие уровень подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, применяются на различных этапах спортивной подготовки. Они дают возможность достаточно объективно оценить состояние и динамику развития основных двигательных качеств спортсмена, представляют собой средство педагогического контроля за ходом тренировочного процесса, а в сочетании с хорошо организованным врачебным контролем являются важным средством оценки и анализа здоровья и функциональных возможностей организма спортсмена [11].

Тактическая подготовленность определяется совокупностью знаний, умений и опыта рационального распределения спортсменом своих усилий во время соревнований с учётом сложившихся обстоятельств (включая собственный уровень подготовленности, и соперников, погодных условий и сложившихся условий соревновательной борьбы) [6]. Например, для прыжка на лыжах с трамплина в тактике спортсмена важно учитывать его умения быстро и правильно оценивать обстановку, своевременно корректировать технику полёта в зависимости от погодных условий, а также тип нервной системы. От этого будет зависеть тип и продолжительность разминки в индивидуальном старте, а также выбор группы в стартовом протоколе в командных соревнованиях.

Для лыжного двоеборья важны умения составлять собственный план соревновательной борьбы, оценивать и определять характер своего старта в зависимости от особенностей соревновательной дисциплины (например, спринт или гонка на 10 км); грамотно распределять свои усилия по дистанции и между интервалами старта (например, в командном спринте гонки на 7,5 км); правильно распределять свои силы на протяжении всего состязания и делать акценты на отдельных видах программы (прыжки и гонку), правильно сочетать усилия и отдых.

Контроль технической подготовленности спортсменов можно осуществлять, исследуя и сравнивая динамику проявления следующих наиболее

информативных показателей соревновательного упражнения: субъективные показатели визуального контроля выполнения техники (наличие ошибок в фазовой структуре и результативность прыжка и лыжного хода) и биомеханические показатели техники соревновательного упражнения: угол, характеризующий направление движения и определяющий траекторию отдельных фаз соревновательного упражнения (например, в момент отталкивания от стола отрыва в прыжке на лыжах с трамплина); распределение угловых скоростей в суставах, определяющих эффективность движений в процессе выполнения отдельных фаз соревновательного упражнения; синхронизированная с изменением кинематики движений звеньев опорно-двигательного аппарата спортсмена динамика опорных реакций, то есть усилий при опоре и отталкивании [11].

Педагогические задачи технической подготовки должны учитывать индивидуальные особенности спортсменов (особенно в прыжках на лыжах с трамплина) и условия соревновательной деятельности, возможности эффективного применения всего арсенала технических элементов в условиях непостоянства средовых факторов и физиологических состояний организма спортсмена в процессе соревновательной деятельности, физиологической слаженности моторных действий и вегетативных реакций, а также предельного раскрытия физиологического потенциала (силового, скоростного, координационного, энергетического и др.).

Контроль интегральной подготовленности осуществляется с помощью педагогических средств и методов и оценивается по итогам соревновательной деятельности [3]. Спортивные соревнования позволяют максимально реализовать духовные и физические возможности человека; сопоставить уровни подготовленности, достижения высших результатов или побед. Они являются своего рода моделью человеческих отношений, отражающих реалии общества: победы, поражения, взаимовыручку, стремление к совершенствованию и достижению высшего результата, удовлетворению творческих потребностей и др. В процессе соревновательной деятельности юные спортсмены учатся концентрировать внимание на выполнении изученных технико-тактических действий, управлять своими эмоциями. Создаваемый во время соревновательного старта эмоциональный фон является синергистом физических упражнений в отношении проявления максимума функциональных

возможностей организма. О степени подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности и об эффективности тренировочной деятельности и восстановительных мероприятий можно судить по степени соревновательной надёжности.

Таким образом, в ходе анализа и обобщения научно-методической литературы была выявлена универсальная структура контроля подготовленности спортсменов, которая в полной мере может быть применена в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.

Выводы. Комплексный контроль подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье представляет собой сложную многокомпонентную структуру, охватывающую весь процесс спортивной подготовки — от зачисления в группы начальной подготовки до завершения спортивной карьеры. Структуру контроля можно обобщённо представить в виде четырёх блоков классификаций: по периодизации процесса спортивной подготовки; по научным дисциплинам; по типу взаимодействия участников контроля и по оценке сторон подготовленности спортсменов.

Список литературы

1. Алабин, В. Г. Комплексный контроль в спорте / В. Г. Алабин // Теория и практика физ. культуры. — 1995. — № 3. — С. 43–46.
2. Булкин, В. А. Комплексный контроль в системе управления подготовкой квалифицированных спортсменов / В. А. Булкин // Проблемы комплекс-

ного контроля в спорте высших достижений : сб. докл. — М., 1983. — С. 24–25.

3. Годик, М. А. Комплексный контроль в спорте / М. А. Годик // Теория и практика физ. культуры. — 1993. — № 1. — С. 22–25.

4. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 256 с.

5. Ивочкин, В. В. Комплексный контроль в системе подготовки юных спортсменов / В. В. Ивочкин, В. Г. Никитушкин, Г. А. Гончарова // Теория и практика физ. культуры. — 1983. — № 11. — С. 50–52.

6. Попова, А. И. Комплексный педагогический контроль спортивной деятельности / А. И. Попова, А. Е. Ардашев. — Чайковский, 2018. — 240 с.

7. Суслов, Ф. П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой сборных команд СССР / Ф. П. Суслов, О. П. Юшков // Спортивная борьба : ежегодник. — 1978. — С. 43–46.

8. Уйба, В. В. Медицинское и медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений / В. В. Уйба, Ю. В. Мирошникова, А. С. Самойлова. — Тула, 2014. — 608 с.

9. Фёдоров, А. И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты / А. И. Фёдоров, В. А. Шумайлов, В. Н. Береглазов. — Челябинск, 2003. — 116 с.

10. Фёдоров, А. И. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом / А. И. Фёдоров, В. Н. Береглазов. — Челябинск, 2001. — 168 с.

11. Чумаков, В. Н. Обоснование и разработка комплексной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»: отчёт о НИР / В. Н. Чумаков, А. Е. Ардашев и др. — М., 2016. — 116 с.

Поступила в редакцию 31 октября 2018 г.

Для цитирования: Попова, А. И. Структура контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье / А. И. Попова, А. Е. Ардашев, А. Н. Белёва, Е. Ю. Плехов, Г. В. Чижов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 50–57.

Сведения об авторах

Попова Анна Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья и горнолыжного спорта, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, Россия. lab.chifk@yandex.ru

Ардашев Александр Евгеньевич — кандидат медицинских наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, Россия. lab.chifk@yandex.ru

Белёва Анна Николаевна — магистрант, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, Россия. lab.chifk@yandex.ru

Плехов Евгений Юрьевич — аспирант, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, Россия. lab.chifk@yandex.ru

Чижов Геннадий Владимирович — аспирант, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, Россия. lab.chifk@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 50–57.

Structure of Control of Readiness of Athletes in Ski Jumping and Nordic Combined

Ardashev A.E., Popova A.I., Belyova A.N., Plekhov E.Y., Chizhov G.V.

Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky, Russia. *lab.chifk@yandex.ru*

The theoretical analysis of types of control in sports activity is carried out. The structure of complex control in sport is offered. In structure of control four blocks of classifications are revealed: on periodization of process of sports preparation; on scientific disciplines; as interaction of participants of control and according to the parties of readiness of athletes. Their characteristic on the example of control of readiness of athletes in ski jumping and Nordic combined is given.

Keywords: *complex control, tasks, structure, classification, ski jumping, Nordic combined.*

References

1. Alabin V.G. Kompleksnyy kontrol' v sporte [Complex control in sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1995, no. 3, pp. 43–46. (In Russ.).
2. Bulkin V.A. Kompleksnyy kontrol' v sisteme upravleniya podgotovkoy kvalifitsirovannykh sportsmenov [Complex control in control system of training of the qualified athletes]. *Problemy kompleksnogo kontrolya v sporte vysshikh dostizheniy* [Problems of complex control in elite sport]. Moscow, 2006. Pp. 24–25. (In Russ.).
3. Godik M.A. Kompleksnyy kontrol' v sporte [Complex control in sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1993, no. 1, pp. 22–25. (In Russ.).
4. Ivanov V.V. *Kompleksnyy kontrol' v podgotovke sportsmenov* [Complex control in training of athletes]. Moscow, 2006. 256 p. (In Russ.).
5. Ivochkin V.V., Nikitushkin V.G., Goncharova G.A. Kompleksnyy kontrol' v sisteme podgotovki yunyykh sportsmenov [Complex control in the system of training of young athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1983, no. 11, pp. 50–52. (In Russ.).
6. Popova A.I., Ardashev A.E. *Kompleksnyy pedagogicheskiy kontrol' sportivnoy deyatel'nosti* [Complex pedagogical control of sports activity]. Chaykovskiy, 2018. 240 p. (In Russ.).
7. Suslov F.P., Yushkov O.P. Kompleksnyy kontrol' v sisteme upravleniya podgotovkoy sbornykh komand SSSR [Complex control in management system of training of national teams of the USSR]. *Sportivnaya bor'ba* [Wrestling], 1978, pp. 22–25. (In Russ.).
8. Uyba V.V., Miroshnikova Yu.V., Samoylova A.S. *Meditinskoye i mediko-biologicheskoye obespecheniye sporta vysshikh dostizheniy* [Medical and biomedical support of elite sport]. Tula, 2014. 608 p. (In Russ.).
9. Fyodorov A.I., Shumaylov V.A., Bereglazov V.N. *Kompleksnyy kontrol' v sporte: teoretiko-metodicheskiye, tekhnicheskkiye i informatsionnyye aspekty* [Complex control in sport: teoretiko-methodical, technical and information aspects]. Chelyabinsk, 2003. 116 p. (In Russ.).
10. Fyodorov A.I. *Kompleksnyy pedagogicheskiy kontrol' kak osnova upravleniya trenirovochnym protsessom* [Complex pedagogical control as basis of management of training process]. Chelyabinsk, 2001. 168 p. (In Russ.).
11. Chumakov V.N., Ardashev A.E. *Obosnovaniye i razrabotka kompleksnoy programmy sportivnoy podgotovki po vidu sporta «pryzhki na lyzhakh s tramplina»: otchet o nauchno-issledovatel'skoy rabote* [Justification and development of the comprehensive program of sports preparation by the form sport “ski jumping”: report on research]. Moscow, 2016. 116 p. (In Russ.).

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин

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

Восстановление программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является одной из приоритетных задач государства в области физического здоровья населения. Выполнить ВФСК ГТО в вузе становится одной из задач повышения физического состояния и здорового образа жизни студентов. При проведении эксперимента среди студентов первого курса Уральского федерального университета была применена программа, включающая бег в летний период и лыжную подготовку в зимний. В конце первого курса студенты улучшили свои показатели при сдаче плановых нормативов и ВФСК ГТО.

Ключевые слова: *физическая культура, ВФСК ГТО, физкультурно-спортивный комплекс, молодёжь.*

Проблема развития физической культуры среди молодёжи была изучена государственными деятелями в советское время. Были созданы различные методики стимулирования и проверки физического здоровья не только у студентов, но и у обычных людей. Одним из проектов того времени является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО). Однако, рассматривая постсоветское пространство, можно сказать, что государство старается уделить внимание развитию здоровья посредством развития физических и физиологических составляющих человека. Стоит отметить, что главным приоритетом является восстановление программы ВФСК ГТО. Этот физкультурно-спортивный комплекс содержит набор испытаний и нормативов в зависимости от возраста.

Пройти испытания при сдаче норм ВФСК ГТО — отличный стимул для каждого студента. Подготавливая себя к сдаче ВФСК ГТО, студент готовится к сдаче нормативов по физической культуре. Бег как средство физической нагрузки является отличным методом развития организма, поэтому был разработан комплекс упражнений, необходимых для тренировки студентов.

На протяжении 2017/18 учебного года проводился эксперимент среди студентов первого курса, связанный с улучшением беговой деятельности. Основной задачей было изучение результатов студентов и повышение результатов за счёт постоянных занятий. В статье представлена динамика развития физических качеств: студенты выполняли специально разработанную программу учебного

плана по физической культуре, а преподаватели отслеживали показываемые результаты.

Цель исследования состоит в изучении эффективности беговой деятельности студента для повышения физических качеств и успешной сдачи ВФСК ГТО. Важным аспектом исследования является выделение причин слабого физического состояния молодёжи в рамках занятий физической культуры. При этом мотивация развития физических качеств понимается нами как комплекс мер, направленных на появление у молодёжи стремления к развитию физического состояния и здорового образа жизни.

Методы исследования. В 2017/18 учебном году проведено исследование 180 студентов Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, направленное на изучение физического состояния студентов в процессе занятий физической культурой в вузе. Выбор студентов обусловлен возрастом испытуемых (17–20 лет), а также возможностью разработки и применения стратегии по формированию физического состояния и здорового образа жизни в процессе обучения в вузе.

Для проведения исследования был разработан план, структура и программа занятий на 1-й и 2-й семестры 2017/18 учебного года (табл. 1) [2. С. 135].

Данная таблица составлена с расчётом количества учебных часов в семестре и с учётом климатических условий, которые были в 2017/18 учебном году.

При составлении программы занятий по физической культуре учитывались упражнения, связанные с увеличением эффективности беговой

Таблица 1

План занятий в I и II семестре

Средства физической нагрузки	План, ч	
	1-й семестр	2-й семестр
Бег	34	34
Специальные беговые упражнения	6	6
Общеразвивающие упражнения	8	8
Лыжи	20	20
Всего	68	68
Самостоятельные занятия	6	5

деятельности, выносливостью и общим укреплением физического состояния студентов.

Необходимо постепенно увеличивать нагрузку с учётом подготовленности студентов, а также не стоит забывать о дополнительных тренировках, которые помогают не только восстановить силы, но и улучшить физическое состояние.

Результаты исследования. Эксперимент проводился в форме определения физического состояния, основными измерениями были сдача тестов бега в начале, середине и конце эксперимента. По результатам исследования определялось физическое состояние студентов. Результаты демонстрировали положительную динамику, у студентов появилось желание заниматься физической культурой, в том числе и самостоятельно, а также участвовать в спортивной жизни университета.

В табл. 2 представлен объём предложенной нагрузки по семестрам.

Таблица 2

Соотношение нагрузки по семестрам

Вид нагрузки	Объём, %	
	1-й семестр	2-й семестр
Бег	35	35
Специальные беговые упражнения	12	15
Гимнастика	25	25
Лыжи	28	25

Результаты исследования показаны на рис. 1: количестве кругов, которые удалось пробежать студентам по стадиону за занятие в течение исследования.

□ Изначально ▨ В течение семестра □ Результат

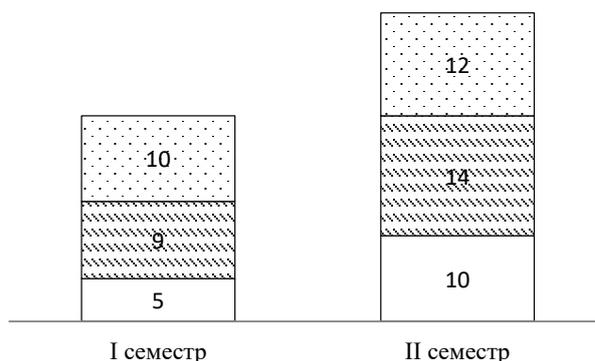


Рис. 1. Изменения дистанции в количестве кругов, которых удалось достичь в течение исследования

В результате исследования, в зависимости от недельных циклов, связанных с предложенной программой занятий, фиксировались результаты при сдаче беговых нормативов и подготовкой к комплексу ГТО (рис. 2).

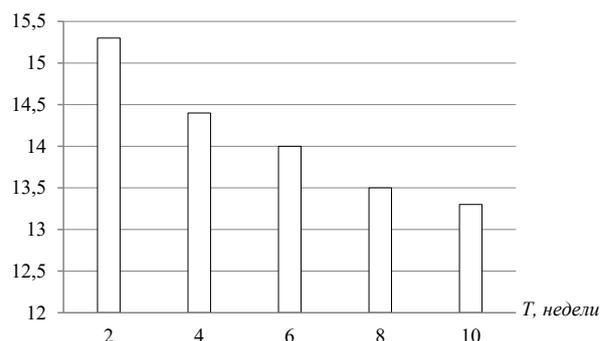


Рис. 2. Результаты беговой деятельности, мин

Выводы. Для достижения высоких результатов необходимо составить программу занятий, учитывая физическое состояние студентов. Главное, не стоит забывать, что помимо основных занятий по физической культуре необходимы и самостоятельные занятия, направленные на развитие выносливости. Если следовать предложенному плану, достигнуть результата можно быстрее [3. С. 111].

Список литературы

1. Изаак, С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга / С. И. Изаак. — СПб., 2006. — 344 с.

2. Полуниин, А. И. Школа бега Вячеслава Евстратова : учеб. пособие / В. М. Евстратов. — СПб., 2005. — 135 с.
3. Юшкевич, Т. П. Оздоровительный бег : учеб. пособие / Т. П. Юшкевич. — СПб., 1985. — 111 с.
4. Добрынин, И. М. Модель поэтапной подготов-

ки к формированию мотивации здорового образа жизни / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин // Здоровье семьи — 21 век. — 2015. — № 2 (2). — С. 25–36. — URL: <http://fh-21.perm.ru/arhiv.php?num=24>

5. Гилмор, Г. Бег ради жизни / Г. Гилмор. — М., 1973. — 89 с.

Поступила в редакцию 26 сентября 2018 г.

Для цитирования: Шемятихин, В. А. Изменение уровня физического состояния студентов при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО / В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 58–60.

Сведения об авторах

Шемятихин Вадим Александрович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. v19051964@mail.ru

Добрынин Игорь Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. dobry-66@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 58–60.

The Change of the Level of Physical Condition of Students during the Preparation for the Surrender of all-russian Sports Complex «Ready for Work and Defense» Standards

Shemyatihin V.A.¹, Dobrynin I.M.²

Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

¹v19051964@mail.ru, ²dobry-66@mail.ru

Restoration of the program of the All-Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» is one of the state's priorities in the field of physical health of the population. Perform All-Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» at the University becomes one of the tasks of improving the physical condition and healthy lifestyle of students. During the experiment among the 1st year students of the Ural Federal University the program was applied with the use of running in summer and ski training in winter. At the end of the 1st year students improved their performance at the time of delivery of planned standards and All-Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense».

Keywords: *physical culture, All-Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense», physical culture and sports complex, youth.*

References

1. Izaak S.I. *Sostoyaniye fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti molodogo pokoleniya Rossii i ikh korrektsiya na osnove tehnnologii populyatsionnogo monitoringa* [State of physical development and physical fitness of the young generation of Russia and their correction on the basis of population monitoring technology]. St. Petersburg, 2006. 344 p. (In Russ.).
2. Polunin A.I. *Shkola bega Vyacheslava Evstratova* [The school is run by Vyacheslav Evstratova]. St. Petersburg, 2005. 135 p. (In Russ.).

3. Yushkevich T.P. *Ozdorovitel'nyy beg* [Health running]. St. Petersburg, 1985. 111 p. (In Russ.).

4. Dobrynin I.M., Shemyatikhin V.A. Model' poe-tapnoy podgotovki k formirovaniyu motivatsii zdorovogo obraza zhizni [Model of step-by-step preparation for the formation of motivation of a healthy lifestyle]. *Zdorov'ye semi — 21 vek*, 2015, no. 2 (2), pp. 25–36 [Family Health-the 21st century, 2015, no. 2 (2), pp. 25–36]. Available at: <http://fh-21.perm.ru/arhiv.php?num=24> (In Russ.).

5. Gilmore G. *Beg radi zhizni* [Running for life]. Moscow, 1973. 89 p. (In Russ.).

IMPROVING GROUP INTERACTIONS TACTICAL BASKETBALL PLAYERS 13–14 YEARS OLD

A.I. Chekalov, Yu.N. Emelyanova

Volga Region Academy of Physical Culture of Sport and Tourism, Kazan, Russia

The presented work is the modern tactics of basketball has a large arsenal of tools, methods and forms of playing. Their best use is possible only with proper consideration of the main factors that really affect this particular match. They are based on a comprehensive assessment of the capabilities of their team and the opposing team and taking into account certain external conditions in which this meeting takes place. Without taking into account these factors, the team cannot achieve the maximum result. The requirements to the system of training basketball players determine the need to create optimal conditions for the education of the reserve, capable of performing adequately in the international sports arena. One of the perspective directions of improvement the system of preparation is the purposeful formation of tactical readiness of the team.

Keywords: *arsenal of basketball players, tactical training, young basketball players.*

Introduction. The work due to the increasing requirements of modern basketball to the ways of improving the level of play, and increasing the level of tactical preparedness, will allow achieving higher results [1; 2].

Purpose of research purpose: to substantiate the effectiveness of the developed complex of tactical actions aimed to improving group tactical interactions in the offense of basketball players of 13–14 years.

Research results and discussion. The study took only 24 people, which were divided into two subgroups: experimental and control. At the beginning of the study, tests were conducted, where initial indicators of tactical training in the offense of basketball players of 13–14 years of control and experimental groups were revealed.

To compare the performance of tactical training in the attack were given the following tests:

1. Two.
2. Barrier.
3. Triangle.
4. Three.

After the tests, it can be concluded that at the beginning of the experiment, the difference between the control and experimental groups was unreliable, since the groups have almost the same performance and are in equal conditions [3].

During the six months from October 2017 to March 2018, we introduced experimental sets of exercises in the training process 6 times a week, at the end of the main part of the lesson. Mode of operation 6–1 (six days of training, one day of rest, which corresponds to this age group). At the end of the experiment, measuring the performance of tactical training in the offense

basketball players of 13–14 years of experimental and control groups, we conducted a comparative analysis to test the effectiveness of the developed sets of exercises. The testing, carried out at the end of the experiment, allowed to establish that in all four control exercises significant intergroup differences between basketball players of experimental and control groups are registered [4].

The analysis of the results recorded at the end of the experiment showed that the basketball players of the experimental group showed significantly higher results compared to the basketball players of the control group in all control exercises.

Conclusions

1. It is revealed that the main means of training of young basketball players are exercises in which individual tactical actions are learned and improved; exercises for the assimilation of tactical interactions of several players; bilateral training games with different numerical composition of teams: with quantitative equality or inequality of players.

2. Developed a set of tactical actions was developed aimed at improving group tactical interactions in the offense of basketball players of 13–14 years. The peculiarity of the complex of tactical actions is that the proposed tactical interactions were performed alternating with active and passive actions of the defender.

3. As a result of intra — group analysis of performance indicators of group tactical interactions, it was determined that the athletes of the control group after the pedagogical experiment revealed statistically significant differences in indicators — «barrier» — the number of effective attempts, «Troika» — the number of attempts and the number of effective attempts, the

rest marked positive changes, while the athletes of the experimental group-revealed statistically significant differences in all indicators [5].

4. As a result of the intergroup analysis of performance indicators of group tactical interactions in the attack, it was determined that the initial level of tactical preparedness of both groups was uniform. After the pedagogical experiment in the experimental group, all the indicators of the level of tactical interactions were significantly higher compared to the control group, which shows the effectiveness of the developed complex of tactical actions aimed at improving the group tactical interactions in the attack of basketball players of 13–14 years.

References

1. Bagautdinov I.A., Volchkova V.I. Throwing methods and techniques in the teaching process of young basketball players. *Sovremennyye problemy i perspektivy razvitiya sistemy podgotovki sportivnogo rezerva v preddverii XXXI Olimpiyskikh igr v Rio-De-Zhaneyro: materialy Vserossiyskoy (s mezhdunarodnym uchastiyem) nauchno-prakticheskoy konferentsii (26–27 noyabrya 2015 g.)* [Modern problems and prospects of development of system of preparation of sports reserve in anticipation of the XXXI Olympic games in Rio De Janeiro: materials of all-Russian (with international participation) scientific-practical conference (26–27 Nov 2015)]. Kazan, 2015. Pp. 331–333.
2. Berdyev R.A., Volchkova V.I., Savosina M.N. Sports management via information technology. *Problemy i innovatsii sportivnogo menedzhmenta, rekreatsii i sportivno-ozdorovitel'nogo turizma: materialy II Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Kazan, 6 iyunya 2016 g.)* [Problems and innovations of sports management, recreation and sport tourism: materials of all-Russian scientific-practical conference (Kazan, June 6, 2016)]. Kazan, 2016. Pp. 33–35.
3. Ruchkina K.A., Volchkova V.I., Kononov I.E. Concentration of attention in basketball. *Sovremennyye problemy i perspektivy razvitiya sistemy podgotovki sportivnogo rezerva v preddverii XXXI Olimpiyskikh igr v Rio-De-Zhaneyro: materialy Vserossiyskoy (s mezhdunarodnym uchastiyem) nauchno-prakticheskoy konferentsii (26–27 noyabrya 2015 g.)* [Modern problems and prospects of development of system of preparation of sports reserve in anticipation of the XXXI Olympic games in Rio De Janeiro: materials of all-Russian (with international participation) scientific-practical conference (26–27 Nov 2015)]. Kazan, 2015. Pp. 182–183.
4. Zolotaryova L.V., Zolotaryova L.V., Volchkova V.I. Adaptation of athletes after completing the sports career. *Sovremennyye problemy i perspektivy razvitiya sistemy podgotovki sportivnogo rezerva v preddverii XXXI Olimpiyskikh igr v Rio-De-Zhaneyro: materialy Vserossiyskoy (s mezhdunarodnym uchastiyem) nauchno-prakticheskoy konferentsii (26–27 noyabrya 2015 g.)* [Modern problems and prospects of development of system of preparation of sports reserve in anticipation of the XXXI Olympic games in Rio De Janeiro: materials of all-Russian (with international participation) scientific-practical conference (26–27 Nov 2015)]. Kazan, 2015. Pp. 180–181.
5. Ziyatdinov A.G., Volchkova V.I. Role of sports psychologist for a basketball team. *Sovremennyye problemy i perspektivy razvitiya sistemy podgotovki sportivnogo rezerva v preddverii XXXI Olimpiyskikh igr v Rio-De-Zhaneyro: materialy Vserossiyskoy (s mezhdunarodnym uchastiyem) nauchno-prakticheskoy konferentsii (26–27 noyabrya 2015 g.)* [Modern problems and prospects of development of system of preparation of sports reserve in anticipation of the XXXI Olympic games in Rio De Janeiro: materials of all-Russian (with international participation) scientific-practical conference (26–27 Nov 2015)]. Kazan, 2015. P. 180.

Поступила в редакцию 15 ноября 2018 г.

Для цитирования: Chekalov, A.I. Improving Group Interactions Tactical Basketball Players 13–14 Years Old / A.I. Chekalov, Yu.N. Emelyanova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 61–63.

Совершенствование групповых тактических взаимодействий в нападении баскетболистов 13–14 лет

А. И. Чекалов, Ю. Н. Емельянова

Раскрывается, что современная тактика баскетбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Совершенствование групповых тактических взаимодействий в нападении баскетболистов 13–14 лет возможно только при правильном учёте основных средств, способов и форм ведения игры. Подготовка базируются на всесторонней оценке возможностей своей команды и команды соперника и учёте определённых внешних условий, в которых протекает данная встреча. Без учёта указанных фак-

торов команда не может достигнуть максимального результата. Требования, предъявляемые к системе подготовки баскетболистов, определяют необходимость создания оптимальных условий для воспитания резерва, способного достойно выступать на международной спортивной арене. Одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки является целенаправленное формирование тактической подготовленности команды.

Ключевые слова: *арсенал баскетболистов, тактическая тренировка, молодые игроки баскетболисты.*

Список литературы

1. Bagautdinov, I. A. Throwing methods and techniques in the teaching process of young basketball players / I. A. Bagautdinov, V. I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро : материалы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. (26–27 ноября 2015 г.). — Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2015. — С. 331–333.

2. Berdyew, R. A. Sports management via information technology / R. A. Berdyew, V. I. Volchkova, M. N. Savosina // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. (Казань, 6 июня 2016 г.) / под ред. проф. Г. Н. Голубевой. — Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2016. — С. 33–35.

3. Ruchkina, K. A. Concentration of attention in basketball / K. A. Ruchkina, V. I. Volchkova, I. E. Konovalov // Современные проблемы и перспек-

тивы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро : материалы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. (26–27 ноября 2015 г.). — Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2015. — С. 182–183.

4. Zolotareva, L. V. Adaptation of athletes after completing the sports career / L. V. Zolotaryova, V. I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро : материалы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. (26–27 ноября 2015 г.). — Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2015. — С. 180–181.

5. Ziyatdinov, A. G. Role of sports psychologist for a basketball team / A. G. Ziyatdinov, V. I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро : материалы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. (26–27 ноября 2015 г.). — Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2015. — С. 180.

Сведения об авторах

Чекалов Алексей Игоревич — магистрант, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. *chekalovalex11@gmail.com*

Емельянова Юлия Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. *emelianova2003@list.ru*

TECHNICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS 13–14 YEARS OLD WHEN PLAYING DEFENSE

V.M. Sedova, G.R. Danilova

Volga Region Academy of Physical Culture of Sport and Tourism, Kazan, Russia

The article discusses the process of learning the techniques of playing volleyball players in defense, which is of great importance in achieving a high sports result in volleyball competitions. After analyzing the scientific and methodological literature, we can say that technical training has a great influence on the protective actions that allow the ball to remain in the game after the attacking actions of rivals. There is a problem of quick response to unexpected actions of rivals, manifestations of high speed abilities, when performing certain technical methods of the game, quickness of orientation, the need for movements, attacking and defensive actions under conditions of a strict shortage of time, complex interaction with teammates. The results of the pedagogical experiment conducted by us showed the effectiveness of the use of the exercise complexes in the training process, which had a positive impact on the technical actions in protecting the volleyball players aged 13–14 years.

Keywords: *technical training, in the protection, volleyball players 13–14 years old.*

Introduction. Technique tricks games are linked to the development of physical qualities. The proper level of development qualities is necessary for successful improvement of technology and the development of necessary physical qualities originate in unity, combined [2].

In the process of playing volleyball, as in other sports games, there is always the problem of quick response to unexpected actions of rivals, manifestations of high speed abilities, when performing certain technical methods of the game, quickness of orientation, the need for movement, attacking and defensive actions under conditions of a strict shortage of time, complex interaction with teammates.

In the learning process, little attention has been paid to the accuracy of the exercise by technology. Typically, coaches are looking to perform a specified task.

Purpose of the research. Theoretically justify, develop and experimentally test the effectiveness of the use of sets of exercises of technical training in the protection of volleyball players at the age of 13–14 years.

Research results and discussion. In the study, only 20 people were taken, which were divided into two subgroups: experimental and control.

At the beginning of the study, tests were conducted, where the initial indicators of technical training in the protection of volleyball players of 13–14 years of control and experimental groups were identified.

The following tests were proposed to compare the indicators of technical training in the defense:

1. Blocking the ball. Blocking single hit strikes from 4, 3, 2 zone with second gear. With a single blocking player located in zone 3 and at the time of the transfer to the blow goes into the appropriate zone for the production unit. The direction of impact is known as well as, the height of the transfer to the impact (5 attempts).

2. Reception filing. When receiving a submission, the player is located in zone 5, performing reception for accuracy in zone 2 (6 attempts).

3. Acceptance of the attack hit. When receiving an attack hit, the player is placed in zone 5. An attack hit is executed through a grid of 2 and 4 zones. The player must bring the ball to the binder located in zone 2 (6 attempts) [1].

After the tests, it can be concluded that at the beginning of the experiment, the difference between the control and experimental groups was unreliable, since the groups had almost the same performance and were in equal conditions.

During the six months from October 2017 to March 2018, we introduced experimental sets of exercises in the training process 6 times a week, at the end of the main part of the lesson. Mode of operation 6–1 (six days of training, one day of rest, which corresponds to this age group).

Trainings were held on Monday, Tuesday, Wednesday, Friday, Saturday and Sunday for 1.5 hours. The first and fourth sets of exercises were given on Monday and Friday and were aimed at improving such a technical element as the reception of innings.

The second and fifth sets of exercises were given on Tuesday and Saturday and were aimed at improving the blocking of the ball. The third and sixth sets of exercises were given on Wednesday and Sunday and were aimed at improving the reception of attacking strokes. All complexes contained 3 exercises, and the execution time was 20 minutes.

At the end of the experiment, measuring the performance of technical training in the protection of volleyball 13–14 years of experimental and control groups, we conducted a comparative analysis to test the effectiveness of the developed sets of exercises.

Testing carried out at the end of the experiment allowed us to establish that in all three control exercises there were significant intergroup differences between the volleyball players of the experimental and control groups.

Thus, when blocking the ball in the experimental group, the increase in the indicators was 27 %, and in the control group –5 %, when receiving the feed, the increase in the indicators in the experimental group was 22 %, in the control group –7 %, when receiving the forward blow in the experimental group, the increase was 25 %, and in the control group –3 % [3].

Conclusions

1. After analyzing the scientific and methodological literature, we can say that technical training has a great influence on the defensive actions that allow you to remain the ball in the game after the attacking actions of rivals.

Поступила в редакцию 14 ноября 2018 г.

Для цитирования: Sedova, V.M. Technical Training of Volleyball Players 13–14 Years Old when Playing Defense / V.M. Sedova, G.R. Danilova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 64–66.

2. At the beginning of the study, the initial parameters of the experimental and control groups had relatively equal average results in all tests.

3. For the experimental group of volleyball players, we have compiled and implemented in the training process 6 sets of exercises.

4. The analysis of the results recorded at the end of the experiment showed that the volleyball players of the experimental group showed significantly higher results compared to the volleyball players of the control group in all control exercises.

References

1. Glinskaya E.G. Sovershenstvovaniye priyomov voleybola [Improvement of volleyball techniques]. Fizicheskaya kul'tura v shkole [Physical education at school], 2016, no. 5, pp. 33–36. (In Russ.).

2. Zheleznyak Yu.D., Chachin A.B. *Volleybol: Primyernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva (ehtapy sportivnogo sovershenstvovaniya, vysshego sportivnogo masterstva)* [Approximate program of sports training for junior sports schools, specialized junior schools of the Olympic reserve (stages of sports improvement, higher sports skill)]. Moscow, 2014. 96 p. (In Russ.).

3. Sedova V.M. *Tekhnicheskaya podgotovka v zashchite voleybolistok 13–14 let: vypusknaya kvalifikatsionnaya rabota* [Technical training in the protection of volleyball 13–14 years: final qualifying work]. Kazan, 2018. 48 p. (In Russ.).

Техническая подготовка волейболисток 13–14 лет при игре в защите

В. М. Седова, Г. Р. Данилова

Рассматривается процесс обучения технике приёмов игры волейболистами в защите, что имеет большое значение в достижении высокого спортивного результата в соревнованиях по волейболу. Проанализировав научно-методическую литературу, можно сказать, что техническая подготовка имеет большое влияние на защитные действия, позволяющие оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия соперников, проявления высоких скоростных способностей, при выполнении отдельных технических приёмов игры, быстроты ориентировки, необходимости перемещений, атакующих и защитных действий в условиях строгого дефицита времени, сложного взаимодействия с партнёрами по команде. Результаты проведённого нами педагогического эксперимента показали эффективность применения в учебно-тренировочном процессе комплексов упражнений, оказавших положительное влияние на технические действия в защите волейболисток 13–14 лет.

Ключевые слова: волейболистки 13–14 лет, технические действия в защите, техническая подготовка.

Список литературы

1. Глинская, Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола / Е. Г. Глинская // Физ. культура в шк. — 2016. — № 5. — С. 33–36.
2. Железняк, Ю. Д. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮ-

ШОР (этапы спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин. — М. : Совет. спорт, 2014. — 96 с.

3. Седова, В. М. Техническая подготовка в защите волейболисток 13–14 лет : выпуск. квалификац. работа / В. М. Седова. — Казань, 2018. — 48 с.

Сведения об авторах

Седова Виктория Михайловна — магистрант, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. *vichka-sedova@mail.ru*

Данилова Галина Рауфовна — кандидат педагогических наук, доцент, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. *galinadan@inbox.ru*

PARABADMINTON AS A MEANS OF IMPROVING MOTOR ABILITIES OF PEOPLE WITH IMPAIRED MUSCULOSKELETAL SYSTEM

O.Ya. Kostenko, Yu.N. Emelyanova

Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

The presented work is the initial stage in the study of parabadminton as a means of development of motor abilities of people with disorders of the ODE. The main mechanism for the implementation of the results of this study will be the introduction of the developed program in the practice of working with children and adolescents with disorders of the ODE, checking its effectiveness and further development of parabadminton in Kazan to prepare athletes to participate in competitions at various levels. Therefore, there was interest in the study of the influence of steam badminton on the motor capabilities of people with disorders of the musculoskeletal system.

Keywords: *adaptive sport, people with disabilities, violation of the musculoskeletal system, parabadminton, training process.*

Introduction. People with disabilities are not just a social phenomenon that requires special attention from the state, the public and every citizen. Today, the attitude towards such people is also an indicator of the level of economic, spiritual and social development of society and the state. Therefore, in Russia more and more attention is paid to people with disabilities. Such a person especially needs to feel necessary, to have a success appreciated by the people around him; so that he can develop and realize his opportunities; that, thanks to all of the above, he was able to lead a full, meaningful and socially active life.

Currently, our Republic is a home to 323 544 of persons with disabilities, including 14 100 children with disabilities. According to the annual statistical reports, 6.1 % of disabled people or 19 254 people in the Republic of Tatarstan are engaged in adaptive physical culture and sports [1]. Within the framework of the program «Social support of citizens of the Republic of Tatarstan» for 2014–2020 the subprogramme «Accessible environment» was developed, the main directions of which are adaptive physical education, recreation, sports and rehabilitation [2].

I would like to note that it is a sport for people with disorders of the musculoskeletal system that gives new opportunities for self-discovery. Therefore, the study and search for effective, affordable sports and recreational facilities for people with disabilities and the development of the program of their implementation seems relevant to us.

One such means is, in our opinion, parabadminton. In 2014, this sport was included in the program of the XVI Paralympic summer games 2020 in Tokyo

(Japan), as a result of which parabadminton has become not just a means of adaptive physical culture, but also an opportunity for self-realization of athletes with disabilities. It is in the process of preparation for the competition, awareness of the possibility of performance at the highest level, competition, characteristic of sport contribute to the development of commitment, strong-willed qualities, increase motivation for self-improvement, strengthen the immune system, generally positively affecting the state of a person with disabilities, making him a person with unlimited opportunities [1; 5; 6].

Not only to achieve high results in sports, but also to solve the problems of rehabilitation and socialization of disabled people, you need a well-thought-out training process at all stages of training. Primary sports training in addition solve the problem of attracting children and adolescents to systematic training. A correct organization depends on the continued commitment of young athletes to the formation of physical qualities, increase of technical and tactical skills and implementation of the youth level. The most important desire and determination from the athlete, and from the trainer — the correct approach to training and support, after all disabled people are the same people as we; simply they need a little more attention.

The analysis of scientific and methodical literature has shown that in Russia there are not enough developed techniques for working with athletes with musculoskeletal disorders, and those that do exist, are aimed at training high-class athletes and psychologically stable people, while methods for training children and young people are absent. At the same time, the

availability of this type of adaptive sport for people with disabilities of different categories is obvious. In addition, there are many gyms in Kazan, where you can engage in this sport, which led to the relevance of our study [4].

The purpose of the study: to develop and scientifically justify a program of parabadminton for people with disorders of the musculoskeletal system at the initial stage of preparation and to design guidelines for its use for specialists in adaptive physical culture and badminton.

The object of the study: the pedagogical process of sports training of parabadmintonist with violation of musculoskeletal system.

The subject of the research: means of implementation of the program at the initial stage of preparation of badminton players with violation of the musculoskeletal system.

Research problem:

1. To study the state of the issue on the method of preparation in parabadminton and the prerequisites for the development of this species in Kazan.

2. To determine the means and methods used in parabadminton and badminton.

3. To develop a programme of initial training in parabadminton for athletes with violation of the musculoskeletal system.

Practical significance. The developed training program for parabadmintonists at the stage of initial sports training will contribute to: improving the efficiency of training in motor actions of badminton players with a violation of the musculoskeletal system; increasing the level of physical and motor training of people with a violation of the musculoskeletal system.

The main methods of research are the analysis, synthesis and synthesis of scientific and methodological data.

Conclusion

In the study, based on the identified characteristics of people with impaired musculoskeletal system was designed a program at the initial stage of training. The program is aimed at solving educational, developmental and correctional problems, contains 3 stages of training: initial learning, in-depth learning and improvement. The combination of means used in the educational process, as well as their volume, and orientation vary depending on the objectives of each stage of training and the degree of mastery of the training material to athletes with a violation.

This program will make it possible to use new technologies in this important sphere of activity of society

and the state, as well as to analyze the best experience in working with people with disabilities, which already exists, to generalize and disseminate this experience in all regions of Russia.

In conclusion, I want to say that each person is unique; each has its own huge inner world. And experts should help everyone who decided to engage in adaptive sports to reveal their capabilities and talents, to live “here and now”, to actively participate and express them in life. The main task during communication in the classroom was to see these hidden treasures and help them develop these skills, which will contribute to the implementation of the developed program.

References

1. Zatsiorskiy V.M. *Fizicheskiye kachestva sportsmena: osnovy i teorii i metody vospitaniya* [Physical qualities of the athlete: bases and theories and methods of education]. Moscow, 2013. 200 p. (In Russ.).
2. Informatsiya po adaptivnoy fizicheskoy kul'ture i sportu (forma N3-AFK (godovaya) [Information on adaptive physical culture and sport (form N3-AFK (annual)). *Gosudarstvennoye byudzhetnoe uchrezhdenie «Sankt-Peterburgskiy tsentr fizicheskoy kul'tury i sporta»* [State budgetary institution «St. Petersburg center of physical culture and sport»]. Available at: <http://gducfkis.ru/otdel-po-informacionno-analiticheskoy-rabote/forma-3-afk> (In Russ.).
3. Podprogramma «Razvitiye fizicheskoy kul'tury i sporta dlya invalidov v Respublike Tatarstan na 2014–2016 godyi» gosudarstvennoy programmy «Razvitie fizicheskoy kul'turyi, sporta, turizma i povyishenie effektivnosti molodezhnoy politiki na 2014–2020 gody» [Subprogram «Development of physical culture and sports for disabled people in the Republic of Tatarstan for 2014–2016» of the state program «Development of physical culture, sports, tourism and increase of efficiency of youth policy for 2014–2020»]. *Ofitsial'nyy portal pravovoy informatsii Respubliki Tatarstan* [Official portal of legal information of the Republic of Tatarstan]. Available at: http://prav.tatarstan.ru/rus/docs/post/post1.htm?pub_id=1366817 (In Russ.).
4. Osenkova D.I., Volchkova V.I. Motivatsiya i psikhologicheskaya adaptatsiya invalidov k obucheniyu v universitete [Motivation and psychological adaptation of disabled persons to study in the University]. *Fiziologo-biohimicheskiye osnovy i pedagogicheskiye tekhnologii adaptatsii k razlichnyim fizicheskim nagruzkam: materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyaschennoy 40-letiyu Povolzhskoy gosudarstvennoy akademii fizicheskoy kul'turyi, sporta i turizma* [Physiological and biochemical fundamentals and educational technologies of adapting to different physical workloads: materials of II International scientific-practical conference, devoted to 40th anniversary of Volga

region state Academy of physical culture, sport and tourism]. Kazan, 2014. Pp. 606–607. (In Russ.).

5. Dobryinina A.I., Golubeva G.N., Volchkova V.I. Povyshenie massovoy zanyatosti v badmintone v Tatarstane [Increasing mass employment in badminton in Tatarstan]. *Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy podgotovki i adaptivnoy fizicheskoy kultury: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnyim uchastiem* [Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: materials of the all-Russian scientific-practical conference with international participation]. Kazan, 2016. Pp. 928–929. (In Russ.).

Поступила в редакцию 15 ноября 2018 г.

Для цитирования: Kostenko, O.Ya. Parabadminton as a Means of Improving Motor Abilities of People with Impaired Musculoskeletal System / O.Ya. Kostenko, Yu.N. Emelyanova // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 67–70.

Парабадминтон как средство повышения двигательных возможностей людей с нарушением опорно-двигательного аппарата

О. Я. Костенко, Ю. Н. Емельянова

Представленная работа является начальным этапом по изучению парабадминтона как средства развития двигательных возможностей людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основным механизмом реализации результатов данного исследования является внедрение разработанной программы в практику работы с детьми и подростками, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, проверка её эффективности и дальнейшее развитие парабадминтона в Казани для подготовки спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня. Поэтому и возник интерес по изучению влияния занятий парабадминтоном на двигательные возможности людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: *адаптивный спорт, люди-инвалиды, нарушение опорно-двигательного аппарата, парабадминтон, учебно-тренировочный процесс.*

Список литературы

1. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы и теории и методы воспитания / В. М. Зацюрский. — М.: Совет. спорт, 2013. — 200 с.

2. Информация по адаптивной физической культуре и спорту (форма N3-АФК (годовая) / Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта. — URL: <http://gducfkis.ru/otdel-po-informacionno-analiticheskoy-rabote/forma-3-afk/>

3. Подпрограмма «Развитие физической культуры и спорта для инвалидов в Республике Татарстан на 2014–2016 годы» государственной программы «Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности молодежной политики на 2014–2020 годы» // Официальный портал правовой информации Республики Татарстан. — URL: http://prav.tatarstan.ru/rus/docs/post/post1.htm?pub_id=1366817

4. Осенкова, Д. И. Мотивация и психологическая адаптация инвалидов к обучению в университете /

6. Dolgova O.Yu., Ageyeva G.F., Volchkova V.I. Analiz podgotovki sudey po badmintonu v Respublike Tatarstan [Analysis of the training of judges in the Republic of Tatarstan in the field of badminton]. *Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy podgotovki i adaptivnoy fizicheskoy kultury: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem* [Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: materials of the all-Russian scientific and practical conference with the international participation]. Kazan, 2016. Pp. 930–931. (In Russ.).

Д. И. Осенкова, В. И. Волчкова // Физиолого-биохимические основы и педагогические технологии адаптации к различным физическим нагрузкам: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 40-летию Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. — Казань, 2014. — С. 606–607.

5. Добрынина, А. И. Повышение массовой занятости в бадминтоне в Татарстане / А. И. Добрынина, Г. Н. Голубева, В. И. Волчкова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной подготовки и адаптивной физической культуры: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Казань, 2016. — С. 928–929.

6. Долгова, О. Ю. Анализ подготовки судей по бадминтону в Республике Татарстан / О. Ю. Долгова, Г. Ф. Агеева, В. И. Волчкова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной подготовки и адаптивной физической культуры: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Казань, 2016. — С. 930–931.

Сведения об авторах

Костенко Оксана Яковлевна — магистрант, Поволжская академия физической культуры спорта и туризма. Казань, Россия. *ksjunja96@list.ru*

Емельянова Юлия Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, Поволжская академия физической культуры спорта и туризма. Казань, Россия. *ksjunja96@list.ru*

IMPROVEMENT OF GROUP TACTICAL ACTIONS IN PROTECTION AT VOLLEYBALL PLAYERS OF 15–16 YEARS

V.A. Markov, E.V. Nevmerzickaya

Volga Region Academy of Physical Culture of Sport and Tourism, Kazan, Russia

The article describes the process of group learning tactical techniques of the game of volleyball, a very important group tactical training in games and achievement of high sports results in the competitions in volleyball. Tactical training takes a great place in the preparation of volleyball. In order for tactical training to have a good result in competitive activity, it is necessary to be able to analyze different situations on the site, have an idea about the game in defense and be able to apply various techniques in the game. The organization of protective actions is very difficult process demanding harmonious actions of the players who are taking part in blocking and the players accepting a ball from the attacking blows and on insurance. A good defense can turn the tide of the game and bring victory to the team.

Keywords: *attack, block, modern volleyball, game zone, tactical training, training process, volleyball players.*

Introduction. Modern volleyball, as Olympic or professional one is unusually spectacular and fascinating game. It is power giving in a jump, the powerful attacking blows at a grid and from the back line, masterly protective actions at a block and in the field, difficult tactical combinations with participation of players of the forward and back line [1].

Complication of the attacking actions of volleyball players imposes increased requirements to physical, technical and psychological fitness of the protected players. At the same time, changes in rules have allowed teams to resist to offense of the rival more actively. Activation of protective tactical actions in modern volleyball is characterized by speed of movement in protection and more frequent use of double and threefold blocking [2].

The analysis of competitive activity of highly skilled volleyball players has shown that at most of teams the effectiveness of tactical actions in protection is much lower, than in the attack. This tendency has begun to be shown in the 70–80th. The attacking potential of highly skilled volleyball players has increased thanks to increase players athleticism. In these conditions of protection, it is hard for player to resist a powerful attack [2].

The difficult nature of game activity of young volleyball players causes a wide variety of the used movements most of which often should be carried out with the greatest possible speed. At the same time, the main difficulty of measurement of indicators of tactical actions in protection is unpredictability of each subsequent movement which entirely depends on the created situation on the platform. Overcoming the available difficulties at objective assessment of tactical actions

in protection can be carried out by modeling of a game activity in the conditions as close as possible to the movements which are carried out by volleyball players at defensive play.

The purpose of the study: to prove and develop theoretical and to experimentally skills. To check application of sets of exercises for improvement of group tactical actions in protection of volleyball players of 15–16 years.

The object of the study: a process of tactical training of volleyball players of 15–16 years.

The subject of the research: an improvement of group tactical actions in protection of volleyball players of 15–16 years.

Research objectives:

1. To study the materials connected with age features and a technique of improvement of tactics of defensive play of young volleyball players in educational and training process.
2. To reveal initial indicators of group tactical actions in protection of volleyball players of 15–16 years.
3. To develop sets of exercises for improvement of group tactical actions in protection of volleyball players of 15–16 years.
4. To define changes of indicators of group tactical actions in protection of volleyball players of 15–16 years of control and experimental groups at the end of the research.

Practical significance is an application of the developed sets of exercises for improvement of group tactical actions in protection of volleyball players of 15–16-year age in training process for increase in efficiency of a game of athletes during the competitive period, when they performing elements of protection.

The main methods of research are the analysis, synthesis and synthesis of scientific and methodological data.

Organization of the research.

In the course of studying scientific literature and preliminary researches, sets of exercises for improvement of group tactical actions in protection which have been used further for carrying out a research have been picked up [3; 4].

The research was conducted from September, 2017 to March, 2018, in Kazan Sport Youth School. Volleyball players of 15–16 years participated in a research. The control of group that were trained by the curriculum the made trainer-teacher on the basis of the basic training program. The experimental group trained also by the curriculum, but occupation has included special exercises on improvement of group tactical actions in protection [5]. In each group there were about 12 people.

We have analyzed complexes of special exercises on improvement of group tactical actions in protection at volleyball players of 15–16 years.

The research was conducted step by step.

At the first stage (September, 2017) the relevance and level of readiness of a problem of the research by studying and the analysis of literature came to light. There were definite purposes, tasks and methods of the research.

At the second stage (October, 2017) we have held testing of indicators of group tactical actions in protection of volleyball players of 15–16 years. Further in experimental group for six months on training occupations special sets of exercises were applied.

At the third stage (March, 2018) the repeated research of volleyball players of 15–16 years has been conducted.

The fourth stage (March-April, 2018) is devoted to processing of results of our and other researches [6; 7; 8] and registration of final qualification work.

In the research testing of indicators of group tactical actions in protection was applied:

1. Reception of giving of u the direction of a ball on the binding player.

The accepting players settle down in zones 5, 6, 1, binding — in a zone 2. Giving make on players of zones 5, 6, 1 which should send a ball after reception precisely to the player of a zone 2. this exercise from players of a zone 5, 6, 1 is required thinner differentiation of reception of giving as they have to send a ball not just to a zone, and to precisely binding player. Players choose a way of reception of giving indepen-

dently (on each player moved on 10 giving, precisely finished reception was estimated at 10 %, not precisely finished — 0 %).

2. Reception of the attacking blows.

Examinees carry out reception of a ball two hands from below, moving from the zone 5 to the zone 6 after the attacking blows of the players who are at a grid during 30 with, with intensity of 10 receptions. Inclusion in a grid, out of borders of the platform is considered as loss of a ball (10 forwards of blows were made, I left a ball in a game — 10 %, I have lost a ball — 0 %).

3. Actions blocking depending on actions of the binding player.

The binding player settles down in a zone 2, forwards — in zones 3 and 4, blocking — on the opposite side of the platform. Blocking, having foreseen the direction of the second transfer on actions of the binding player, have to move to the corresponding zone and put the block (10 forwards of blows were made, in case of blow closing with the block completely — 10 %, and in case of unsuccessful blocking — 0 % were appropriated).

4. Reception of a ball by the player, free from blocking.

Three blocking players in zones 4, 3, 2. The attacking players in zones 4 and 2. On a signal forwards from transfers of the binding player carry out blow in one of zones which is closed blocking zones 4 and 3 or 3 and 2. The player who isn't participating in the block carries out an insurance or is delayed in a free zone in the line of attack and accepts the attacking blow (10 forwards of blows were made, I left a ball in a game — 10 %, I have lost a ball — 0 %).

Conclusions

1. The analysis of special literature on a subject of a research and practical experience has shown that the modern level of the theory and practice of volleyball players is characterized by further search of effective remedies and methods of formation of group tactical actions in protection.

Use of special sets of exercises as factor of increase in efficiency of training process will promote improvement of group tactical actions in protection of volleyball players of 15–16 years.

2. Volleyball players of experimental and control groups at the beginning of the research have rather equal average results on all indicators of testing of group tactical actions in protection.

3. We have developed 6 sets of exercises on improvement of group tactical actions in protection of

volleyball players of 15–16 years who were applied in the preparatory and competitive periods within six months. The microcycle made 6–1 (the 6th training day, 1 day — rest). Sets of exercises alternated. In the first training day of a microcycle the first complex on improvement of interactions of players of the forward line by means of exercises on the equipment including 4 exercises in the second day — the second complex on improvement of interactions of players of the forward line by means of exercises on tactics containing 4 exercises in the third — the third complex on improvement of interactions of players of the back line by means of exercises on the equipment from 6 exercises, in the fourth day — a complex on improvement of interactions of players of the back line by means of exercises on tactics from 3 exercises, in the fifth day — the fifth complex on improvement of interactions of players of forward and back lines among themselves by means of exercises on the equipment from 5 exercises and in the sixth day — the sixth complex on improvement of interactions of players of forward and back lines among themselves by means of exercises on tactics from 6 exercises was applied. Complexes were applied in the main part of educational and training occupation within 30–40 minutes.

4. During the research in an experimental group the reliable gain in all tests was observed. In control group of reliable changes in the studied indicators it wasn't observed.

In experimental group in tests:

- «reception of giving and the direction of a ball on the binding player» reception has improved on 33, and in control for 9 %;
- «reception of the attacking blows» average result has increased by 39 %, and in control for 9 %;
- «actions blocking depending on actions binding» in comparison with initial indicators result I have im-

proved for 27 % and in control for 9 %;

– «reception of a ball by the player, free from blocking» a gain has made 27 % and in control — 10 %;

Volleyball players of experimental group surpass volleyball players of control group in all studied indicators, statistically significant intergroup changes have happened in all indicators.

References

1. *Volleybol* / ed. A.V. Belyaev, M. V. Savin [Volleyball]. Ed. A.V. Belyaev, M.V. Savin]. Moscow, 2006. 360 p. (In Russ.).
2. Homutinskiy V.S. *Volleybol: programma dlya sektsiy kollektivov fizicheskoy kultury* [Volleyball: program sections, collectives of physical culture]. Moscow, 1971. 212 p. (In Russ.).
3. Lukashevich V.V., Volchkova V.I., Danilova G.R. Efficiency of influence of outdoor games on the development of physical training of young volleyball players. *Sovremennyye problemy i perspektivy razvitiya sistemy podgotovki sportivnogo rezerva v preddverii XXXI Olimpiyskikh igr v Rio-de-Zhaneyro: materialyi Vserossiyskoy (s mezhdunarodnyim uchastiem) nauchno-prakticheskoy konferentsii (26–27 noyabrya 2015 g.)* [Modern problems and prospects of development of system of preparation of sports reserve in anticipation of the XXXI Olympic games in Rio de Janeiro: materials of all-Russian (with international participation) scientific-practical conference (26–27 Nov 2015)]. Kazan, 2015. Pp. 344–346.
4. Lazunina I.V. Metodika sovershenstvovaniya takticheskoy podgotovki voleybolistok 15–16 let v uchebno-trenirovochnom protsesse [Methods of improvement of tactical training of volleyball players 15–16 years in the training process]. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya* [World of science, culture, education], 2017, no. 5 (66), pp. 164–165. (In Russ.).

Поступила в редакцию 15 ноября 2018 г.

Для цитирования: Markov, V.A. Improvement of Group Tactical Actions in Protection at Volleyball Players of 15–16 Years / V.A. Markov, E.V. Nevmerzickaya // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 71–74.

Совершенствование групповых тактических действий в защите у волейболистов 15–16 лет

В. А. Марков, Е. В. Невмержицкая

Рассказывается о процессе обучения тактическим групповым приёмам игры у волейболистов, в котором очень важное значение имеет групповая тактическая подготовка в играх и достижении высокого спортив-

ного результата в соревнованиях по волейболу. Тактическая часть занимает в подготовке волейболиста большое место. Для того чтобы тактическая подготовка имела хороший результат в соревновательной деятельности, необходимо уметь анализировать разные ситуации на площадке, иметь представление об игре в защите и уметь применять различные технические приёмы в игре. Организация защитных действий — очень сложный процесс, требующий слаженных действий игроков, принимающих участие в блокировании, и игроков, принимающих мяч от атакующих ударов и на страховке. Хорошая игра в защите может переломить ход игры и принести победу команде.

Ключевые слова: атака, блок, волейболисты, игровая зона, современный волейбол, тактическое обучение, учебный процесс.

Список литературы

1. Волейбол / под общ. ред. проф. А. В. Беляева, доц. М. В. Савина. — М. : Физ. культура и спорт, 2006. — 360 с.

2. Хомутинский, В. С. Волейбол: программа для секций коллективов физической культуры / В. С. Хомутинский. — М. : Образование, 1971. — 212 с.

3. Lukashevich, V. V. Efficiency of influence of outdoor games on the development of physical training of young volleyball players / V. V. Lukashevich, V. I. Volchkova, G. R. Danilova // Современные про-

блемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро : материалы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. (26–27 ноября 2015 г.). — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. — С. 344–346.

4. Лазунина, И. В. Методика совершенствования тактической подготовки волейболисток 15–16 лет в учебно-тренировочном процессе / И. В. Лазунина // Мир науки, культуры, образования. — 2017. — № 5 (66). — С. 164–165.

Сведения об авторах

Марков Виктор Андреевич — магистрант, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. viktor240996@mail.ru

Невмержицкая Екатерина Васильевна — старший преподаватель, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. viktor240996@mail.ru

ANALYSIS OF QUALIFICATION STANDARDS ON KETTLEBELL LIFTING OF RUSSIA, UKRAINE AND KAZAKHSTAN

O.S. Ugarova, I.V. Ugarov, L.T. Minnakhmetova

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

The article presents the results of the analysis of the norms and conditions for their implementation for the assignment of sport categories and titles for kettlebell lifting to the three leading countries: the Russian Federation, Ukraine and Kazakhstan. Conclusions about the leading role of the Russian Federation in the development of kettlebell lifting in the world have been made.

Keywords: *kettlebell lifting, qualification standards, Master of Sport, sport title, World Championship.*

Relevance. The World Championship in Kettlebell lifting (professionals, juniors up to 22 years old, and veterans) held by the International Union of Kettlebell lifting passed October 10–15, 2018 in Daugavpils (Latvia). Athletes from more than 30 countries participated in it [1]. It is interesting to consider the conditions for obtaining such important sport titles as the Master of Sports of International Class (MSIC), Master of Sports (MS) and sports category of Candidate of Master of Sports (CMS) in the countries of the winners in a team record.

The purpose of the research: to analyze the rules and conditions for their implementation for the assignment of sport titles and sports categories in Kettlebell lifting of the three leading countries: the Russian Federation, Ukraine and Kazakhstan.

Results of the research and their discussion. According to the results of the World Championship in weightlifting among professionals, the first place in the team event is occupied by the Russian national team (320 points), the second place is Ukraine (277 points), and the third place is Kazakhstan (237 points) [1; 2].

The rules and conditions for their implementation for the assignment of sport titles and sports categories of these countries are in the public domain on the Internet [3–5; 8].

There is something common in all three countries [3–5; 8]:

- The exercise time «Snatch», «Jerk» and «Long Cycle» is 10 minutes, in the «Biathlon» for each exercise 10 minutes.

- Weight of competitive weights — 32 kg, 24 kg and 16 kg.

- Points in sports disciplines in the names containing the word “Biathlon” credited: 1 push — 1 point, 1 jerk — 0.5 point as in international competitions.

But there are significant differences [3–5; 8]:

- Since 2018 In Russia, in among women, it became possible to fulfill the standards of MSIC, MS and CMS in the exercise «long cycle» on 24 kg weights (in Kazakhstan and Ukraine there are no such standards).

- In Kazakhstan and Ukraine, women can comply with the standard for a CMS on a weight of 24 kg and on a weight of 16 kg (in Russia, only 24 kg).

- In Kazakhstan and Ukraine, men can comply with the standard for CMS on 32 kg weights and on 24 kg weights (in Russia, only 32 kg).

- Since 2018 In Russia, women have no weight categories of 58kg, 68kg and 68+ kg. In Kazakhstan, Ukraine they have, including the World Championships.

- In Russia, from 2018, men have no weight categories of 78kg, 95kg and 95+ kg. In Kazakhstan, Ukraine they have, including the World Championships.

- In Kazakhstan and Ukraine for the title of MSIC, it is enough to fulfill the standard for one level and go through doping control. In Russia, it is still necessary to take the 1–2 places at the highest level of competitions.

A general comparison of standards by weight shows that standards in the Russian Federation are higher than in Ukraine. And those, in turn, are higher than in Kazakhstan. The possible reason for this is that the most recent standards in the Russian Federation (adopted on November 13, 2017), were accepted in Ukraine on April 24, 2014, and amended on July 15, 2016. In Kazakhstan, they were adopted on October 28, 2014.

Over time, regulatory requirements are growing, because more new records are set at competitions [6, 7]. So at the World Championships in Daugavpils (Latvia), Russian athletes set several new world records [1]. Improving the technique of performing exercises in kettlebell lifting. The modern methods of recovery of the body are used.

Conclusions. Sport titles constitute a huge incentive for sports. The Russian Federation is the recognized world leader in Kettlebell lifting. The rules and conditions for their implementation for assigning sport titles and sport categories in kettlebell lifting in the Russian Federation differ, set the tone, so you can expect an increase in standards in other countries, the introduction of the exercise «Long Cycle» for women.

References

1. Competition results. World Championships: prof, juniors, veterans and experimental competitions, Daugavpils (Latvia). October 10–15, 2018. International Union of Kettlebell Lifting (IUKL). Available at: http://www.giri-iukl.com/wp-content/uploads/2018/10/Protocols-IUKL-WC2018-Adults-Juniors-Veterans-Exp_FINAL.xls

2. Mukhametzyanova E.D., Volchkova V.I. Power training of 13–14 years old wrestlers. *Sovremennyye problemy i perspektivy razvitiya sistemy podgotovki sportivnogo rezerva v preddverii XXXI Olimpiyskikh igr v Rio-de-Zhaneyro: materialy Vserossiyskoy (s mezhdunarodnym uchastiyem) nauchno-prakticheskoy konferentsii (26–27 noyabrya 2015 g.)* [Modern problems and prospects of development of system of preparation of sports reserve in anticipation of the XXXI Olympic games in Rio De Janeiro: materials of all-Russian (with international participation) scientific-practical conference (26–27 nov. 2015)]. Kazan, 2015. P. 349.

3. Nakaz pro zatverdzhennya Zmin do Kvalifikatsiynikh norm ta vimog Edinoi sportivnoi klasifikatsii Ukraini z neolimpiyskikh vidiv sportu no. 2811 15.07.2016 [Order on approval of the Changes to the Qualification Norms and the requirements of the Uniform Sport Classification of Ukraine for non-Olympic sports N2811 15.07.2016]. *Ministerstvo molodi ta sportu Ukraini* [Ministry of Youth and Sport of Ukraine]. Available at: http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/08/26/28/2811_1.pdf (In Ukraine).

4. Nakaz pro zatverdzhennya Kvalifikatsiynikh norm ta vimog Edinoi sportivnoi klasifikatsii Ukraini z neolimpiyskikh vidiv sportu no. 1305 24.04.2014 [Order on the approval of the Qualification Norms and the require-

ments of the Uniform Sport Classification of Ukraine for non-Olympic sports N1305 24.04.2014]. *Ministerstvo molodi ta sportu Ukraini* [Ministry of Youth and Sport of Ukraine]. Available at: http://dsmsu.gov.ua/media/2016/02/11/9/Nakaz_1305_%28zi_zminami%29.pdf (In Ukraine).

5. Ob utverzhdenii Norm i trebovaniy dlya prisvoyeniya sportivnykh zvaniy, razryadov i kvalifikatsionnykh kategoriy. Prikaz i. o. Ministra kultury i sporta Respubliki Kazakhstan ot 28 oktyabrya 2014 goda no. 56 [On the Approval of Standards and Requirements for Assigning Sport Titles, Discharges and Qualification Categories. Order of the Acting of the Minister of Culture and Sport of the Republic of Kazakhstan dated October 28, 2014 no. 56]. *Informatsionno-pravovaya sistema normativnykh pravovykh aktov Respubliki Kazakhstan* [Legal Information System of Regulatory Legal Acts of the Republic of Kazakhstan]. Available at: <http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009902> (In Russ.).

6. Ugarova O.S., Volchkova V.I. Analysis of the results of winners of the Russian Period on kettlebell lifting among girls 14–16 years. *Aktual'nyye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov: sbornik materialov II Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Cheboksary, 23–24 yanvarya 2018 g. Tom. Chast' 2* [Actual problems of physical education of students: Collection of materials II International student scientific-practical conference. Cheboksary, 23–24 January 2018]. Cheboksary, 2018, Part 2. Pp. 199–202.

7. Ugarov I.V., Volchkova V.I. Comparative analysis of absolute results Russian Championship and World Championship on kettlebell lifting among men. *Aktual'nyye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov: Sbornik materialov II Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Cheboksary, 23–24 yanvarya 2018 g. Chast' 2* [Actual problems of physical education of students: Collection of materials II International student scientific-practical conference. Cheboksary, 23–24 January 2018]. Cheboksary, 2018, Part 2. Pp. 197–199.

8. Yedinaya vs Rossiyskaya sportivnaya klassifikatsiya 2018–2021 [Unified All-Russian sports classification 2018–2021]. *Ministerstvo sporta Rossiyskoy Federatsii* [Ministry of Sport of the Russian Federation]. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Girevoisport-evsk2021.xls> (In Russ.).

Поступила в редакцию 15 ноября 2018 г.

Для цитирования: Ugarova, O.S. Analysis of Qualification Standards on Kettlebell Lifting of Russia, Ukraine and Kazakhstan / O.S. Ugarova, I.V. Ugarov, L.T. Minnakhmetova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 75–77.

Анализ квалификационных нормативов по гиревому спорту России, Украины и Казахстана

О. С. Угарова, И. В. Угаров, Л. Т. Миннахметова

Приведены результаты анализа норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гиревому спорту трёх лидирующих стран — Российской Федерации, Украины и Казахстана. Сделаны выводы о ведущей роли Российской Федерации в развитии гиревого спорта в мире.

Ключевые слова: гиревой спорт, квалификационные нормативы, мастер спорта, спортивное звание, чемпионат мира.

Список литературы

1. Competition results. World Championships: prof, juniors, veterans and experimental competitions, Daugavpils (Latvia). October 10–15, 2018 // International Union of Kettlebell Lifting (IUKL). — URL: http://www.giri-iukl.com/wp-content/uploads/2018/10/Protocols-IUKL-WC2018-Adults-Juniors-Veterans-Exp_FINAL.xls

2. Mukhametzyanova, E. D. Power training of 13–14 years old wrestlers / E. D. Mukhametzyanova, V. I. Volchikova // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. (Казань, 7–8 июня 2018 г.) / под общ. ред. Г. Н. Голубевой. — Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2018. — С. 349.

3. Наказ про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту № 1305 24.04.2014 // Міністерство молоді та спорту України. — URL: http://dsmsu.gov.ua/media/2016/02/11/9/Nakaz_1305_%28zi_zminami%29.pdf

4. Наказ про затвердження Змін до Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту № 2811 15.07.2016 // Міністерство молоді та спорту України. — URL: <http://www.dsmsu.gov.ua/>

[media/2016/08/26/28/2811_1.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/08/26/28/2811_1.pdf)

5. Об утверждении норм и требований для присвоения спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий : приказ и. о. министра культуры и спорта Республики Казахстан от 28 октября 2014 г. № 56 // Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстана. — URL: <http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009902>

6. Ugarova, O. S. Analysis of the results of winners of the Russian Period on Kettlebell lifting among girls 14–16 years / O. S. Ugarova, V. I. Volchikova // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : сб. материалов II Междунар. студенч. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 23–24 января 2018 г. — Чебоксары, 2018. — Ч. 2. — С. 199–202.

7. Ugarov, I. V. Comparative analysis of absolute results Russian championship and World championship on Kettlebell lifting among men / I. V. Ugarov, V. I. Volchikova // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : сб. материалов II Междунар. студенч. науч.-практ. конф., Чебоксары, 23–24 янв. 2018 г. — Чебоксары, 2018. — Ч. 2. — С. 197–199.

8. Единая всероссийская спортивная классификация 2018–2021 // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Girevoi-sport-evsk2021.xls>

Сведения об авторах

Угарова Оксана Сергеевна — магистрант, факультет физической культуры, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. axsa@mail.ru

Угаров Иван Валерьевич — магистрант, факультет физической культуры, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. vanya.sr05002@mail.ru

Миннахметова Лариса Тагировна — кандидат биологических наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. minnlarisa@mail.ru

IMPROVING THE GAME WITH A FAST BREAKTHROUGH BASKETBALL PLAYERS OF 15–16 YEARS

A.R. Yarullin, G.R. Danilova

Volga Region Academy of Physical Culture of Sport and Tourism, Kazan, Russia

The article tells about one of the most popular tactical interactions are the fast break system. It has many options, but the goal of all of them is the same — the ball must be delivered under the opponent's ring before the defense has time to organize. The author considers that a quick breakthrough is a well-designed and organized attack system. An attack can start from any place on the court, but very often the attack option depends on the place where a quick breakout starts. As a rule, long or short transmission, guidance or a combination of these techniques are used. The better a team is prepared, the better it will be able to identify and use attack methods.

Keywords: *tactics, technique, young basketball players.*

Introduction. Basketball is a team game, the result depends on the correct, rapid and accurate interaction of all players. Fast break is one of the main components of a successful team play. Particular attention in the development of the game with a quick rush should be paid at the age of 15–16 years old, since this age is important in the development of basic physical qualities that help to develop the game with a fast breakthrough [1].

Possessing high dynamism, emotionality, individualism and at the same time collectivism, basketball is one of the most effective factors for comprehensive physical development. Basketball-develops all the important physical qualities: speed, speed-strength, coordination abilities, flexibility and endurance. Almost all functional systems of the body and the main mechanisms of energy supply are involved in the work. The specifics of competitive basketball activities place highly depend on the development of speed and power abilities of players. The speed-strength qualities are characterized by unsaturated muscle tensions, manifested with the necessary, often maximum, power in exercises performed at a considerable speed, but not reaching, as a rule, the limiting barrier. They manifest themselves in motor actions, in which, along with considerable muscle strength, quickness of movements is also required. Thus, in a game activity, all these physical qualities manifest themselves in combination with each other. The majority of technical and tactical methods in the form and nature of the actions belong to the group of speed exercises. Requirements of the players ability are in indicators: the height of jumps, the speed of performing various techniques, the speed of movement, the manifestations of dexterity and endurance [3].

The leading trend of modern basketball is the struggle not only for the speed of increasing the speed of jerks of individual movements, but also in the ability to quickly and accurately perform complex techniques at maximum speed of movement, the ability to perform and prevent the rapid development of attack and throw into the basket, the ability to withstand a high pace until the end games [2].

Purpose of the research. A theoretical basis, to develop and to determine the efficacy of a complex of exercises to improve the game fast break in basketball 15–16.

Research results and discussion. In our study, thanks to the methods of statistical processing of games, we removed the initial statistical data of competitive activity of the game with a fast break in the experimental and control groups of basketball players aged 15–16.

The program of the state standard approved the distribution of training hours for all types of training. Every coach develops lesson plans and training sessions. Therefore, it was not difficult to implement the developed set of exercises for improving the game with a rapid breakthrough in the training process of the experimental group.

At the beginning of the study, tests were carried out, which revealed the initial performance of the game by a rapid breakthrough of basketball players 15–16 years in the control and experimental groups.

The test results showed that:

– «Interception of the ball» — the main indicator of the game in defense, and an integral part of it is the mastery of the technique of movement. In this game indicator, the experimental group loses the control, the average result of groups 10 and 11, respectively.

– «Implemented rapid breakthrough» average results in the experimental group 4 times, and in the control group 4.7 times.

–In the indicator «unrealized rapid breakthrough» in the control group 9 times, in the control 9.7 times.

After determining the baseline statistics of competitive activity of the game rapid breakthrough basketball players 15–16 years, we found that the results of the main average performance in the experimental and control groups are equal.

The experimental group is engaged in a micro cycle 5 times a week. At each training session, which usually lasts from 90 to 135 minutes, our set of exercises is performed from 10 to 15 minutes. The complex includes three groups of exercises that we use to improve the rapid breakthrough, include a breakthrough in threes, a breakthrough in the fives and what we call the exercise «beep-beep».

After we determined the initial indicators of a rapid breakthrough, we decided to develop and implement a set of exercises in the training process of the experimental group.

1. Exercise in threes.

2. The passing game in the fives.

After the introduction of a set of exercises in the training process of the experimental group, the analysis of changes in the statistical data of competitive activity of the game by a rapid breakthrough at the end of the experiment was carried out.

For a more accurate and visual review of the statistics of competitive activity of the game by a rapid breakthrough, we have determined the increase in%, basketball players 15–16 years.

The increase in the indicator «Selection on the Board» was 4.7 % in the experimental group and 2.7 % in the control group.

«Interception of the ball» — an increase in the experimental group of 17 %, while the increase in the control group is less — 4.5 %.

«Implemented rapid breakthrough» average growth results in the experimental group of 25 %, and in the control group of 10.6 %.

In the indicator «unrealized rapid breakthrough» in the control group 11.1 %, in the control 8.2 % increase.

Thus, the test results showed that the set of exercises used by us contribute to the effective action of the game by a rapid breakthrough.

Поступила в редакцию 13 ноября 2018 г.

Conclusions

1. Having analyzed literary sources and improving the game features fast-break, based on the study of scientific and scientific — methodical literature identified the major components of the high-speed capabilities, also identified factors that curled result of the development of these abilities. Without a complete acquisition of the volume of knowledge and certain skills, it is impossible to train players in these game techniques with a fast-break.

2. In the initial statistics of the competitive activity of the game, a fast-break in the experimental and control groups of basketball players aged 15–16 revealed that the indicators of the experimental and control groups are equal and have no differences from each other.

3. The exercise complexes we proposed were compiled and implemented based on the analysis of the literature we studied. At each workout, which usually lasts from 90 to 115 minutes, our complex of exercises is performed from 10 to 15 minutes. The complex includes three exercises that we use to improve the game fast-break: break in threes, fives, and a breakthrough in what we call the exercise «beep-beep».

4. At the end of our experiment, the results of statistical data of competitive activity of the game were revealed by a quick breakthrough in the experimental and control groups of basketball players aged 15–16, who proved that the set of exercises we use contributes to the effective actions of the play fast-break.

References

1. *Basketbol: nauchno-metodicheskiy vestnik: vypusk 1* [Basketball: methodological Bulletin: Issue 1]. St. Petersburg, 2006. 92 p. (In Russ.).
2. Krauze D.V., Meyer D., Meyer D. *Basketbol — navyki i uprazhneniya* [Basketball-skills and exercises]. Moscow, 2006. (In Russ.).
3. Nesterovskiy D.I. *Basketbol: teoriya i metodika obucheniya* [Basketball: theory and methods of teaching]. Moscow, 2007. 336 p. (In Russ.).
4. Lazunina I.V. *Metodika sovershenstvovaniya takticheskoy podgotovki voleybolistok 15–16 let v uchebno-trenirovochnom protsesse* [Methods of improvement of tactical training of volleyball players 15–16 years in the training process]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of science, culture, education], 2017, no. 5 (66), pp. 164–165. (In Russ.).

Для цитирования: Yarullin, A.R. Improving the Game with a Fast Breakthrough Basketball Players of 15–16 Years / A.R. Yarullin, G.R. Danilova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 78–80.

Совершенствование игры быстрым прорывом у баскетболистов 15–16 лет

Раскрывается один из самых популярных видов тактического взаимодействия — система быстрого прорыва. Она имеет множество вариантов, но цель всегда одна — мяч должен быть доставлен под кольцо противника прежде, чем защита успеет организовать. Авторы утверждают, что быстрый прорыв — это хорошо продуманная и организованная система нападения. Атака может начинаться с любого места площадки, но очень часто от места начала быстрого прорыва зависит вариант атаки. Исследуются техника длинной и короткой передачи, ведение или сочетание этих приёмов. Чем лучше подготовлена команда, тем лучше она сумеет определить и использовать методы атаки.

Ключевые слова: тактика, техника, молодые баскетболисты.

Список литературы

1. Баскетбол : науч.-метод. вестн. Вып. 1. — СПб. : Олимп, 2006. — 92 с.
2. Краузе, Дж. В. Баскетбол — навыки и упражнения : пер. с англ. / Дж. В. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. — М. : АСТ ; Астраль, 2006. — С. 47–50.
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и мето-

дика обучения : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. — М. : Академия, 2007. — 336 с.

4. Лазунина, И. В. Методика совершенствования тактической подготовки волейболисток 15–16 лет в учебно-тренировочном процессе / И. В. Лазунина // Мир науки, культуры, образования. — 2017. — № 5 (66). — С. 164–165.

Сведения об авторах

Яруллин Анвар Равилевич — магистрант, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. anvik-96@yandex.ru

Данилова Галина Рауфовна — кандидат педагогических наук, доцент, Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. galinadan@inbox.ru

УДК 796.013
ББК 74.267.5

АКТУАЛИЗАЦИЯ ФОРМ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В. Л. Ботяев¹, К. А. Котова¹, С. В. Ботяев²

¹Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

²Северо-Казахстанский государственный университет, Петропавловск, Казахстан

Рассматривается проблема контроля и оценки координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Обосновывается необходимость расширения средств и методов оценки координационной подготовленности. Выявленные в ходе педагогического исследования уровни развития координационных способностей имеют статистически достоверные взаимосвязи с процессами освоения практического материала и формирования умений и навыков выполнения упражнений в различных разделах учебной программы по физическому воспитанию.

Ключевые слова: контроль и оценка, координационные способности, тестовые задания, взаимосвязь.

Актуальность. Проблема контроля, оценки и развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста становится всё более актуальной. Причиной этому служат трудности, с которыми сталкиваются преподаватели школ при освоении учащимися практического материала на занятиях физической культурой. Низкий уровень двигательной координации не позволяет школьникам качественно осваивать программный материал и формировать необходимые умения и навыки [5].

Основная причина этого, конечно, связана с низкой двигательной активностью детей, с отсутствием у большинства базовых умений и навыков трудовой и бытовой деятельности. Всё это диктует необходимость совершенствования методики обучения упражнениям программного материала. В основе такого подхода должна лежать процедура объективного контроля уровня развития координационных способностей (КС), а значит, существует необходимость расширения средств и методов контроля их развития. Одним из направлений усиления объективности контроля яв-

ляются современные информационные технологии, позволяющие значительно глубже рассматривать психофизиологические основы проявления КС¹.

Надо сказать, что проблема объективной оценки координационных способностей стоит остро не только в школьном возрасте, но и в спортивной подготовке [1–3; 6]. Более того, эта проблема не решена полностью и в спортивной тренировке.

Проведённые нами исследования показывают, что учителя по физической культуре не готовы методически обеспечивать процесс контроля и оценки развития координационных способностей. Основным тестом у большинства преподавателей является челночный бег (3×10 м), который, по нашему мнению, если и оценивает уровень развития, то быстроты, а не координационных способностей. Метрологическое обоснование данного теста показало, что он имеет достаточно высокий

¹Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ аппаратно-программный комплекс «Спортивный психофизиолог» № 2010617789 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц. Бюл.). — 2011. — № 1, ч. 2. — С. 308.

коэффициент надёжности и стабильности, но информативность данного задания оставляет желать лучшего. Он в большей степени коррелирует с результатами в тестах бега на 20 и 30 м и показывает совсем низкую взаимосвязь с другими проявлениями координационных способностей, а также возможностями формирования двигательных умений и навыков практического выполнения упражнений школьной программы.

Всё вышесказанное стимулировало поиск и обоснование тестовых заданий, позволяющих объективно оценить уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. При выборе заданий мы учитывали их соответствие основным методическим требованиям, предъявляемым к координационным тестам. Они должны быть естественны, доступны и относительно просты для определённой возрастной категории учащихся, не требовали сложного оборудования и давали чёткое представление о динамике изменения координационных способностей.

Методы и организация исследования. Проведённый анализ научно-методической и специальной литературы позволил нам сформировать блок тестовых заданий для контроля и оценки координационной подготовленности учащихся младшего школьного возраста. Все задания прошли апробацию в научных работах В. И. Ляха [4], В. Л. Ботяева [1] и имеют метрологически обоснованные нормативы и шкалы оценок.

Исследование представлено двумя направлениями: первое — двигательно-моторные тестовые задания ($n = 9$), второе — информационно-диагностические технологии ($n = 6$), которые были представлены программой АПК «Спортивный психофизиолог».

В группу двигательно-моторных тестов вошли следующие задания:

- 1) разность результатов челночного бега 3×10 м и гладкого бега на 30 м (способность к согласованию);
- 2) прыжок с вращением (статокинетическая устойчивость);
- 3) падающая линейка (способность к реагированию);
- 4) поза Ромберга (способность к равновесию);
- 5) перешагивание через гимнастическую палку (способность к согласованию);
- 6) прыжок спиной вперёд (способность к согласованию);

7) передвижение в упоре лёжа сзади (способность к согласованию);

8) точность воспроизведения пространственных углов в суставах (кинестетическая способность);

9) воспроизведение длины отрезка правой и левой рукой (способность к ориентированию).

Компьютерные технологии:

- 1) время простой сенсомоторной реакции;
- 2) реакция на движущийся объект;
- 3) реакция выбора;
- 4) воспроизведение длительности временного интервала;
- 5) оценка угловой скорости движения.
- 6) теппинг-тест.

Исследование проходило на базе образовательного учреждения, количество участников — 32 ученика 3-го класса, из них 17 девочек и 15 мальчиков.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования показали, что большинство учащихся обладают средним уровнем координационной подготовленности, но в ряде тестов показаны результаты, соответствующие низкому и ниже среднего уровню. Дальнейшие расчёты позволили определить общий интегральный уровень развития координационных способностей. Для этого метрические единицы измерения были переведены в баллы с последующим расчётом общей координационной подготовленности.

Полученные ранговые значения общей координационной подготовленности учащихся младшего школьного возраста позволили нам на следующем этапе определить взаимосвязь интегральной координационной подготовленности с успешностью формирования умений и навыков в различных разделах школьной программы. Выявленные коэффициенты корреляции представлены в таблице.

Анализ выявленных взаимосвязей позволяет сказать, что координационные способности оказывают достаточно большое влияние на процесс формирования умений и навыков при освоении практического материала в различных разделах учебной программы по физической культуре. Выявлено, что более тесные, статистически достоверные взаимосвязи присутствуют у девочек, особенно ярко это проявляется при освоении учебного материала базового раздела «Гимнастика» и дисциплины вариативной части программы «Подвижные игры на основе баскетбола», соответственно $r = 0,682$ и $0,645$. У мальчиков тесные статистически достоверные взаимосвязи выявле-

Взаимосвязь координационной подготовленности с процессами освоения практического материала на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте, $n = 32$

Раздел программы	Мальчики		Девочки	
	Коэффициент	Категория	Коэффициент	Категория
Лыжная подготовка	0,376	слабая	0,428	средняя
Подвижные игры	0,572	средняя	0,557	средняя
Лёгкая атлетика	0,368	слабая	0,384	слабая
Подвижные игры на основе баскетбола	0,473	средняя	0,645	средняя
Гимнастика	0,587	средняя	0,682	средняя

ны с процессами освоения практического материала в разделах «Подвижные игры» ($r = 0,572$) и «Гимнастика» ($r = 0,587$).

Анализируя два направления в диагностике координационных способностей (двигательно-моторные тесты и задания на основе компьютерных технологий), можно говорить о том, что статистически значимых различий в оценке координационной подготовленности в каком-либо блоке тестовых заданий не выявлено. Низкие и высокие результаты школьники демонстрируют во всех тестовых заданиях.

Выводы. Проведённые исследования показали, что контроль и оценку координационной подготовленности в младшем школьном возрасте необходимо осуществлять на основе широкого комплекса тестовых заданий, где наряду с двигательными будут представлены и компьютерные технологии, которые в проведённом исследовании показали высокую прогностическую информативность.

Выявленные достаточно тесные взаимосвязи координационных способностей с процессами освоения практического материала на занятиях физической культурой в младшем школьном возрасте позволяют говорить о необходимости систематического контроля и оценки координационной

подготовленности учащихся на различных ступенях образовательного процесса.

Список литературы

1. Ботяев, В. Л. Координационные способности в системе отбора и прогнозирования успешной специализации в сложно-координационных видах спорта : метод. пособие / В. Л. Ботяев. — Сургут : РИО СурГПУ, 2016. — 103 с.
2. Вишняков, А. В. Педагогический контроль важнейших координационных способностей юных легкоатлетов / А. В. Вишняков, В. А. Кашкаров // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2009. — № 2. — С. 32–34.
3. Горская, И. Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И. Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. — 2010. — № 7. — С. 34–38.
4. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М. : Терра-спорт, 2000. — 192 с.
5. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций : монография / Л. Д. Назаренко. — М. : Теория и практика физ. культуры, 2003. — 258 с.
6. Павлова, Е. В. Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Павлова. — Сургут, 2008. — 24 с.

Поступила в редакцию 1 ноября 2018 г.

Для цитирования: Ботяев, В. Л. Актуализация форм контроля и оценки координационных способностей в младшем школьном возрасте / В. Л. Ботяев, К. А. Котова, С. В. Ботяев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 81–84.

Сведения об авторах

Ботяев Валерий Леонидович — доктор педагогических наук, доцент, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия. vl_bot53@mail.ru

Котова Ксения Анатольевна — магистрант факультета физической культуры и спорта, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия. vl_bot53@mail.ru

Ботяев Сергей Викторович — аспирант, Северо-Казахстанский государственный университет. Петропавловск, Казахстан. *sbotyayev@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 81–84.

Actualization the Forms of Monitoring and Evaluation of Coordination Abilities in the Junior School Age

Botyayev V.L.¹, Kotova K.A.¹, Botyayev S.V.²

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia. *vl_bot53@mail.ru*

²North-Kazakhstan State University, Petropavlovsk, Kazakhstan. *sbotyayev@mail.ru*

The article deals with the problem of monitoring and assessing of coordination abilities of children in the primary school age. This article substantiates the necessity of expanding the means and methods for assessing coordination preparedness. Development levels of coordination abilities which identified in the pedagogical research have statistically reliable interconnection with the processes of mastering practical material and the formation of skills and abilities to perform exercises in various sections of the curriculum.

Keywords: *monitoring and evaluation, coordination abilities, test items, interconnection.*

References

1. Botyayev V.L. *Koordinatsionnyye sposobnosti v sisteme otbora i prognozirovaniya uspeshnoy spetsializatsii v slozhno-koordinatsionnykh vidakh sporta* [Coordination abilities in the selection and prediction of successful specialization in difficult-coordination sports]. Surgut, 2016. 103 p. (In Russ.).
2. Vishnyakov A.V., Kashkarov V.A. *Pedagogicheskiy kontrol' vazhneyshikh koordinatsionnykh sposobnostey yunyykh legkoatletov* [Pedagogical control the most important coordination abilities for young athletes]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2009, no. 2, pp. 32–34. (In Russ.).
3. Gorskaya I.Yu. *Otsenka koordinatsionnoy podgotovlennosti v sporte* [Assessment of coordination training in sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2010, no. 7, pp. 34–38. (In Russ.).
4. Lyah V.I. *Dvigatel'nyye sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii i metodiki razvitiya* [Motor abilities of schoolchildren: fundamentals of theory and methodology of development]. Moscow, 2000. 192 p. (In Russ.).
5. Nazarenko L.D. *Sredstva i metody razvitiya dvigatel'nykh koordinatsiy* [Means and methods of motor coordination development]. Moscow, 2003. 258 p. (In Russ.).
6. Pavlova E.V. *Sovershenstvovaniye sistemy sportivnogo otbora v khudozhestvennoy gimnastike na osnove pokazateley razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey* [Perfection of system of sports selection in rhythmic gymnastics on the basis of indicators of development of coordination abilities. Abstract of thesis]. Surgut, 2008. 24 p. (In Russ.).

ФАКТОР ИНТЕНСИВНОСТИ В СПОРТИВНОМ СКАЛОЛАЗАНИИ

Ю. В. Котченко

Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия

Представлены результаты исследований пространственно-временной характеристики интенсивности лазания. Изучены выступления свыше 1 500 квалифицированных скалолазов на крупных международных турнирах. Установлено, что снижение интенсивности способствует достижению высокого результата. Степень парной связи с результатом низкая, но высокозначимая. Исследования показали, что интенсивность имеет тесную связь с плотностью лазания $R = 0,97, p < 0,001$. Построена модель парной связи, позволяющая рассчитать оптимальное значение интенсивности исходя из планируемого результата выступления.

Ключевые слова: скалолазание, эффективность выступления, международные соревнования, лазание на трудность.

Введение. Результаты прошедшего в Инсбруке в 2018 г. чемпионата мира по скалолазанию показали недостаточно высокий уровень подготовки российских скалолазов в лазании на трудность. Лучшие результаты: 21-е место у мужчин и 17-е — у женщин. В отличие от скорости и боулдеринга, где достижения значительно лучше, трудность остаётся дисциплиной, способной снизить шансы России в борьбе за медали предстоящей олимпиады.

Пути поиска повышения конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене в целом сосредоточены в классических направлениях: повышение уровня специальной физической подготовки [5], психологической устойчивости [7], разработка новых методик тренировки [1; 2].

Вместе с тем в последние годы в зарубежных научных журналах стали появляться статьи [6], посвящённые изучению канонических переменных, определяющих результативность спортивного выступления. Авторы изучали десятки (до 45) различных показателей скалолаза и искали связь с результатом (Y) прохождения трассы. Степень связи определялась коэффициентом канонической корреляции, но достоверность некоторых данных вызывает определённые сомнения, поскольку размер выборки минимален (в данном примере $n = 8$).

Кроме того, в настоящее время ведутся исследования по изучению пространственно-временных характеристик лазания [3], учитывая которые можно существенно повысить эффективность спортивного выступления. Такие характеристики часто являются комплексными, то есть включают в себя несколько различных, и двигательных, и временных, показателей скалолаза, связанных не столько с физической подготовкой, сколько

с умением работать в оптимальном режиме лазания на протяжении всего выступления.

Целью статьи является изучение одной из таких пространственно-временных характеристик: интенсивности прохождения соревновательной трассы на международных соревнованиях высокого уровня.

Методы анализа. Во время исследований изучались выступления скалолазов-мужчин на этапах кубка и чемпионатах мира в дисциплине лазания на трудность. В целом было проанализировано более 1 500 индивидуальных стартов, но после изменения в 2016 г. правил часть данных была удалена из анализа. Итоговый объём выборки: $n = 1 158$.

Анализ выполнялся по файлам видеозаписи выступлений в программе Kinovea 0.8.24 с применением методов статистической обработки данных, корреляционного и регрессионного анализа.

Результаты исследования. Интенсивность (v) лазательного процесса характеризует степень напряжённости скалолаза во время прохождения соревновательной трассы. Если скалолаз часто останавливается и берёт паузы отдыха — интенсивность невысокая, и наоборот: если показатель отдыха на трассе равен нулю — интенсивность двигательных действий максимальна. Возникает вопрос, какие показатели интенсивности способствуют лучшим результатам и, вообще, есть ли зависимость между переменными в паре « v — Y »?

Показатель интенсивности находится по формуле

$$v = \frac{t_1}{\sum_{d=1}^{d_i} d}, \quad (1)$$

где v — интенсивность лазания; t_1 — суммарное время отдыха на трассе; d — сумма результативных движений спортсмена.

Практика стартов показывает, что время отдыха (t_1) спортсмены используют неравномерно. Это может быть и очень короткая остановка протяжённостью в одну секунду (несколько потряхиваний рукой) и достаточно длинные паузы (свыше 1 минуты). Формула расчёта интенсивности (1) позволяет установить среднее время отдыха, затраченное при выполнении одного результативного движения.

Рассматриваемая характеристика зависит от двух важных показателей трассы: категории трудности и протяжённости. Категории трудности международных соревновательных трасс в целом, с некоторыми отклонениями, достаточно стабильны [4]. Более сложной и плохо прогнозируемой характеристикой является протяжённость трассы. Она может колебаться в пределах от 28 до 57 баллов и в процентном выражении доходить до 100 %.

Следовательно, закономерность связи в паре « v — Y » может существенно отличаться в зависимости от длины трассы, что требует выполнения отдельного анализа для трасс различной протяжённости. Но в данной статье мы рассмотрим общую закономерность связи, характерную для трасс любой протяжённости.

Разведочный анализ показал, что максимальные значения v -компонента (до $v = 0,1$ с) присутствуют в 10 % стартов, 56 % спортсменов работают на уровне $0,5 < v \leq 2$ с (максимально до 5) и только 8 % выступающих используют в среднем более двух секунд отдыха на одно результативное движение. Интенсивность имеет очень высокий показатель дисперсии: $\sigma = 0,63$. Такое положение во многом обусловлено полным отсутствием научно обоснованных данных по оптимальной продолжительности пауз отдыха, в связи с чем при выборе протяжённости паузы спортсмены в первую очередь ориентируются на свои, часто не совсем верные субъективные ощущения.

Корреляционный анализ показал слабую степень связи $R = 0,18$. С другой стороны, связь хотя и находится в низкой зоне, но является высокозначимой: $p \ll 0,001$, то есть присутствует практически всегда.

Высокая дисперсия и низкая корреляция не позволяют построить уравнение парной связи, дающее оценку приемлемой точности. Величина стандартной ошибки в этом случае достигает 87 %, что не даёт возможности использовать расчётные

данные в практических целях, хотя это всё же значительно более узкий диапазон значений по сравнению с показателями, присутствующими в реальных стартах.

Соревновательная практика показывает, что часто спортсмен, действующий на трассе спокойно и размеренно, добивается лучшего результата, чем его более активный соперник. Работа с максимальной интенсивностью на трассах предельной категории трудности — чрезвычайно энергоёмкий вид деятельности. Такой тактический подход более характерен для спортсменов, не претендующих на высокое место. Тем не менее бывают исключения, и лидеры соревнований иногда прибегают к подобной тактике. Например, на финальной трассе кубка мира 2016 г., Villars (SUI), канадский скалолаз S. McColl достиг лучшего результата с показателем интенсивности $v = 0,1$ и занял первое место.

Но справедливости ради стоит заметить, что это была очень короткая ($Y = 28$) и достаточно сложная (8с/8с+) трасса. Средний показатель интенсивности лазания спортсменов, занимающих призовые места, составляет 1,1 с на одно результативное движение. Если в качестве показателя эффективности использовать не судейский балл (Y), а занятое место, а также метод агрегирования данных, можно увидеть, что определённая закономерность в поведении интенсивности всё же присутствует (рис. 1).

В целом v -компонент оказывает влияние на эффективность выступления на мужских трассах по принципу: росту результата сопутствует снижение интенсивности лазания. Влияние можно проследить на таком примере: средний показатель интенсивности среди скалолазов, занимающих 26–16-е места, составляет $v = 0,7$. Для результата 15–7-го места характерен показатель $v = 0,9$, а для шестёрки лидеров — $v = 1,1$. Такая закономерность в поведении компонента очень стабильна, что хорошо отражено на рис. 2.

Разница между показателями аутсайдеров и лидеров в абсолютном выражении, на первый взгляд, незначительна ($\Delta v = 0,44$), но это не должно вводить в заблуждение. Даже при достижении среднего результата $Y = 40$ баллов такое приращение даёт лидерам 17 с дополнительного времени отдыха. Это весьма серьёзный ресурс, и они часто используют его в ходе выступления.

Как было отмечено выше, низкая степень парной корреляции не позволяет осуществлять осознанное

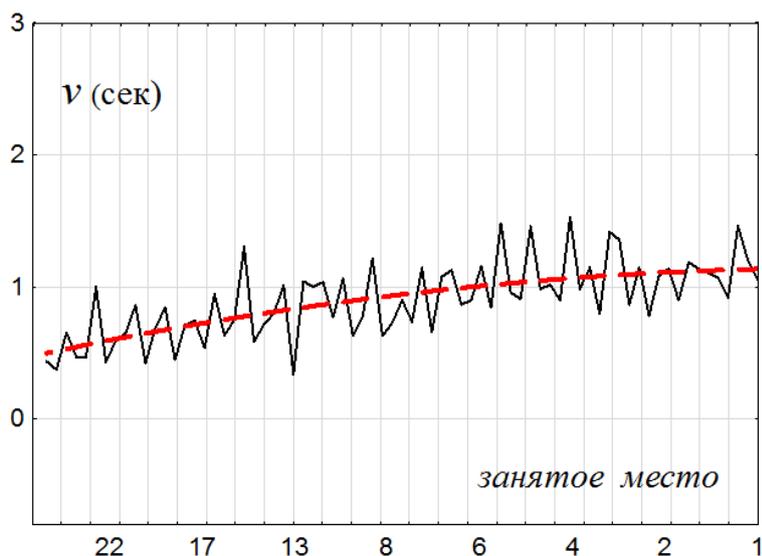


Рис. 1. Динамика интенсивности в зависимости от занятого места

воздействие на результат. Однако, как показывают исследования, интенсивность имеет тесную связь с другой, схожей с ней по коннотационным свойствам пространственно-временной характеристикой: плотностью лазания (ρ). График зависимости между переменными в паре « v — ρ » представлен на рис. 2.

По сравнению с v -компонентом плотность имеет более тесную связь с результатом, а корреляция между ними близка к функциональной: $R = 0,97$.

Важным является также тот факт, что во время выступления спортсменов может реально управлять интенсивностью лазания, а плотностью — нет. Поэтому v -компонент на мужских трассах следует использовать в качестве регуля-

тора плотности лазания. Расчёт производится по формуле

$$v_{opt} = 16,15 - 0,27\rho + 1,1E-03\rho^2, \quad (2)$$

где v_{opt} — оптимальная интенсивность лазания; ρ — требуемый уровень плотности. Величина стандартной ошибки $m = 0,19$. Уравнение работает в интервале плотности $54 \leq \rho \leq 100$.

Таким образом, зная нужный режим плотности для трассы заданной протяжённости [3. С. 181], можно определить оптимум интенсивности в пересчёте на одно результативное движение. В случае, если спортсмен не пользуется тактикой «размазанного» времени отдыха, следует полученное значение интенсивности умножить на заданный

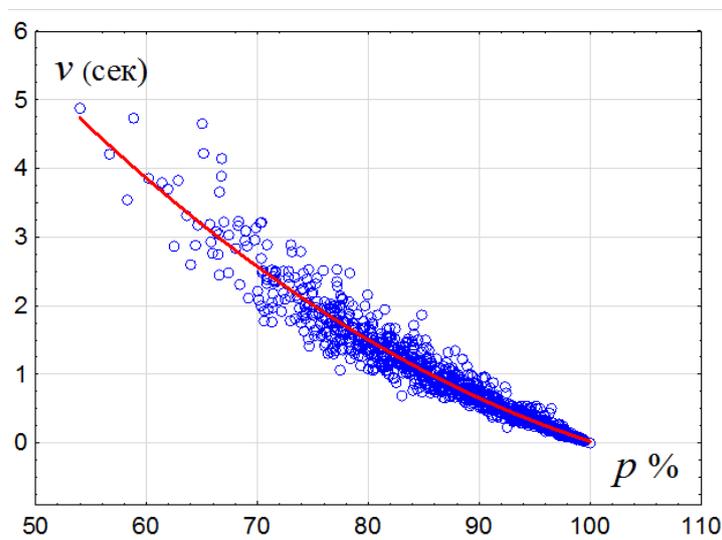


Рис. 2. Закономерность связи плотности и интенсивности лазания

результат и разделить на планируемое число восстановительных пауз.

Рассмотрим пример. Заданный результат $Y = 30$. Оптимальная плотность лазания в этом случае должна составлять $p = 89\%$ [З. С. 182]. Для того чтобы соблюдать такой режим плотности, показатель интенсивности должен составлять $v_{opt} = 0,9$ с. Тогда для достижения оптимального значения плотности на каждое результативное движение скалолаз должен использовать чуть менее одной секунды отдыха. Такой оптимальный (для рассматриваемых характеристик) режим лазания будет способствовать максимальной реализации соревновательного потенциала спортсмена.

Выводы. Проведённые исследования позволили установить, что интенсивность прохождения соревновательной трассы имеет низкую степень связи с результатом $R = 0,18$, но является высокозначимой $p \ll 0,001$. Установлено, что росту результата сопутствует снижение интенсивности лазания, а наиболее высокой эффективности выступления — показатели, близкие к $v = 1,1$ с. Построена модель парной связи «плотность—интенсивность», позволяющая рассчитать оптимальное значение интенсивности лазания исходя из планируемого результата выступления.

Выполненный анализ соревновательной практики позволил установить, что прохождение спортивной трассы с оптимальным показателем интенсивности способствует максимальной реализации соревновательного потенциала спортсмена

Поступила в редакцию 30 октября 2018 г.

Для цитирования: Котченко, Ю. В. Фактор интенсивности в спортивном скалолазании / Ю. В. Котченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 85–89.

Сведения об авторе

Котченко Юрий Васильевич — кандидат технических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Севастопольский государственный университет. Севастополь, Россия. skala7b@rambler.ru

на международных соревнованиях и повышает вероятность достижения призового места.

Список литературы

1. Бухарина, М. П. Современные подходы к повышению эффективности тренировочного процесса в скалолазании / М. П. Бухарина // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. науч. тр. — Челябинск : УралГУФК, 2015. — С. 31–34.
2. Зимогляд, С. В. Методика построения годичного цикла подготовки скалолазов высокой квалификации в боулдеринге / С. В. Зимогляд, Ю. В. Байковский // Экстрем. деятельность человека. — 2014. — № 3(32). — С. 5–11.
3. Котченко, Ю. В. Сложное лазание: теория соревновательного процесса / Ю. В. Котченко. — Симферополь : Науч. мир, 2018. — 288 с.
4. Скалолазание и наука. Категории трасс // Скалолазание и наука. — URL: <http://rcrs.info/category/kategorii-trass/>
5. Шаратских, А. Ю. Особенности специальной физической подготовки спортсменов-скалолазов на тренировочном этапе / А. Ю. Шаратских, И. И. Богатова // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2 (156). — С. 283–289.
6. Orth, D. Analysis of Relations between Spatiotemporal Movement Regulation and Performance of Discrete Actions Reveals Functionality in Skilled Climbing / D. Orth, G. Kerr, K. Davids, L. Seifert // Movement Science and Sport Psychology. — URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01744/full>
7. Sanchez, X. Pre-performance psychological states and performance in an elite climbing competition / X. Sanchez, M. S. J. Boschker, D. J. Llewellyn // Scandinavian journal of medicine & science in sports. — 2010. — Vol. 20(2). — P. 356–363.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 85–89.

Factor Intensity Sports Climbing

Kotchenko Yu.V.

Sevastopol State University, Sevastopol, Russia. skala7b@rambler.ru

The article presents results of researches in temporal and spatial climbing characteristics: intensity of climbing. More than 1500 performances of qualified rock climbers on big international tournaments were analyzed. Had been found, that reducing the intensity helps to achieve higher results. Level of dual connection with result low, but important. Researches showed, that intensity has correlation with climbing density $R = 0,97$, $p \ll 0,001$. During researches dual connection model was made. This model allows to find optimal intensity based on expected results of performance.

Keywords: *rock climbing, efficiency of performance, international championships, climbing in difficulty.*

References

1. Bukharina M.P. *Sovremennyye podkhody k povysheniyu effektivnosti trenirovochnogo protsessa v skalolazanii* [Modern approaches to increase efficiency of the training process in rock climbing]. *Sovremennoye obrazovanie, fizicheskaya kul'tura i sport* [Contemporary education; physical education and sport]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).

2. Zimoglyad S.V., Baykovskiy Yu.V. *Metodika postroeniya godichnogo tsikla podgotovki skalolazov vysokoy kvalifikatsii v boulderinge* [Method of constructing the annual training cycle and climbing qualifications in the bouldering]. *Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka* [Extreme human activities], 2014, no. 3(32), pp. 5–11. (In Russ.).

3. Kotchenko Yu.V. *Slozhnoye lazaniye: teoriya sorevnovatel'nogo protsessa* [Hard climbing: the theory of the competitive process]. Simferopol, 2018. 288 p. (In Russ.).

4. *Skalolazaniye i nauka. Kategorii trass* [Rock

climbing and science. Categories of trails]. *Skalolazaniye i nauka* [Rock climbing and science]. Available at: <http://rcrs.info/category/kategorii-trass> (In Russ.).

5. Sharatskih A.Yu., Bogatova I.I. *Osobennosti spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov-skalolazov na trenirovochnom etape* [Features of special physical preparation of sportsmen-rock-climbers at the training stage]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes University P.F. Lesgafta], 2018, no. 2 (156), pp. 283–289. (In Russ.).

6. Orth D., Kerr G., Davids K., Seifert L. *Analysis of Relations between Spatiotemporal Movement Regulation and Performance of Discrete Actions Reveals Functionality in Skilled Climbing*. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01744/full>

7. Sanchez X., Boschker M.S.J., Llewellyn D.J. *Pre-performance psychological states and performance in an elite climbing competition*. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2010, vol. 20 (2), pp. 356–363.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

И. А. Ланейкина, М. Х. Бегметова

Астраханский государственный технический университет, Астрахань, Россия

Описывается применение фитнес-технологий на занятиях физической культурой студенток технического вуза. Представлены результаты исследований по коррекции фигуры средствами фитнеса.

Ключевые слова: *оздоровление, коррекция, студенты, физическое воспитание, фитнес-технологии.*

В наше время современная молодёжь XX в. очень зависима от социума, в котором живёт, учится, отдыхает. Общество, социальная среда диктуют современным юношам и девушкам, каким должен быть молодой человек, как себя вести, что надевать и даже как выглядеть, чтобы быть успешным в жизни. В современном обществе актуальной стала мода на красивое, физически развитое тело, здоровый образ жизни. Некрасивое телосложение, излишки веса заставляют современных молодых людей прийти в спортивный зал и заняться физической культурой, чтобы приобрести красивые, стандартные формы и уверенность в себе [3; 4].

Одним из самых модных направлений физической культуры в данный момент являются фитнес-технологии [4].

Фитнес представлен в очень разнообразных формах двигательной активности. Отличительная особенность фитнес-программ — их доступность. Доступность прежде всего в простоте — упражнения для различного уровня физической подготовленности. Кроме этого занятия фитнесом проходят под современное музыкальное сопровождение, тем самым улучшая эмоциональный фон занятий [1].

В современной физической культуре существует огромное количество оздоровительных направлений. Одни пользуются спросом у юношей (тренажёры, силовое двоеборье, силовая акробатика), другие — пилатес, аэробика, шейпинг, стретчинг — у девушек [4].

Но большая часть оздоровительных программ довольно узконаправлена, имеет локальное воздействие на организм и не даёт комплексного, то есть более широкого влияния на итоговый результат оздоровительной программы [2].

Поэтому существует необходимость применения на занятиях по физической культуре упражнений различных направлений фитнеса, что позволит более эффективно скорректировать фигуру девушек.

Объект исследования — учебный процесс по физической культуре студентов технического вуза.

Предмет исследования — методика коррекции фигуры средствами фитнеса у девушек 19–22 лет.

Цель исследования — внедрить методику применения комплексных фитнес-тренировок для коррекции фигуры девушек 19–22 лет на физкультурных занятиях в техническом вузе.

Гипотеза. Предполагается, что внедрённые комплексные фитнес-тренировки способствуют коррекции фигуры девушек 19–22 лет и, как следствие, оздоровлению их организма.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории оздоровительных методик молодёжи с использованием специальных средств.

Практическая значимость — предложена методика коррекции фигуры средствами фитнеса у девушек. Результаты данного исследования могут быть использованы в виде методических рекомендаций в вузах и ссузах, спортивных клубах.

Задачи исследования:

1. Применить на практике экспериментальную методику с использованием упражнений различных фитнес-направлений, способных в комплексе эффективно корректировать фигуру девушек 19–22 лет.

2. Доказать эффективность экспериментальной методики коррекции фигуры девушек 19–22 лет.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- метод анализа научно-методической литературы;
- соматоскопия;
- антропометрия;
- пульсометрия;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование осуществлялось на базе Астраханского государственного технического университета с октября 2016 г. по март 2017 г. в три этапа.

В исследовании принимали участие 24 девушки 19–22 лет.

До начала исследования методом соматоскопии определили типы фигуры девушек: из 51 человека были отобраны 24 девушки 19–22 лет с типом фигуры «груша», так как этот тип фигуры один из самых распространённых. В дальнейшем отобранные девушки были разделены на две группы по 12 человек в каждой.

На первом этапе исследования была проведена антропометрия с целью выявления показателей размеров фигур девушек, участвующих в эксперименте. В результате тестирования девушек контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до начала эксперимента было установлено отсутствие статистически достоверных различий ($p \geq 0,05$) по заявленным параметрам (табл. 1).

Таблица 1

Результаты антропометрии девушек контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Показатель	ЭГ, $X \pm m$	КГ, $X \pm m$
Вес, кг	72,8±4,3	71,9±3,4
Обхват плеча, см	30,8±0,66	30,9±0,83
Обхват бедра, см	70,6±3,85	67,3±2,6
Обхват голени, см	38,9±0,47	38,6±0,68
Обхват ягодиц, см	113,2±2,7	113,7±1,42
Обхват талии, см	83,7±3,4	85,3±5,1
Окружность грудной клетки, см	89,5±3,2	93,8±13,4

На втором этапе исследования была разработана экспериментальная методика коррекции фигуры. Испытуемые ЭГ занималась по экспериментальной методике, были выбраны следующие средства фитнеса: стретчинг и скипинг, групповая аэробика под музыку, упражнения атлетической гимнастики, степ-аэробика, включающая упражнения с дополнительными отягощениями. Кроме этого, широко использовались упражнения на фитболах, с обручем, на крутящейся платформе и роллере. Упражнения аэробики и скипинга (использовались как стандартные скакалки, так и длинные скакалки) применялись как средства, способствующие уменьшению жировых отложений, а упражнения атлетической гимнастики, степ-аэробика с отягощениями, упражнения с гимнастическим обручем, фитболами, на крутящейся платформе и роллере — как средства, совершенствующие формы тела.

В КГ занятия проводились по программе, направленной на развитие и укрепление всех групп мышц, без акцента на тип фигуры.

Обе группы занимались 2 раза в неделю, длительность каждого занятия составила 90 минут.

В ходе эксперимента, в начале и в конце занятий, в экспериментальной и контрольной группах была выполнена контрольная антропометрия (табл. 2).

В ЭГ после педагогического эксперимента зафиксировано статистически достоверное уменьшение веса тела девушек. В начале эксперимента данный параметр составил 72,1 кг, в конце эксперимента — 68,1 кг (5,5 %) ($p < 0,05$). В КГ вес тела также уменьшился — с 71,9 до 68,3 кг, но без достоверно значимых отличий ($p > 0,05$)

После эксперимента в ЭГ зафиксированы достоверные изменения ($p < 0,05$) почти всех изучаемых

Таблица 2

Результаты антропометрии девушек контрольной и экспериментальной групп до (1) и после (2) эксперимента

Показатель	ЭГ, $X \pm m$		КГ, $X \pm m$	
	1	2	1	2
Вес, кг	72,8±4,3	68,1±3,6	71,9±3,4	68,3±2,5
Обхват плеча, см	30,8±0,66	30,5±0,68	30,9±0,83	30,8±0,42
Обхват бедра, см	70,6±3,85	62,6±3,13	67,3±2,6	66,3±2,65
Обхват голени, см	38,9±0,47	37,7±0,37	38,6±0,68	38,6±0,82
Обхват ягодиц, см	113,2±2,7	107,3±2,7	113,7±1,42	112,8±1,92
Обхват талии, см	83,7±3,4	76±5,6	85,3±5,1	84,6±5,4
Окружность грудной клетки, см	89,5±3,2	91,8±3,17	93,8±13,4	92,4±13,42

антропометрических параметров, за исключением обхвата плеча, где изменения произошли в рамках 1 % ($p > 0,05$). В итоге обнаружено уменьшение обхвата ягодиц — со 113,2 до 107,3 см (5,2 %), бёдер — с 70,6 до 62,6 см (11,4 %), голени — с 38,9 до 37,7 см (3,15 %). Значимые, статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения у экспериментальной группы произошли с параметром обхвата талии — с 83,7 до 76 см, что составило 10,9 %.

После эксперимента в ЭГ выявлена динамика показателя окружности грудной клетки: установлено его увеличение с 89,5 см до 91,8 см (2,6 %) ($p < 0,05$).

Потребность в коррекции объёма плеч у девушек отсутствовала, поэтому статистически достоверных изменений зафиксировано не было ($p > 0,05$).

В КГ статистически достоверных изменений изучаемых параметров не выявлено ($p > 0,05$). На конец эксперимента достоверных изменений ($p > 0,05$) по параметру обхвата талии не отмечено, он уменьшился на 1,3 % — с 85,3 до 84,6 см. Обхват плеча: до эксперимента 30,9 см; после эксперимента — 30,8 см.

Подтверждением изменения фигуры девушек ЭГ являются изменения индекса соотношения талии и бёдер (табл. 3).

Таблица 3

Индекс «талия / бёдра» девушек экспериментальной и контрольной групп до (1) и после (2) эксперимента

ЭГ, $X \pm m$		КГ, $X \pm m$	
1	2	1	2
0,73 \pm 0,03	0,65 \pm 0,04	0,73 \pm 0,03	0,72 \pm 0,03

После педагогического эксперимента у девушек экспериментальной группы произошло статистически достоверное изменение соотношения «талия/бёдра» ($p < 0,05$), в то время как в контрольной группе оно изменился мало ($p > 0,05$).

Выводы

1. Современные стандарты красоты диктуют довольно жёсткие пропорции женской фигуры: в идеале соотношение объёмов талии и бёдер должно составлять 0,60. Девушки 19–22 лет придают большое значение внешности, находясь в постоянном поиске оптимальных физических упражнений с целью коррекции своей фигуры и веса. Одним из перспективных направлений физической культуры с оздоровительной точки зрения являются фитнес-программы.

2. В настоящее время существует множество оздоровительных направлений фитнеса и разработанных по этим направлениям фитнес-программ. По разным подсчётам, количество программ колеблется в пределах 200 видов двигательной активности различных направлений фитнес-технологий: методики по классической и танцевальной аэробике, стретчингу; упражнений на специальных тренажёрах и оборудовании; упражнений с утяжелителями; циклические программы; методики игровой направленности; программы MindBodi; методики, построенные на основе восточных единоборств и боевых искусств; упражнения в воде, комплексные программы; программы с предметами и т. д.

3. В процессе педагогического эксперимента по результатам антропометрии было выяснено, что среди девушек Астраханского государственного технического университета наиболее распространённым типом женской фигуры является «груша».

4. На занятиях физической культуры с девушками экспериментальной группы целенаправленно применялась методика коррекции фигуры, включающая в себя средства фитнеса: стретчинг и скипинг, групповая аэробика, упражнения атлетической гимнастики, степ-аэробика, включающая упражнения с дополнительными отягощениями, а также упражнения с обручем, фитболами, на крутящейся платформе и роллере.

5. После эксперимента в экспериментальной группе зафиксированы статистически достоверные изменения почти всех изучаемых антропометрических данных ($p < 0,05$) нижней части тела.

6. В контрольной группе положительная динамика зафиксирована на уровне отдельных показателей и статистически достоверных изменений изучаемых параметров не выявлено ($p > 0,05$).

7. В конце эксперимента эффективность данной методики была подтверждена контрольным тестированием, в котором зафиксирована положительная динамика показателей антропометрии девушек экспериментальной группы.

Список литературы

1. Иваненко, О. Л. Фитнес-технологии / О. Л. Иваненко, Т. М. Мелихова. — Челябинск : УралГУФК, 2007. — 58 с.
2. Куралёва, О. О. Социально-психологическое исследование мотивации к занятиям физкультурой младших школьников / О. О. Куралёва, О. Ю. Лоба-

нов, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, И. А. Кузнецов // *Соврем. проблемы науки и образования*. — 2015. — № 5. — С. 602–603.

3. Самсонова, Е. П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста (30–40 лет) : дис...

канд. пед. наук / Е. П. Самсонова. — Смоленск, 2010. — 202 с.

4. Фёдорова, О. Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста : дис... канд. пед. наук / О. Н. Фёдорова. — СПб., 2012. — 185 с.

Поступила в редакцию 10 ноября 2018 г.

Для цитирования: Лакейкина, И. А. Фитнес-технологии как средство оздоровления студенток технического вуза / И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 90–93.

Сведения об авторах

Лакейкина Ирина Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Астраханский государственный технический университет. Астрахань, Россия. *lucky_32@bk.ru*

Бегметова Марина Хасановна — старший преподаватель, кафедры технологии спортивной подготовки и прикладной медицины, Астраханский государственный технический университет. Астрахань, Россия. *begimot_13@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 90–93.

Fitness Technologies as a Means of Improvement of Students of Technical University

Lakeykina I.A.¹, Begmetova M.Kh.²

Astrakhan State Technical University, Astrakhan, Russia

¹*lucky_32@bk.ru*, ²*begimot_13@mail.ru*

This article describes the use of fitness technologies in physical education classes for students of a technical college. The results of studies on figure correction by means of fitness are presented.

Keywords: *improvement, correction, students, physical education, fitness technologies.*

References

1. Ivanenk O.L., Melikhova T.M. *Fitnes tekhnologii* [Fitness of technology]. Chelyabinsk, 2007. 58 p. (In Russ.).

2. Kuralyova O.O., Lobanov O.Yu., Lakeykina I.A., Begmetova M.H., Kuznetsov I.A. *Sotsial'no-psikhologicheskoye issledovaniye motivatsii k zanyatiyam fizkul'turoy mladshikh shkol'nikov* [Socially is psychological research of motivation to engaging in physical education of junior schoolchildren]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2015, vol. 5, pp. 602–603. (In Russ.).

3. Samsonova E.P. *Kompleksnyye fizkul'turno-ozdorovitel'nyye zanyatiya na osnove fitnes-yogi s zhenshchinami srednego vozrasta (30–40 let)* [Complex athletic-health employments on the basis of fitness yoga with the women of middle age (30–40). Thesis]. Smolensk, 2010. 202 p. (In Russ.).

4. Fyodorova O.N. *Kompleksnoye primeneniye sredstv pilatesa i akvaerobiki na zanyatiyakh s zhenshchinami vtorogo perioda zrelogo vozrasta* [Complex application of facilities of pilates and aqua aerobics on reading with the women of the second period of mature age. Thesis]. St. Petersburg, 2012. 185 p. (In Russ.).

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е. В. Любова¹, С. В. Михайлова², Е. А. Болтачева³, И. Е. Шестерина¹,
И. Н. Завьялова¹

¹Средняя школа № 16 с углублённым изучением отдельных предметов, Арзамас, Россия

²Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Арзамас, Россия

³Арзамасская городская больница № 1, Арзамас, Россия

Представлена оценка физического развития и состояния здоровья детей на этапе дошкольного и начального образования. Результаты показали, что у девочек физическое развитие происходит быстрее, они интенсивнее проходят ростовой скачок и в начальной школе уже имеют больше положительных показателей физического развития и состояния здоровья. Правильно организованные условия обучения при переходе в школу, соответствующие возможностям и потребностям школьников, способствуют их гармоничному развитию, сохранению и укреплению их здоровья.

Ключевые слова: физиологическая зрелость, дошкольники, школьники, центр здоровья для детей, ресурсный центр, физическое развитие, здоровье, заболеваемость, биологический возраст.

Начало обучения в школе ведёт к резкому возрастанию нагрузки на организм ребёнка. Этому способствуют факторы большого объёма новой информации, систематической учебной работы, смены привычного режима дня, необходимости длительного сохранения позы при сидении за партой, длительного пребывания в новом школьном коллективе.

Состояние здоровья ребёнка, уровень его физического развития и основных функциональных систем организма определяют физиологическую готовность к школе, которая оценивается медиками по определённым критериям.

В медицинскую карту будущих первоклассников вносят результаты соматического состояния ребёнка (длина и масса тела, пропорции тела и т. д. относительно возрастного-половых нормативов), указывают биологический возраст и уровень функциональных резервов.

При поступлении в первый класс будущие первоклассники обязательно проходят медицинское обследование, по результатам которого делается заключение о функциональной готовности к обучению в школе. Ребёнок считается готовым к школьному обучению, если по физическому и биологическому развитию он соответствует формальному возрасту или опережает его и не имеет медицинских противопоказаний.

Критериями физиологической готовности детей являются:

- 1) уровень физического развития;
- 2) уровень биологического развития;
- 3) состояние здоровья [1; 6].

При оценке **физического развития** измеряются три тотальных показателя: длина тела (стоя и сидя), масса тела и окружность грудной клетки. В период перехода из детского сада в школу у детей отмечается так называемый ростовой скачок, или период вытягивания в длину. Дошкольники прибавляют в росте по 7–10 см в год, а масса тела увеличивается ежегодно на 2,2–2,5 кг. Показатели окружности грудной клетки также возрастают на 2,0–2,5 см. Физическое развитие у девочек на данном этапе протекает более интенсивно, чем у мальчиков, что обусловливается нейроэндокринными перестройками в растущем организме. Физиологи называют этот период критическим, поскольку при этом снижается физическая и психическая выносливость на фоне повышенного риска возникновения заболеваний [1; 7].

В качестве критериев **биологического возраста** у будущих первоклассников используют показатели количества постоянных зубов, костную зрелость, а также отношение окружности головы к длине тела.

При определении готовности детей к школьному обучению учитывается **состояние основных физиологических систем** (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), для этого проводят измерение

пульса, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких и мышечной силы рук.

Возраст 6–7 лет — это период активного развития ребёнка, повышения резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствования регуляции кровообращения, перестройки эндокринной системы. В *опорно-двигательной системе* отмечается существенное развитие скелета, мускулатуры, суставно-связочного аппарата. Кости скелета изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения ещё не завершён, а в некоторых отделах ещё только начинается. В том числе не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев, что важно знать и учитывать при организации занятий с детьми. Неправильная посадка, длительная работа за столом, продолжительные графические упражнения — всё это может привести к нарушениям осанки, искривлению позвоночника, деформации кисти пишущей руки [1].

Здоровье детей — обязательное условие и цель современной концепции всех ступеней образования, которое представляется как состояние ребёнка, когда все его органы и организм в целом способны полностью выполнять свои функции при отсутствии недуга и болезни. По определению ВОЗ, здоровье — состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но полное физическое, душевное и социальное благополучие.

В 2015 г. на базе арзамасской средней школы № 16 был создан городской Ресурсный центр здоровьесберегающей деятельности профилактической направленности, целью которого является выявление и систематизация опыта реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях города Арзамаса и района на основе имеющихся научных данных и инновационного опыта деятельности. Деятельность Ресурсного центра направлена на повышение профессиональной компетентности педагогов в области обеспечения здоровья учащихся через проведение различных мероприятий по вопросам здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций и формирования навыков здорового образа жизни участников образовательного процесса [4].

В рамках совместной деятельности осуществляется сотрудничество Арзамасского филиала Нижегородского национального государственного университета и средней школы № 16 с Центром здоровья для детей г. Арзамаса. Сетевое взаимо-

действие обеспечивает контроль эффективности здоровьесберегающей деятельности путём проведения ежегодных профилактических медицинских осмотров учащихся школы. С 2011 по 2018 г. в Центре здоровья прошли обследование 1 710 учащихся школы № 16.

Важной характеристикой состояния здоровья являются показатели и темп физического развития. Индивидуальное разнообразие показателей физического развития достаточно велико, но если оно укладывается в границы нормы, значит, условия жизни и деятельности ребёнка соответствуют возможностям и потребностям его организма [4; 5].

Цель исследования — изучить динамику показателей физического развития и здоровья детей при переходе из детсада в школу.

Материалы и методы исследования. Динамику показателей физического развития 27 мальчиков и 24 девочек оценивали по результатам профилактических обследований в 2015–2018 гг. в Центре здоровья для детей, которые проводили в два этапа:

– первый осмотр — в возрасте 5–6 лет на этапе посещения детсада;

– второй осмотр — в возрасте 7–8 лет на этапе обучения в начальной школе.

Оценку физического развития и распространённость заболеваемости проводили по результатам заключений осмотров дошкольников и школьников в Центре здоровья, полученных с применением программы автоматизированного компьютерного диагностического обследования (АКДО)¹.

Оценка длины и массы тела, окружности грудной клетки проводилась с применением центильного метода, позволяющего оценить физическое развитие как *гармоничное* (если разница между оценками составляла не более одного центильного интервала), как *умеренно дисгармоничное* (если разница составляла два центильных интервала), как *дисгармоничное* (если различие составляло три центильных интервала).

Темп физического развития определялся по показателям длины и массы тела и окружности грудной клетки на основе методики Р. Н. Дороховой и И. И. Бахрах. При сумме баллов центильных интервалов делалось заключение: 10 баллов и менее — микросоматический тип (отставание, то есть замедленное физическое развитие), 11–15 баллов — мезосоматический тип (физическое развитие

¹ Программный комплекс «Автоматизированная система скринирующих обследований — АКДО». Санкт-Петербург, 2010.

соответствующее возрастно-половым нормативам), 16–21 балл — макросоматический тип (опережение, то есть ускоренное физическое развитие) [2; 4].

Биологический возраст определяли по числу постоянных зубов [2].

По результатам обследования создана персонализированная база данных, статистическая обработка с использованием программ офисного пакета EXCEL v8.00 и Version 4.03 Primer of Biostatistics.

Результаты исследования. Темп физического развития, соответствующий возрастно-половым нормативам, имеют 52,6 % мальчиков, посещающих детсад и 60,0 % девочек начальных классов (табл. 1). При переходе к обучению в школе снижается доля девочек с крайними вариантами развития, то есть с отстающим и опережающим темпами развития. В связи с тем, что у девочек развитие происходит быстрее, они интенсивнее проходят ростовой скачок и в начальной школе уже имеют больше положительных показателей

физического развития, а у мальчиков при этом возрастает на 4,7 % доля отстающих по темпу физического развития.

Доля детей с гармоничным физическим развитием выше в период обучения в школе как среди мальчиков (на 7,4 %), так и среди девочек (на 12,5 %), но численность мальчиков с умеренно дисгармоничным развитием при поступлении в школу снижается, а среди девочек возрастает (табл. 2).

Среди дошкольников наибольшую долю с дисгармоничным физическим развитием составляют мальчики с избыточной массой тела (11,1 %), а среди школьников — девочки с избыточной массой тела (8,3 %) и девочки с высоким ростом и недостаточным весом (8,3 %).

Наибольшую распространённость среди дошкольников имеют ортопедические нарушения (сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки), а также стоматологические заболевания (в большинстве случаев кариес молочных зубов), которые при поступлении в школу значительно снижаются (табл. 3).

Таблица 1

Показатели темпа физического развития детей на этапах дошкольного и школьного обучения, %

Возрастная группа детей		Микросоматики	Мезосоматики	Макросоматики
Детсад	Мальчики	4,8	52,6	42,6
	Девочки	25,0	43,7	31,3
Начальная школа	Мальчики	9,5	47,6	42,9
	Девочки	15,0	60,0	25,0

Таблица 2

Распределение детей по гармоничности физического развития, %

Физическое развитие	Дошкольники		Школьники	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Гармоничное развитие	48,2	41,7	55,6	54,2
Умеренно дисгармоничное	29,6	25,0	22,2	29,2
Дисгармоничное развитие				
Недостаточная масса тела	7,4	4,2	7,4	—
Избыточная масса тела	11,1	8,3	7,4	8,3
Высокая длина тела и недостаточная масса тела	—	8,3	—	8,3
Узкая грудная клетка	—	4,2	—	—
Низкая длина тела	—	4,2	3,7	—
Широкая грудная клетка	3,7	4,2	3,7	—

Показатели заболеваемости детей на этапах дошкольного и школьного обучения, %

Группа заболеваемости	Дошкольники		Школьники	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Ортопедия	44,4	37,5	25,9	20,8
Кардиология	3,7	–	3,7	–
Офтальмология	7,4	8,3	3,7	4,2
Стоматология	48,1	25,0	7,4	4,2
Аллергология	–	4,2	–	4,2
Физическое развитие	22,2	33,9	18,5	16,6
Эндокринология	–	–	–	–
Психиатрия	–	–	–	–
Невропатология	–	–	–	–
Пульмонология	–	–	–	–
Гастроэнтерология	3,7	–	3,7	–
Не выявлено	18,5	20,8	29,6	41,7

Имеющиеся нарушения физического развития на этапе посещения детсада, на этапе обучения в школе, когда ростовой скачок заканчивается, также снижаются. С использованием программы АКДО выявлены единичные случаи кардиологических, офтальмологических, аллергических и гастроэнтерологических заболеваний.

Для характеристики индивидуального развития ребёнка, кроме паспортного (хронологического) возраста, рекомендуется использовать такое понятие, как биологический возраст, которое характеризует достигнутый морфофункциональный статус, определённый относительно сверстников и обусловленный скоростью развёртывания программы индивидуального развития. По уровню биологического развития выделяют три группы: соответствует паспортному, отстаёт от паспортного и опережает паспортный возраст. Необходимость определения биологического возраста обусловлена тем, что индивидуальные темпы биологического созревания школьников неодинаковы. Учащийся, биологический возраст которого соответствует паспортному или опережает его, обычно успешен в освоении школьной программы. Значительная часть детей с замедленным уровнем биологического развития испытывает трудности при обучении в школе, особенно на начальной ступени. В ходе учебных занятий

у них наблюдается выраженное снижение работоспособности и преждевременное утомление. У школьников с ускоренным биологическим развитием часто выявляются дисгармоничность роста и развития. Напряжение, которое дети с крайними вариантами биологического созревания испытывают при обучении, отражается в ухудшении показателей их здоровья [2; 3].

Диагностика крайних вариантов развития при проведении регулярных медицинских профилактических осмотров у детей способствует раннему выявлению отклонений в развитии ряда заболеваний.

У мальчиков при переходе из детсада в школу увеличивается численность с крайними вариантами развития: с отставанием от паспортного возраста на 3,7 %, с опережением паспортного возраста на 7,4 % (табл. 4). У девочек, наоборот, отмечается возрастание на 8,4 % школьниц с биологическим возрастом, соответствующим паспортному, при этом снижается доля девочек с крайними вариантами развития.

Выводы

В связи с тем, что у девочек развитие происходит быстрее, они интенсивнее проходят ростовой скачок и в начальной школе уже имеют больше положительных показателей физического развития и состояния здоровья.

Таблица 4

Распределение детей по темпу биологического возраста, %

Темп биологического возраста	Дошкольники		Школьники	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Отставание от паспортного возраста	11,1	16,7	14,8	12,5
Биологический возраст соответствует паспортному	74,1	58,3	63,0	66,7
Опережение паспортного возраста	14,8	25,0	22,2	20,8

Для успешного перехода этапа дошкольного и начального образования необходимо в школе организовать условия, способствующие гармоничному развитию, сохранению и укреплению их здоровья.

Результаты исследования могут являться основой для разработки практических рекомендаций при построении индивидуальной траектории здоровья ребёнка на этапе дошкольного и школьного образования.

Список литературы

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология: физиология развития ребёнка / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М. : Академия, 2008. — 416 с.
 2. Богомолова, Е. С. Оценка физического развития детей и подростков г. Нижнего Новгорода : метод. указания / Е. С. Богомолова [и др.]. — Н. Новгород : Изд-во Нижегород. гос. мед. акад., 2011. — 80 с.
 3. Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям : учеб. пособие / под ред.

проф. В. Р. Кучмы. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. — 560 с.

4. Любова, Е. В. Оценка здоровьесберегающей деятельности Ресурсного центра / Е. В. Любова, И. Е. Шестерина, И. Н. Завьялова, С. В. Михайлова, Е. А. Болтачева // Теория. Практика. Инновации. — 2016. — № 12 (12). — С. 85–93.

5. Михайлова, С. В. Показатели физического развития как критерий здоровья школьников / С. В. Михайлова, Е. А. Болтачева, Н. В. Жулин, Е. В. Любова, И. Е. Шестерина, И. Н. Завьялова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — М., 2017. С. 343–345.

6. Нижегородцева, Н. В. Психолого-педагогическая готовность ребёнка к школе / Н. В. Нижегородцева, В. Д. Шадриков. — М. : Владос, 2001. — 256 с.

7. 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.

Поступила в редакцию 1 ноября 2018 г.

Для цитирования: Любова, Е. В. Исследование физического развития и здоровья детей на этапе дошкольного и начального образования / Е. В. Любова, С. В. Михайлова, Е. А. Болтачева, И. Е. Шестерина, И. Н. Завьялова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 94–99.

Сведения об авторах

Любова Елена Викторовна — директор, средняя общеобразовательная школа № 16. Арзамас, Россия. *mbousosh.16@yandex.ru*

Михайлова Светлана Владимировна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал. Арзамас, Россия. *fatinia_m@mail.ru*

Болтачева Елена Александровна — врач-педиатр, заведующая Центром здоровья для детей. Арзамас, Россия. *czd.arz@yandex.ru*

Шестерина Ирина Евгеньевна — заместитель директора по учебной работе, средняя общеобразовательная школа № 16. Арзамас, Россия. *mbousosh.16@yandex.ru*

Завьялова Ирина Николаевна — заместитель директора по воспитательной работе, средняя общеобразовательная школа № 16. Арзамас, Россия. *mbousosh.16@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 94–99.

Research of Physical Development and Health of Children at the Stage of Preschool and Primary Education

Lyubova E.V.¹, Mikhailova S.V.², Boltacheva E.A.³, Shesterina I.E.¹, Zavyalova I.N.¹

¹Secondary school № 16, Arzamas, Russia. *mbousosh.16@yandex.ru*

²Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas branch, Arzamas, Russia. *fatinia_m@mail.ru*

³Center for Health Arzamas children, Arzamas, Russia. *czd.arz@yandex.ru*

The paper presents an assessment of the physical development and state of health of children at the stage of preschool and primary education. The results showed that girls' physical development is faster, they go through a growth jump more intensively and already have more positive indicators of physical development and health in elementary school. Properly organized learning conditions for the transition to school, corresponding to their capabilities and needs, contribute to the harmonious development of schoolchildren, preserving and strengthening their health.

Keywords: *physiological maturity, preschoolers, schoolchildren, health center for children, resource center, physical development, health, morbidity, biological age.*

References

1. Bezrukih M.M., Son'kin V.D., Farber D.A. *Vozrastnaya fiziologiya: fiziologiya razvitiya rebyonka* [Developmental physiology: child developmental physiology]. Moscow, 2008. 416 p. (In Russ.).
2. Bogomolova E.S. *Otsenka fizicheskogo razvitiya detey i podrostkov g. Nizhnego Novgoroda* [Assessment of the physical development of children and adolescents in Nizhny Novgorod: guidelines]. N. Novgorod, 2011. 80 p. (In Russ.).
3. *Gigiyena detey i podrostkov: rukovodstvo k prakticheskim zanyatiyam* [Hygiene of children and adolescents: a guide to practical exercises: a training manual]. Moscow, 2010. 560 p. (In Russ.).
4. Lyubova E.V., Shesterina I.E., Zavyalova I.N., Mikhailova S.V., Boltacheva E.A. *Otsenka zdorov'yesberegayushchey deyatel'nosti Resursnogo centra* [Evaluation of the health-saving activities of the Resource Center]. *Teoriya. Praktika. Innovatsii* [Theory. Practice. Innovations], 2016, no. 12. (In Russ.).
5. Mikhaylova S.V., Boltacheva E.A., Zhulin N.V., Lyubova E.V., Shesterina I.E., Zavyalova I.N. *Pokazateli fizicheskogo razvitiya kak kriteriy zdorov'ya shkol'nikov* [Indicators of physical development as a criterion for the health of schoolchildren]. *Innovatsionnyye tekhnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushchego pokoleniya* [Innovative technologies in sport and physical education of the younger generation: proceedings of the VII interregional scientific conference]. Moscow, 2017. Pp. 343–345. (In Russ.).
6. Nizhegorodtseva N.V., Shadrikov V.D. *Psikhologo-pedagogicheskaya gotovnost' rebyonka k shkole* [Psychological and pedagogical readiness of the child for school]. Moscow, 2001. 256 p. (In Russ.).
7. Roshchina G.O., Ierusalimtseva O.V., Cheshunina E.I. *Tekhnologii zdorov'esberezeniya na uroke fizicheskoy kul'tury v aspekte gumanisticheskogo podkhoda v obrazovanii* [Health-saving technologies in a physical education class in the aspect of a humanistic approach to 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.).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ СОСТАВА ТЕЛА С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ

С. В. Михайлова

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Арзамас, Россия*

Представлены результаты реализации физкультурно-оздоровительной программы, направленной на коррекцию тела, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и фитнесом. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности комплексного применения правил здорового стиля жизни, сбалансированного питания, адекватного пищевого поведения и аэробных физических нагрузок.

Ключевые слова: *студентки, здоровый стиль жизни, состав тела, рациональное питание, психоэмоциональное состояние, физические нагрузки.*

*Меняясь внутренне,
мы изменяемся и внешне...*

Одним из приоритетных направлений политики нашего государства и современного образования является укрепление здоровья нации и подрастающего поколения [4]. Здоровье студентов является индикатором условий обучения и образа жизни. Многие исследователи отмечают низкую культуру питания студенческой молодёжи, характеризующуюся пренебрежением к режиму питания; избыточным потреблением лакомств и напитков, содержащих сахар; неумеренным потреблением напитков, обладающих наркотическими свойствами (кофе, алкоголь); неумеренным и некомпетентным ограничением в питании в угоду молодёжной моде под девизом «Похудеть!» и др. [1].

Проблема здоровья студенческой молодёжи приобретает всё большую актуальность, поскольку сегодня в вузах доля студентов специальной медицинской группы достигает 20–25 % от общего количества, а в некоторых даже 40 %, и прогнозируется увеличение до 50 %. Следует подчеркнуть, что за время обучения в вузе здоровье студентов не улучшается, а ухудшается [3; 9].

Несмотря на наличие отрицательных характеристик в образе жизни студенческой молодёжи, современных студентов теперь больше заботят вопросы рационального питания: биологическая ценность продуктов, режим питания, сочетание питания с движением, влияние питания на внешность и здоровье. По избыточному весу тела можно судить о культуре питания, поэтому проблема

лишнего веса, как внешнего показателя здоровья, находится в центре внимания исследователей [8].

Избыточный вес создаёт предпосылки к возникновению многих нарушений в здоровье: негативное механическое воздействие, перегрузки и изнашивание суставов; склонность к варикозному расширению вен, тромбозам, эмболии, затруднённому дыханию; повышенная склонность к инфекционным заболеваниям кожи; появление цирроза печени из-за ожирения этого органа; осложнения при родах; заболевания, связанные с нарушением обмена веществ; повышение давления; диабет; сокращение ожидаемой продолжительности жизни. Единственным способом, позволяющим уменьшить содержание жира в организме, является сдвиг энергетического баланса в сторону увеличения организмом расхода энергии по отношению к её притоку. В основе методик успешной борьбы с лишним весом лежат три основополагающих подхода: сбалансированное питание, аэробные физические нагрузки и адекватное поведение. Для большей эффективности все эти три стратегии должны включаться в любую программу борьбы с лишним весом и становится частью образа жизни [5]. Ведущими качествами, играющими существенную роль в приобщении человека к здоровому стилю жизни, в выработке его «личностного стержня», являются мотивация поведения, внутренние побудительные стимулы к физическому самовоспитанию [2].

С целью коррекции тела, содействия всестороннему развитию личности, приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и фитнесом для студенток вуза была разработана оздоровительная программа «Коррекция тела и духа», с условием, что фитнес это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и контроль состава тела, методы поддержания эмоционального благополучия, концепцию моды фитнес-ухоженности внешности.

Задачи программы:

1. Коррекция состава тела в соответствии с возрастно-половыми нормами и желаемыми показателями.

2. Обучение самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

3. Обучение соблюдению правил рационального питания, ведения пищевого дневника.

4. Обучение правилам здорового стиля жизни, психогигиены и моды фитнес-ухоженности внешности.

5. Укрепление здоровья, гармоничное развитие личности, приобщение к здоровому стилю жизни.

Целью исследования является оценка эффективности реализации программы «Коррекция тела и духа».

Материалы и методы. Исследование проведено на базе Центра здоровья в рамках сотрудничества «Вуз — ЦГБ г. Арзамас» (приказ АФ57-ОД от 30 августа 2018 г.), а также реализации темы инициативной НИР «Исследование влияния двигательной активности на физиологические закономерности формирования физического здоровья студентов», реализуемой совместно с Институтом биологии и биомедицины ННГУ.

В исследовании участвовало 22 девушки 18–20 лет, которые были разделены на 2 группы:

1-я группа (основная) — 11 студенток, занимающихся в основной и подготовительной физкультурных группах и выполняющих в ходе исследования оздоровительные тренировки;

2-я группа — 11 студенток, занимающихся в специальной медицинской группе (СМГ) и выполняющих в ходе исследования комплексы упражнений ЛФК в соответствии с имеющимся диагнозом.

Комплексное обследование участников программы «Коррекция тела и духа» проводилось в три этапа: перед началом реализации программы, через 1 месяц и после её завершения (то есть

через 2 месяца). Оно включало:

– анкетирование [5; 8];

– антропометрию (измерение длины и массы тела, артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной ёмкости лёгких, динамометрию и др.) [6];

– биоимпедансметрию (определение абсолютного и процентного содержания жировой, безжировой и активной клеточной массы тела, воды, основного обмена) с применением биоимпедансного анализатора «Диамант») [6].

ИМТ (индекс массы тела) рассчитали по формуле $ИМТ = МТ (кг) / ДТ(см)^2$ и распределили в соответствии с нормативами на 6 групп, показывающих степень ожирения. Количественная оценка уровня физического здоровья была рассчитана по шкале Г. Л. Апанасенко (1992), выделяющей пять уровней здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий [6]. Оценка психического состояния занимающихся проведена с использованием теста «САН» (самочувствие, активность, настроение), разработанного В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М. П. Мирошниковым в 1973 г. [7].

Результаты исследования:

Реализация программы включала в себя следующие этапы:

1. Комплексное обследование (анкетирование, измерение морфофункциональных показателей, функциональное тестирование).

2. Оздоровительные тренировки и выполнение комплексов ЛФК.

3. Занятия по организации рационального питания, ознакомление с методиками психорегуляции, изучение правил здорового стиля жизни и основ гигиены.

Используя данные измерений, провели сравнительный анализ показателей полученных перед началом реализации программы, через 1 месяц занятий и после завершения программы. Так как одной из основных задач программы являлось снижение массы тела, то в начале занятий большинство девушек имели лишний вес (табл. 1).

Анализ калорийности питания с применением анкеты «Вопросник анализа частоты питания» не выявил на начальном этапе студенток с низкокалорийной диетой, но через 1 месяц занятий в основной группе у 27,3 % девушек отмечено снижение калорий суточного рациона ниже нормы (табл. 2). Вследствие занятий, посвящённых правильному питанию, большинство студенток скорректировали

Таблица 1

Распределение девушек по значениям ИМТ в ходе реализации программы, %

Этап программы		Норма	Предожирение	Ожирение 1-й степени	Ожирение 2-й степени	Ожирение 3-й степени
Начало программы	1	9,1	72,7	18,2	–	–
	2	–	54,5	27,3	9,1	9,1
Через 1 месяц	1	45,5	54,5	–	–	–
	2	27,3	45,5	18,2	9,1	9,1
Через 2 месяца	1	81,8	18,2	–	–	–
	2	36,4	54,5	9,1	–	–

Примечание. Здесь и в табл. 2–4: 1 — основная группа девушек, 2 — девушки СМГ.

Таблица 2

Динамика калорийности суточного рациона в ходе реализации программы, %

Этап программы		Ниже нормы	Норма	Выше нормы
Начало программы	1	–	63,6	36,4
	2	–	54,5	45,5
Через 1 месяц	1	27,3	72,7	–
	2	–	100	–
Через 2 месяца	1	27,3	72,7	–
	2	9,1	90,9	–

свой рацион питания в соответствии с нормативными показателями. После завершения реализации программы в группе СМГ также выявлены девушки с суточной калорийностью рациона ниже нормы. Снижение калорийности произошло за счёт уменьшения потребления углеводов (пирожков, печенья, конфет, шоколада и т. п.).

Реализация программы оказала позитивное влияние на психологическое состояние занимающихся. В результате занятий с целью похудения не выявлено девушек с плохим настроением, снизилась доля с изменчивым настроением и соответственно увеличилось количество девушек с позитивным жизненным настроением (табл. 3).

Оценка физического здоровья студенток по методу Г. Л. Апанасенко в ходе реализации программы выявила, что девушки, активно занимающиеся физическими упражнениями и фитнесом, через 2 месяца достигли заметных положительных сдвигов, в отличие от девушек из СМГ (табл. 4).

Используя данные анкет «Вопросник частоты питания» [5] и показатели биоимпедансометрии, провели сравнительный анализ средних значений калорийности суточного рациона, процентного содержания жировой и активной клеточной массы среди студенток до начала занятий по про-

грамме и через 2 месяца. На фоне снижения МТ, суточной калорийности питания отмечено более выраженное снижение ЖМТ и соответственно повышение АКМ в группе девушек, активно занимающихся физическими упражнениями и фитнесом (табл. 5).

Среди девушек СМГ выявлены также положительные изменения биоимпедансных показателей и калорийности питания за период прохождения оздоровительной программы, но менее выраженные, чем среди девушек из основной группы. Это подтверждает значимость комплексного подхода к реализации поставленной задачи.

Заключение. Занятия, посвящённые правилам здорового стиля жизни, рационального питания и пищевого поведения, методам психорегуляции и гигиенических процедур, включённым в концепцию фитнес-моды, а также оздоровительные тренировки и ЛФК положительно отразились на морфофункциональных и биоимпедансных показателях девушек. Занятия физическими упражнениями повысили уровень физического здоровья девушек из основной группы, активно занимающихся физической культурой и фитнесом. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности комплексного применения теоретических занятий,

Таблица 3

**Динамика показателей психологического состояния
в ходе реализации программы (тест САН), %**

Этап программы		Плохое настроение	Изменчивое настроение	Хорошее настроение
Начало программы	1	9,1	36,4	54,5
	2	9,1	54,5	36,4
Через 1 месяц	1	–	27,3	72,7
	2	–	36,4	63,6
Через 2 месяца	1	–	36,4	63,6
	2	–	36,4	63,6

Таблица 4

Распределение студенток по уровню физического здоровья (по Г. Л. Апанасенко), %

Этап программы		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Начало программы	1	9,1	9,1	54,5	18,2	9,1
	2	18,2	27,3	54,5	–	–
Через 1 месяц	1	–	–	54,5	27,3	18,2
	2	9,1	27,3	54,5	9,1	–
Через 2 месяца	1	–	–	45,5	36,4	18,2
	2	9,1	9,1	72,7	9,1	–

Таблица 5

**Показатели компонентного состава тела и калорийности питания девушек
основной группы, $M \pm m$**

Показатель	Норма	Начало программы	Через 1 месяц	Через 2 месяца
ККАЛ	2303,6±836,53	2582,3±902,08	2244,9±909,11	2288,6±971,26
ЖМТ, %	28,8±4,38	32,6±8,51	30,3±7,99	29,2±8,41
АКМ, %	44,3±2,91	40,5±9,02	42,5±9,38	42,9±9,50
ОВ, %	51,8±2,99	48,0±8,91	49,7±10,32	50,5±9,68

Примечание. Здесь и в табл. 6: ККАЛ — калорийность суточного рациона, ЖМТ — жировая масса тела, АКМ — активная клеточная масса, ОВ — общая вода.

Таблица 6

Показатели компонентного состава тела и калорийности питания девушек СМГ, $M \pm m$

Показатель	Норма	Начало программы	Через 1 месяц	Через 2 месяца
ККАЛ	2303,6±836,53	2633,2±891,04	2362,4±912,08	2370,2±935,30
ЖМТ, %	28,8±4,38	36,4±9,35	36,0±9,33	35,2±9,88
АКМ, %	44,3±2,91	38,7±10,44	39,9±10,97	40,2±10,52
ОВ, %	51,8±2,99	44,4±11,89	46,2±10,48	47,0±10,75

методики сбалансированного питания и адекватного пищевого поведения на фоне аэробных физических нагрузок.

Реализация данной программы позволила не только скорректировать состав тела, привлечь занимающихся к здоровому стилю жизни, но и укрепить физически, сформировать мотивации для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список литературы

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М. : Альфа-М : Инфра-М, 2012. — 336 с.
2. Быков, В. С. Формирование потребности в физическом самовоспитании у студентов / В. С. Быков, С. А. Ярушин // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 7–12.
3. Коваленко, В. А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В. А. Коваленко // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт) : сб. науч. ст. — М. : Полиграфсервис, 2002. — С. 43–66.

4. Лутковская, О. Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у детей школьного возраста на основе фитнес-систем / О. Ю. Лутковская, Р. Э. Зимницкая // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 23–26.

5. Мартинчик, А. Н. Питание человека (Основынутрициологии) / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, А. Б. Петухов. — М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. — 576 с.

6. Михайлова, С. В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи : учеб.-метод. пособие / С. В. Михайлова, Ю. Г. Кузмищев, Н. В. Жулин. — Арзамас : Арзамас. фил. ННГУ, 2017. — 174 с.

7. Практикум по психологии состояний : учеб. пособие / под ред. О. А. Прохорова. — СПб. : Речь, 2004. — 320 с.

8. Раевский, Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. — Одесса : Наука и техника, 2008. — 556 с.

9. Ярушин, С. А. Педагогическое обеспечение формирования здоровья студентов / С. А. Ярушин // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 7–14.

Поступила в редакцию 18 октября 2018 г.

Для цитирования: Михайлова, С. В. Оздоровительная программа коррекции состава тела с применением физических упражнений и изменения качества питания / С. В. Михайлова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 100–105.

Сведения об авторе

Михайлова Светлана Владимировна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал. Арзамас, Россия. *fatinia_m@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 100–105.

Health Program of Correction of Body Composition with Application of Physical Exercises and Changes in the Quality of Food

Mikhaylova S.V.

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas branch, Arzamas, Russia. *fatinia_m@mail.ru*

The results of the implementation of physical culture and health program, aimed at the correction of the body, the introduction to the independent exercise and fitness are presented. The results indicate the effectiveness of the integrated application of the rules of a healthy lifestyle, a balanced diet, adequate eating behavior and aerobic exercise.

Keywords: *students, healthy lifestyle, body composition, balanced diet, psycho-emotional state, physical activity.*

References

1. Baronenko V.A., Rapoport L.A. *Zdorov'ye i fizicheskaya kultura studenta* [Student health and physical education]. Moscow, 2012. 336 p. (In Russ.).

2. Bykov V.S., Yarushin S.A. Formirovaniye potrebnosti v fizicheskom samovospitanii u studentov [Formation of the need for physical self-education among students]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'-naya rekreatsiya* [Physical education. Sport. Tou-

rism. Motor Recreation]. 2018, vol. 3, № 1. Pp. 7–12. (In Russ.).

3. Kovalenko V.A. Fizicheskaya kul'tura v obespechenii zdorov'ya i professional'noy psikhofizicheskoy gotovnosti studentov [Physical Culture as Provision with Health and Professional Psychophysical Readiness of Students]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v Rossiyskoy Federatsii (studencheskiy sport)* [Physical Culture and Sport in Russian Federation (Sport Universitaire)]. Moscow, 2002. Pp. 43–66. (In Russ.).

4. Lutkovskaya O.Y., Zimnickaya R.E. Formirovaniye motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy u detey shkol'nogo vozrasta na osnove fitnes-sistem [Formation of motivation to engage in physical education in school-age children based on fitness systems]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical education. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2018, vol. 3, no. 2, pp. 23–26. (In Russ.).

5. Martinchik A.N., Mayev I.V., Petukhov A.B. *Pitaniye cheloveka (osnovy nutritsiologii)* [Human Nutri-

tion (Basics of Nutriciology)]. Moscow, 2002. 576 p. (In Russ.).

6. Mikhaylova S.V., Kuzmichyov Y.G., Zhulin N.V. *Metody otsenki i samokontrolya fizicheskogo zdorovya uchashcheyasya molodyozhi* [Methods of assessment and self-control of the physical health of students]. Arzamas, 2017. 174 p. (In Russ.).

7. *Praktikum po psikhologii sostoyaniy* [Workshop on the psychology of states]. St. Petersburg, 2004. 320 p. (In Russ.).

8. Raevskiy R.T., Kanishevskiy S.M. *Zdorov'ye, zdorovyy i ozdorovitel'nyy obraz zhizni studentov* [Health, healthy and well-being of students]. Odessa, 2008. 556 p. (In Russ.).

9. Yarushin S.A. Pedagogicheskoye obespecheniye formirovaniya zdorov'ya studentov [Pedagogical support for the formation of student health]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical education. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 7–14. (In Russ.).

УДК 338
ББК 65.011.3

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗАЦИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

А. А. Ошкордина

Уральский государственный экономический университет, Екатеринбург, Россия

Рассмотрены социально-экономические аспекты развития организаций санаторно-курортного комплекса Свердловской области в условиях формирования конкурентной среды. Выявлены проблемы и особенности потребительского спроса на услуги организаций оздоровительного туризма в индустриально развитом промышленном регионе, а также определены пути повышения конкурентоспособности в современных социально-экономических условиях развития общества.

Ключевые слова: *санаторно-курортный комплекс, конкурентоспособность, социально-экономическое развитие, цена, доходы населения, рынок, лечебно-оздоровительный туризм.*

Актуальность темы исследования обусловлена важностью и противоречивостью элементов развития санаторно-курортного комплекса Уральского региона, которые отражаются в достаточно низких темпах и существующих особенностях климато-географических, экологических и экономических факторов. Свердловская область является крупным промышленным центром России, что сказывается на снижении уровня здоровья населения, ухудшении его работоспособности, росте показателей заболеваемости и смертности, в том числе и в трудоспособном возрасте. Все эти негативные воздействия влияют на формирование рынка трудовых ресурсов, поэтому оздоровление и реабилитация населения имеют народнохозяйственное значение для региона.

Целью исследования является выявление факторов развития и повышения конкурентоспособности санаторно-курортного комплекса Свердловской области.

Материалами и исследовательской базой послужили статистические, учётно-отчётные и информационные источники деятельности санаторно-курортных организаций и учреждений России и Свердловской области, а также материалы научных исследований отечественных учёных в об-

ласти развития санаторно-курортного дела при использовании методов экономического анализа и сравнения.

По мнению российских учёных, организаторов здравоохранения и физиологов, санаторно-курортное лечение сокращает длительность временной нетрудоспособности после перенесённых тяжёлых заболеваний и травм до 20–25 %. Судя по накопленным десятилетиями данным, эффективность санаторно-курортного лечения выражается в уменьшении в 2–6 раз числа обострений различных заболеваний и в 2,5 раза потребности в госпитализации. Дети после санаторно-курортного лечения болеют в течение года в 3–5 раз реже, чем в предыдущие годы, в 25 % наступает стойкая ремиссия хронических заболеваний. Ежегодная многолетняя профилактика и лечение в санаторно-курортных условиях позволяют существенно увеличить продолжительность жизни (от 3 до 15 лет) [4].

По мнению М. М. Илий, до недавнего времени санаторно-курортный комплекс России находился на периферии внимания государства и бизнеса. Это неизбежно отразилось на его состоянии: за 2005–2015 гг., по данным Росстата, число санаторно-курортных учреждений в России сократилось на 13,6 % (с 2 173 до 1 878). Постепенно ветшала

их материально-техническая база: Минздрав констатирует: износ основных фондов почти каждого пятого санатория, находящегося в государственности, превышает 80 %, не используется 46 % площадей госсанаториев. При этом общая численность размещённых в санаториях за десятилетие даже увеличилась, превысив 6 млн человек. При сравнительно стабильном среднегодовом числе гостей здравниц совокупная стоимость санаторно-оздоровительных услуг за 2005–2015 гг. возросла более чем втрое (с 36 до 110,5 млрд р.), что заметно больше накопленной за этот же период потребительской инфляции (149 %, по Росстату, и 182 %, по ЦБ). Следовательно, растёт и реальная стоимость путёвок. Динамика показателей свидетельствует, с одной стороны, о росте спроса на услуги лечения и оздоровления в целом, с другой, о переориентации потребителей на более дешёвые средства размещения — гостиницы [2].

Результаты. За последние десять лет в развитии санаторно-курортного комплекса наблюдается серьёзная реструктуризация, которая определяет сокращение слабых организаций и укрупнение наиболее конкурентоспособных. Как свидетельствуют статистические показатели, можно констатировать увеличение потока пациентов в среднем на 10–13 % на фоне сокращения числа санаторно-курортных организаций и учреждений на уровне 20 %. Вместе с тем на сегодняшний день организациям санаторно-курортного комплекса приходится функционировать на рынке туристических услуг в условиях жёсткой конкуренции¹.

Необходимо отметить, что в соответствии с существующими на сегодняшний день нормативно-правовыми документами не могут быть отражены специфические особенности санаторно-курортной деятельности, при этом оцениваются общие параметры туристической деятельности: ночёвки, организация питания и т. п. Таким образом, не наблюдается сохранения целевой функции санаторно-курортных организаций, которая определена ст. 40 п. 3, 4 Федерального закона № 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и прежде все-

го ориентирована на оздоровление, профилактику и реабилитацию населения Российской Федерации, что предопределяет медицинскую направленность в функционировании санаторно-курортных организаций и поэтому статистически не определяется и не оценивается.

Свердловская область является одним из крупнейших промышленно развитых регионов Российской Федерации (на территории области функционирует около 4 000 промышленных предприятий, что усугубляет экологическую и санитарно-эпидемиологическую обстановку). Специфическими особенностями территории области является достаточно большая протяжённость, низкая плотность населения, труднодоступность многих населённых пунктов и муниципальных образований, а также слабо развитая транспортная и социальная инфраструктура. Численность Свердловской области за последние годы варьирует на уровне 4 300 тыс. жителей. В наиболее крупном городе области, Екатеринбурге, проживают около 35–40 % всего населения области [3. С. 76].

Неблагоприятные санитарно-гигиенические факторы наряду с влиянием социально-экономических показателей в течение последних лет обусловили устойчивые негативные тенденции в состоянии здоровья населения, в первую очередь детей и беременных женщин. По численности населения, находящегося под воздействием факторов риска в Свердловской области, на первом месте находится комплексная химическая нагрузка — около 80 % от общей численности населения, шумовая нагрузка и радиационная дозовая нагрузка — более 66 %, биологическая нагрузка составляет около 64 %.

Таким образом, важным звеном медицинской реабилитации является санаторно-курортное лечение, особенно в лечении ряда хронических заболеваний, таких как туберкулёз, врождённые и приобретённые дефекты опорно-двигательного аппарата, заболевания желудочно-кишечного тракта и другие. С 2011 г. из бюджета Свердловской области ежегодно выделяется 90 млн р. для долевания работающих граждан непосредственно после стационарного лечения, в том числе в условиях санатория. На протяжении последнего десятилетия санаторно-курортное лечение получают ежегодно более 50 тыс. жителей Свердловской области. Сеть функционирующих санаторно-курортных организаций Свердловской области по состоянию

¹ Здравоохранение : стат. данные по системе здравоохранения / Федерал. служба гос. статистики. — URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#; Туризм / Федерал. служба гос. статистики. — URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/enterprise/retail/#

на 1 января 2018 г. составляет 57 здравниц: 12 санаториев, 42 санатория-профилактория, 1 санаторий для детей, 2 санаторно-оздоровительных лагеря круглосуточного пребывания. Общий коечный фонд санаторно-курортных организаций составляет 3 820 коек [1].

Таким образом, Свердловская область располагает разветвлённой сетью организаций санаторно-курортного комплекса, а также уникальными природно-оздоровительными факторами, которые играют немаловажную роль в сфере реабилитации и оздоровления населения региона.

Вместе с тем необходимо отметить ежегодное снижение численности размещённых лиц в санаторно-курортных учреждениях области. Динамику изменения объёмных показателей деятельности санаторно-курортного учреждения за последние годы можно проследить на базе государственного автономного учреждения здравоохранения Свердловской области «Областной специализированный центр медицинской реабилитации “Озеро Чусовское”». Центр сочетает в себе возможности современного реабилитационного центра, больницы и санатория и является на сегодняшний день одним из престижнейших комплексов оздоровительного туризма. Особое внимание в учреждении уделяется реабилитации больных после перенесённых сосудистых «катастроф» (инфаркта миокарда, инсульта, кардиохирургических операций).

Как свидетельствуют данные таблицы, общее количество потребителей услуг ежегодно планомерно сокращается, резкое сокращение данного показателя отмечено в 2016 и 2017 гг., что может быть объяснено прежде всего резким сокращением уровня доходов населения Свердловской области, так как около 75 % потребителей получают комплекс оздоровительных и реабилитационных услуг на платной основе и только 23–27 % потребителей от общей численности получают услуги в рамках

реализации государственного заказа, то есть системы обязательного медицинского страхования (ОМС). Причём обращает на себя внимание, что объёмы реализации государственного заказа остаются практически неизменными на протяжении анализируемого периода (за исключением 2015 и 2016 гг., когда наблюдалось ещё большее сокращение объёма государственного заказа — более чем на 20 %). Вместе с тем необходимо отметить, что число лиц, перенёсших инфаркты и инсульты, планомерно ежегодно увеличивается на территории Свердловской области и в г. Екатеринбурге.

Кроме того, обращает на себя внимание и факт увеличения средней стоимости получения платных медицинских услуг в расчёте на 1 койко-день с 3 753 р. в 2013 г. до 5 405 р. в 2017 г., что составляет 44 %. Таким образом увеличение стоимости платных услуг ежегодно составляет от 6 до 15 %, в то время как уровень реальных доходов населения области либо сокращается, либо остаётся на неизменном уровне, что делает оздоровление и реабилитацию в санаторно-курортном комплексе региона для многих категорий населения недоступными.

К основным проблемам развития санаторно-курортных учреждений и организаций области можно отнести следующие:

- несоответствие современным требованиям материально-технической базы большинства санаторно-курортных организаций в Свердловской области;
- недостаточная инвестиционная привлекательность санаторно-курортной сферы Свердловской области;
- неиспользование такого механизма государственной поддержки, как предоставление субсидий из областного бюджета санаторно-курортным организациям как юридическим лицам;
- низкий уровень развития транспортной инфраструктуры, поскольку именно трудности, свя-

Динамика изменения численности размещённых лиц в ОСЦМР «Озеро Чусовское»

Показатель	2013	2014	2015	2016	2017
Общее количество потребителей услуг, человек	5 151	4 820	4 862	4 550	4 317
Количество потребителей, воспользовавшихся бесплатными услугами, человек	1 200	1 201	1 000	1 000	1 202
Количество потребителей, воспользовавшихся платными услугами, человек	3 951	3 619	3 862	3 550	3 115
Средняя стоимость получения платных услуг в расчёте на 1 койко-день	3 753	3 995	4 591	4 797	5 405

занные с транспортной доступностью, могут отрицательно влиять на спрос услуг санаторно-курортного комплекса;

- несовершенство нормативно-правовой базы;
- высокая стоимость санаторно-курортного лечения снижает его конкурентоспособность на рынке лечебно-оздоровительного туризма.

В связи с выявленными проблемами необходима разработка путей и решений, которые должны заключаться, по нашему мнению, в следующем:

- усиление среди населения Свердловской области пропаганды здорового образа жизни, а также формирование ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких;
- позиционирование санаторно-курортного продукта и организация рекламно-информационных мероприятий по его реализации на территории области и за её пределами;
- включение санаторно-курортных организаций области в формирующуюся туристскую инфраструктуру и туристический продукт;
- применение экономических инструментов внутри санаторно-курортных организаций с целью выявления факторов снижения себестоимости санаторно-курортного продукта и увеличения спроса на его реализацию.

Таким образом, на наш взгляд, при успешной реализации разработанных мероприятий санаторно-

курортный комплекс Свердловской области, несмотря на существующие проблемы и особенности функционирования, имеет определённый потенциал развития, усиливая конкурентные преимущества среди санаториев Башкирии и Челябинской области.

Список литературы

1. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Свердловской области 2017 году» // Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области. — URL: http://www.66.gospotrebnadzor.ru/c/document_library/get_file
2. Илий, М. М. Санаторно-курортные организации России: статус и особенности хозяйственной деятельности в современных условиях / М. М. Илий // *Соврем. технологии упр.* — 2016. — № 11 (71). — С. 27–36.
3. Ошкордина, А. А. Совершенствование системы управления резервом руководящих кадров системы здравоохранения / А. А. Ошкордина, Н. Н. Кивелева, Н. В. Брыксина // *Конкурентоспособность в глобал. мире: экономика, наука, технологии.* — 2017. — № 8–5 (55). — С. 76–79.
4. Разумов, А. Н. Развитие санаторно-курортного комплекса России — основа сбережения здоровья населения / А. Н. Разумов // *Кто есть кто в медицине.* — 2018. — № 2 (91).

Поступила в редакцию 26 сентября 2018 г.

Для цитирования: Ошкордина, А. А. Социально-экономические аспекты повышения конкурентоспособности организаций оздоровительного туризма в Свердловской области / А. А. Ошкордина // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 106–110.

Сведения об авторе

Ошкордина Алла Анатольевна — кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры туристического бизнеса и гостеприимства, Уральский государственный экономический университет. Екатеринбург, Россия. al2111la@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 4, pp. 106–110.

Social and Economic Aspects of Increasing Competitiveness of Health Tourism Organizations in Sverdlovsk Region

Oshkordina A.A.

Ural State University of Economics, Ekaterinburg, Russia. al2111la@yandex.ru

Annotation. The article deals with socio-economic aspects of the development of the organizations of the sanatorium and resort complex of the Sverdlovsk region in the context of the formation of a competitive environment. The

problems and peculiarities of consumer demand for the services of health tourism organizations in the industrially developed industrial region are identified, as well as ways of increasing competitiveness in the current socio-economic conditions for the development of society.

Keywords: *sanatorium complex, competitiveness, social and economic development, price, incomes of the population, market, medical and health tourism.*

References

1. Gosudarstvennyy doklad «O sostoyanii sanitarno-epidemiologicheskogo blagopoluchiya naseleniya v Sverdlovskoy oblasti v 2017 godu» [State report «On the state of sanitary and epidemiological welfare of the population in the Sverdlovsk region in 2017»]. *Upravleniye Federal'noy sluzhby po nadzoru v sfere zashchity prav potrebitелей i blagopoluchiya cheloveka po Sverdlovskoy oblasti* [Department of the Federal service for supervision of consumer rights protection and human welfare in the Sverdlovsk region]. Available at: http://www.66.rospotrebnadzor.ru/c/document_library/get_file (In Russ.).
2. Iliy M.M. Sanatorno-kurortnyye organizatsii Rossii: status i osobennosti khozyaystvennoy deyatel'nosti v sovremennykh usloviyakh [Health resort organizations of Russia: status and features of economic activity in modern conditions]. *Sovremennyye tekhnologii upravleniya* [Modern management technologies], 2016, no. 11 (71), pp. 27–36. (In Russ.).
3. Oshkordina A.A., Kiveleva N.N., Bryksina N.V. Sovershenstvovaniye sistemy upravleniya rezervom rukovodyashchikh kadrov sistemy zdravookhraneniya [The management system of the reserve management system of the health care system]. *Konkurentosposobnost' v global'nom mire: ekonomika, nauka, tekhnologii* [Competitiveness in the global world: economy, science, technology], 2017, no. 8–5 (55), pp. 76–79. (In Russ.).
4. Razumov A.N. Razvitiye sanatorno-kurortnogo kompleksa Rossii — osnova sberezheniya zdorov'ya naseleniya [The development of the health resort complex of Russia is the basis of saving the health of the population]. *Kto est Kto v meditsine* [Who is Who in medicine], 2018, no. 2 (91). (In Russ.).

ОЦЕНКА БЕЗОПАСНОСТИ РЕКРЕАЦИОННЫХ ПОХОДОВ ПО РЕКАМ И ОЗЁРАМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В. Е. Подлиссних¹, А. М. Ховрин², А. Н. Анисим¹

¹Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

²«АйБиЭй Айти Парк» (IBA IT Park), Минск, Беларусь

Обоснованы методические подходы для оценки уровня безопасности походов на гребных судах по водным объектам Республики Беларусь. Проведены экспертная оценка уровня безопасности популярных маршрутов сплавов и сравнительная оценка уровня безаварийности рекреационных и спортивных походов.

Ключевые слова: водный туризм, оценка безопасности, маршрут похода, анализ рисков, несчастный случай.

Актуальность исследования. Анализ мировых тенденций развития туристской деятельности показывает существенный рост мотивации населения к участию в активных туристских путешествиях, основанных на двигательной рекреации туристов в ценных (ненарушенных) природных комплексах [4. С. 75; 7. С. 185].

Преимуществом таких туров является их особая программа, предусматривающая гармоничное сочетание умеренных физических нагрузок и благотворного воздействия на человека природных рекреационных ресурсов, наличие «приключенческого» компонента (преодоление препятствий, приобретение опыта жизнеобеспечения в различных условиях природной среды), организацию экскурсионно-познавательной деятельности и иных востребованных туристами элементарных рекреационных занятий.

Среди активных рекреационных туров большой популярностью в Беларуси пользуются путешествия на гребных судах по причине высокой аттрактивности аквальных природных комплексов, доступности водного туризма для лиц различного возраста и уровня физической подготовленности. Республика Беларусь обладает необходимыми природными ресурсами для развития рекреационного водного туризма: на её территории имеется 20,8 тыс. рек общей протяжённостью 90,6 тыс. км (из них средних рек протяжённостью 101–500 км, наиболее подходящих для путешествий на гребных судах, — 41) и 10,8 тыс. озёр общей площадью 2 тыс. км² (из них наиболее крупных, площадью более 10 км² — 19) [3. С. 185]. Десятки туристских организаций и индивидуальных предпринимателей разрабатывают и реализуют соответствующие туры.

При том, что происходит устойчивый рост популярности рекреационных сплавов на гребных судах по рекам и озёрам Республики Беларусь, в настоящее время нет научных данных о том, насколько велики риски данной деятельности. Очевидно, что по своим характеристикам равнинные реки Беларуси гораздо более безопасны для сплава, чем горно-таёжные и горные. С другой стороны, сплав даже по технически несложным равнинным рекам и озёрам обуславливает специфические риски несчастных случаев (НС) с туристами, которые могут возрасти вплоть до неприемлемого уровня в условиях совокупного воздействия объективных источников опасности, нарушений техники безопасности, неправильных тактических решений походной группы. Существенным и «постоянным» фактором риска на сплаве является низкий уровень технико-тактической подготовленности участников рекреационных туров (туристов-новичков) [6; 9. С. 87]. С учётом этого комплексная характеристика источников опасности, оценка рисков, дифференциация водных маршрутов по уровню их безопасности и обоснование системы управления рисками в туристских путешествиях по рекам и озёрам Беларуси являются актуальными исследовательскими задачами.

Цель исследования — на основе модели безопасности туристско-спортивной деятельности провести оценку уровня безопасности рекреационных водных походов по водным объектам Республики Беларусь.

Методика исследований. Модель успешной (безопасной) туристско-спортивной деятельности ранее была разработана В. И. Ганопольским. Обосновано, что три объективных, «внешних» по отношению к спортивному походу фактора

(факторы внешней среды, технической сложности и физической трудности маршрута) формируют требования к «внутренним» факторам подготовленности группы [2]. При этом система обеспечения безопасности (подготовленности) спортивного похода включает в себя три обязательных подсистемы: классификационную безопасность, учебно-тренировочный процесс и комплекс организационно-методических мероприятий [8. С. 196].

Исходными для оценки уровня безопасности рекреационных водных походов являлись следующие положения:

- на маршрутах походов по равнинным рекам и озёрам на участников воздействует ряд объективных и субъективных источников опасностей, причём риски НС могут достигать неприемлемого уровня в случае неэффективного управления ими;

- в случае, если водный поход является базовой услугой рекреационного тура, в системе безопасности практически отсутствует компонент «учебно-тренировочный процесс» по отношению к участникам сплава (он осуществляется по отношению к гидам-проводникам туристской группы);

- для оценки уровня безопасности рекреационных водных походов важно оценить значимость для эффективного управления рисками иных подсистем вышеуказанной модели — классификационной безопасности и организационно-методических мероприятий.

В работе исследовался уровень безопасности четырёх водных походов, проведённых в 2016–2018 гг. по популярным в Республике Беларусь маршрутам (водные объекты Витебской области):

- 1) агрогородок Освея (Освейский р-н) — оз. Освейское — канал Дегтярёвка — оз. Лисно — р. Свольна — р. Дрисса — р. Западная Двина — г. Верхнедвинск (Верхнедвинский р-н);

- 2) дер. Поречье (Россонский р-н) — оз. Нещердо — волок — оз. Шевино — оз. Вальковское — р. Черепетица — р. Нища — агрогородок Клястицы — р. Нища — р. Дрисса — р. Зап. Двина — г. Верхнедвинск (Верхнедвинский р-н);

- 3) дер. Заборье (Россонский р-н) — оз. Волобо — мыс Командора — оз. Глыба — оз. Волобо — р. Дрисса — мост трассы Р-24 (Полоцкий р-н);

- 4) г. Браслав (Браславский р-н) — оз. Дривяты — р. Друйка — оз. Цно — оз. Неспиш — оз. Недрово — оз. Войсо — оз. Струсто — оз. Снуды — оз. Ельня (Браславский р-н).

Для оценки уровня безопасности указанных выше характерных для Республики Беларусь

водных маршрутов (классификационный компонент безопасности) модифицировали экспертную методику оценки, предложенную ранее Ю. В. Байковским [1. С. 21]. Экспертами являлись 4 высококвалифицированных спортсмена в виде спорта «Туризм спортивный», специализирующихся в водном туризме (три мастера спорта Республики Беларусь, включая соавтора работы А. М. Ховрина), один — кандидат в мастера спорта). Оценке подвергали только участки маршрутов, представляющие, по мнению экспертов, наибольшие риски НС в условиях наиболее комфортного сезона сплава (май—сентябрь) и по отношению к «туристам-новичкам».

Оценку проводили по разработанной нами системе показателей (критериев оценки), представленных в табл. 1.

Первая группа показателей — «Объективные опасности маршрута» (ООМ) — отражала воздействие на человека источников опасности, определяемых параметрами водного объекта и вероятными погодными условиями сплава. Вторая группа — «Неопределённость условий деятельности» (НУД) — была связана с воздействием субъективных, труднопредсказуемых на маршруте опасностей, вносящих неопределённость в оценку уровня риска.

Значение каждого показателя измерялось по трёхбалльной шкале:

3 балла — комфортные, наиболее безопасные условия сплава (параметры водного объекта), соответствующие вероятности НС до 20 %, с учётом имеющей место неопределённости деятельности. При этом НС — это лёгкие травмы, без потери трудоспособности или с потерей трудоспособности до трёх дней, лёгкое переохлаждение без негативных последствий для здоровья человека;

2 балла — относительно безопасные условия сплава (параметры водного объекта), соответствующие вероятности НС до 40 %. Среди НС преобладают лёгкие травмы, но возможны травмы средней тяжести с потерей трудоспособности на три дня и более; лёгкое или умеренное переохлаждение без существенных последствий для здоровья человека;

1 балл — условия (параметры), определяющие относительно высокую вероятность НС, — до 60 %. Среди НС вероятны травмы средней тяжести и тяжёлые травмы, ведущие к потере трудоспособности на длительный период; умеренное или тяжёлое переохлаждение от пребывания в воде (летальный исход маловероятен).

**Критерии безопасности участка маршрута водного похода
по рекам и озёрам Республики Беларусь**

Показатель	Критерии оценки	Оценка, в баллах
<i>Показатели группы «Объективные опасности маршрута»</i>		
Протяжённость перехода по озёрам и водохранилищам площадью более 15 км ² , км	0–3	3
	3,1–6	2
	Более 6	1
Скорость течения, м/с	0,3–0,5	3
	0,51–1,0	2
	Более 1,0	1
Средний уклон водной поверхности, ‰	Менее 0,5	3
	0,5–1	2
	Более 1	1
Частота препятствий 1КТ (категории трудности) природного и искусственного происхождения, шт./км ^a	До 0,1	3
	0,1–0,3	2
	Свыше 0,3	1
Частота препятствий 2КТ, шт./км ^b	Нет	3
	1 и более	1
Уровень автономности маршрута (количество населённых пунктов/20 км маршрута)	2 и более	3
	1–1,9	2
	Менее 1	1
Наличие на маршруте населённых пунктов с медицинскими учреждениями	Более 2	3
	1–2	2
	Нет	1
Частота оборудованных туристских стоянок, шт./10 км	2 и более	3
	1–1,9	2
	Менее 1	1
Средняя протяжённость дневных переходов, км	18–21	3
	22–24	2
	более 25	1
Верхний предел чистого ходового времени, ч	5	3
	6	2
	7	1
<i>Группа факторов «Неопределённость условий деятельности»</i>		
Значимость неблагоприятных погодных условий для возрастания риска несчастного случая на данном участке ^c	Практически незначимы (уровень риска не выходит за рамки комфортной зоны)	3
	Значимы (уровень риска возрастает, но находится в рамках относительно безопасной зоны)	2
	Весьма значимы (повышают уровень риска до высокого)	1
Значимость тактических ошибок участников и ошибок в организации движения группы для возрастания риска несчастного случая на данном участке ^d	Ошибки практически не увеличивают риск (уровень риска не выходит за рамки комфортной зоны)	3
	Значимы (уровень риска возрастает, но находится в рамках относительно безопасной зоны)	2
	Весьма значимы (повышают уровень риска до высокого)	1

Окончание табл. 1

Показатель	Критерии оценки	Оценка, в баллах
Значимость технической подготовленности участников для безопасного движения по данному участку ^с	Практически незначима (уровень риска не выходит за рамки комфортной зоны)	3
	Значима (уровень риска находится в рамках относительно безопасной зоны)	2
	Весьма значима (уровень риска находится в зоне высокого риска)	1
Значимость нарушений техники безопасности на сплаве для возрастания риска несчастного случая на данном участке ^г	Практически незначимы (уровень риска для новичков не выходит за рамки комфортной зоны)	3
	Значимы (уровень риска для новичков возрастает, но находится в рамках относительно безопасной зоны)	2
	Весьма значимы (повышают уровень риска для новичков до высокого)	1
Коэффициент неопределённости (субъективная оценка экспертом иных факторов неопределённости условий сплава)	Маршрут весьма популярен и полностью изучен. Мало изменяется во времени. Определённые, хорошо предсказуемые условия деятельности	3
	Есть достаточный объём информации об условиях сплава. Незначительно и достаточно предсказуемо изменяющиеся условия деятельности	2
	Недостаточный объём информации об условиях сплава. Значительно и непредсказуемо изменяющиеся условия деятельности, создающие критические ситуации	1

Примечания:

^а Рассматриваются завалы в русле реки, перекаты, быстрины, препятствия над водой (мостки, тросы и пр.), в воде (сваи старых мостов, основания мостов и пр.).

^б Сливы в разрушенных плотинах.

^с Неблагоприятные условия: крепкий, штормовой ветер; волна выше 0,5 м; гроза, осадки.

^д Значительное увеличение интервала движения судов, нарушения порядка движения с точки зрения туристского опыта экипажей, ошибки в распределении участников по экипажам, грузов.

^е Владение базовыми приёмами гребли, преодоления препятствий.

^г К нарушениям относятся: отсутствие спасательного жилета, движение вдали от берега озера в ветреную погоду, преодоление серьёзных препятствий без осмотра.

Итоговая оценка уровня безопасности участков маршрутов проводилась по формуле, которая предполагает равную значимость субъективных и объективных источников опасности:

$$УБм = (ООМ + НУД) / 2, \quad (1)$$

где УБм — уровень безопасности участка маршрута (в баллах);

ООМ — среднее значение всех факторов группы «Объективные опасности маршрута»;

НУД — среднее значение всех факторов группы «Неопределённость условий деятельности (сплава)».

Предполагалось, что расчётные оценки УБм 2,5 балла и выше соответствуют наиболее безопасным участкам маршрутов (комфортные, наиболее безопасные условия сплава); оценки от 1,6

до 2,4 балла соответствуют относительно безопасным условиям сплава; оценки 1,5 балла и ниже характеризуют маршруты с относительно высоким уровнем риска (наиболее опасные из числа маршрутов по водным объектам Республики Беларусь).

Для оценки значимости подсистемы «Комплекс организационно-методических мероприятий» использовался метод факторной оценки безаварийности водных походов, предложенный С. Б. Мичуриным с коллегами [5]. Он позволяет провести качественную оценку ряда показателей, касающихся этапа подготовки похода, а также уровня безопасности в процессе сплава. Безаварийность, похода, таким образом, оценивается постфактум.

Проводили сравнительную оценку безаварийности:

Таблица 2

Оценка экспертами участков водных маршрутов по уровню их безопасности

Участок	Оценка в баллах
3: оз. Волоба — оз. Островцы — р. Дрисса — оз. Дрисса — р. Дрисса — оз. Синьша — р. Дрисса (по озерам и притокам 1-го порядка)	2
1: оз. Освейское — канал Дегтярёвка — оз. Ормея — канал Дегтярёвка (ур. Припиши) (по озёрам и малым рекам)	1,9
4: оз. Дривяты — р. Друйка — оз. Цно — оз. Неспиш — оз. Недрово (в основном по озёрам)	1,9
2: оз. Вальковское — р. Черепетица — р. Нища — агрогородок Клястицы — р. Нища — устье р. Нища (в основном по средним и малым рекам)	1,8

– двух спортивных походов ИКТ, подготовка и проведение которых приближалась к эталону, о чём свидетельствует тот факт, что они были удостоены высших наград в Республиканском смотре-конкурсе походов обучающихся «Познай Родину — воспитай себя!» (походы по вышеуказанным маршрутам 1 и 2);

– коммерческого рекреационного сплава, организованного туристской организацией «СпортАктивТур» (Минск) (маршрут 3);

– учебно-рекреационного похода со студентами Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК), обучающимися по специальности «Туризм и гостеприимство» (маршрут 4).

Технические описания маршрутов и данные о качестве подготовки и проведения походов, составе участников предоставили руководители.

Результаты исследования. Маршруты сравнимых походов незначительно различались по уровню безопасности и соответствовали маршрутам с относительно безопасными условиям сплава по принятой методике оценки (табл. 2). Наибольший уровень рисков НС, обусловленных переворотом байдарки и опасностями травмирования, возникающими при разборе лесных завалов в русле реки, отмечен на участке маршрута по р. Нища. Преодоление такого участка с многочисленными (многоступенчатыми) лесными завалами требует применения специальных мер по управлению рисками.

Отметим, однако, что для рекреационных сплавов в Республике Беларусь используются как маршруты более безопасные, так и менее безопасные по сравнению с представленными. Например, уровень безопасности маршрутов по р. Неман, Западная Березина (главные реки и притоки 1-го порядка) по оценке экспертов был равен 2,6 и 2,5 балла соответственно. Уровень безопасности маршрута по р. Страча — один из наиболее технически сложных в Беларуси, включающий прохождение локального препятствия 2КТ (слив, созданный разрушенной плотиной), оценён экспертами в 1,5 балла (относительно высокий уровень риска).

Мы полагаем, что несмотря на то, что все маршруты водных походов по Беларуси относятся к ИКТ, подсистема классификационной безопасности не теряет своего значения. Для снижения уровня рисков рекреационного туризма до приемлемого, не следует планировать для сплава группы, состоящей из туристов-новичков, водные маршруты

с оценкой уровня безопасности 1,5 балла и ниже, так как они требуют от участников хорошего владения техникой управления байдаркой и применения повышенных мер безопасности. Категория наиболее безопасных маршрутов по главным рекам и притокам 1-го порядка может быть одновременно и наименее интересной для туристов. Для организации байдарочных походов с туристами-новичками, по-видимому, в наибольшей степени подходят маршруты с относительно безопасными условиям сплава (1,6–2,4 балла по предложенной системе оценки), но при наличии эффективного управления рисками на протяжении похода со стороны инструкторского состава.

При допущении, что многие участники рекреационного сплава не имеют туристской подготовленности, на первый план в обеспечении безопасности выходит комплекс организационно-методических мероприятий, обеспечивающий надлежащую подготовку похода и качество организации самого сплава. Сравнительные оценки факторов, определяющих уровень безаварийности четырёх исследованных водных походов, представлены в табл. 3.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что рекреационные водные походы по ряду компонентов безопасности несколько уступали спортивным походам, несмотря на ответственную подготовку и проведение данных мероприятий. Это касается прежде всего факторов однородности группы и уровня подготовленности участников к конкретному маршруту.

Таблица 3

Оценки факторов безаварийности спортивных и рекреационных походов по рекам и озёрам Республики Беларусь

Фактор	Составляющая фактора	Поход			
		1	2	3	4
Качество и характер начальной информации о территориях и конкретных маршрутах (С1 — С5)		10	10	10	10
Степень организованности туристской группы		8	8	6	6
Степень внутренней однородности туристской группы	С1	2	3	1	3
	С2	3	3	2	1
	С3	4	4	2	2
Степень подготовленности участников, включая накопленный туристский опыт		10	10	4	4
Психологическая совместимость участников, сформированность команды		10	10	8	6
Адекватность тактико-технических решений при прохождении маршрута		10	10	6	8
Следование ожидаемому графику движения и распределения нагрузок		9	5	8	10
Соответствие реальной сложности препятствий ожидаемым категориям трудности		10	10	10	10
Степень необходимости пересадки экипажей и проводки судов при прохождении препятствий повышенной сложности		10	10	10	10
Точность и правильность выполнения страховки		10	10	10	10
Коэффициент технических факторов безаварийности		1,0	1,0	1,0	1,0
Оценка безаварийности		96	93	77	80

Примечание. Походы 1, 2 — спортивные, 1КТ; 3 — многодневный рекреационно-оздоровительный; 4 — многодневный учебно-рекреационный.

В исследованных спортивных походах практически все участники уже имели зарегистрированный опыт сплава по маршрутам 1КТ и выше. В их мотивации, по представленным руководителем данным, преобладало внутреннее стремление к безопасному прохождению всего маршрута в установленные маршрутно-квалификационной комиссией сроки.

В многодневном рекреационно-оздоровительном сплаве по озёрам и р. Дрисса (базовая услуга тура) также прослеживалась одна ведущая мотивация участников — полноценный отдых в природных комплексах, развлечение. При этом уровень подготовленности участников сплава существенно различался (большая часть туристов уже имели опыт сплавов с организацией «СпортАктивТур», но были и новички). Кроме того, участники существенно различались по возрасту (в туре были семейные экипажи с детьми).

В многодневном учебно-рекреационном походе по Браславским озёрам среди представителей боль-

шого студенческого коллектива различия в мотивации к походу неизбежны. Определённая часть туристов идёт в поход вследствие того, что надо формально выполнить учебный план, а не приобрести необходимый опыт преодоления водного маршрута и соответствующие профессиональные компетенции. При этом уровень технико-тактической подготовленности к походу был относительно низким у большинства участников (они не имели зарегистрированного опыта участия в сплавах).

На эффективность управления группой на сплаве влияют указанные выше особенности подготовленности и мотивации участников рекреационных походов, а также иные факторы: общая численность группы и соотношение числа участников и инструкторов; специфика стиля управления и ряд иных. В частности, в случае большой численности участников сплава даже по технически простым маршрутам (например, в оценённом учебном походе БГУФК приняли участие 60 студентов и 4 преподавателя), отсутствия опыта сплава и доми-

нирующей мотивации к безопасному движению у участников вероятность появления случаев ошибочных технико-тактических действий, нарушений техники безопасности, несоблюдения заданного интервала движения группы и принятого графика движения возрастает. Действительно, случаи значительного нарушения интервала движения, установленного графика движения, технических погрешностей при прохождении участков с препятствиями (без создания аварийной ситуации) чаще регистрировались в рекреационных сплавах, что отразилось в оценках факторов «Адекватность тактико-технических решений при прохождении маршрута», «Следование ожидаемому графику движения».

В целом вышеуказанные особенности организации рекреационных сплавов, несмотря на должный уровень их материально-технического обеспечения (коэффициент технических факторов безаварийности для всех походов равен 1) и надлежащую квалификацию руководящего состава, обусловили более низкие оценки уровня их безаварийности, по сравнению со спортивными походами. По-видимому, такое положение вещей следует признать как характерное, что требует применения особых мер по управлению рисками и модификации разработанных для спортивного туризма моделей обеспечения безопасности походов.

Выводы. На основании ранее предложенных Ю. В. Байковским подходов предложена экспертная методика оценки уровня безопасности водных маршрутов по рекам и озёрам Республики Беларусь; определены соответствующие показатели (критерии) безопасности маршрутов. Предложенная методика оценки позволяет ранжировать маршруты по уровню их безопасности и, в соответствии с туристской подготовленностью группы, подбирать для сплава те из них, которые удовлетворяют рекреационным потребностям участников и, одновременно, не представляют для них повышенного риска.

Оценки уровня безаварийности исследованных рекреационных водных походов оказались ниже, по сравнению с эталонными спортивными походами. Уровень рисков рекреационных сплавов по водным объектам Республики Беларусь возрастает

вследствие ощутимых различий в возрасте, технико-тактической и физической подготовленности, туристском опыте, мотивации участников. Специфика организации и проведения рекреационных сплавов диктует необходимость модификации ранее разработанных в спортивном туризме моделей безопасной туристской деятельности и применения соответствующих, в том числе нормативных правовых мер по управлению рисками.

Список литературы

1. Байковский, Ю. В. Педагогическая система обеспечения безопасности человека в экстремальных условиях горной среды : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. В. Байковский. — М., 2011. — 50 с.
2. Ганопольский, В. И. Факторная модель обеспечения жизнедеятельности и безопасности участников спортивных туристских походов и путешествий / В. И. Ганопольский // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. — Минск, 2006. — Вып. 6. — С. 287–291.
3. Кириенко, Е. Г. Конкурентоспособность туристского комплекса Республики Беларусь : монография / Е. Г. Кириенко [и др.]. — Минск : БГПУ, 2010. — 279 с.
4. Корнеевец, В. С. Развитие активного туризма в малых муниципальных образованиях: на примере Калининградской области / В. С. Корнеевец, И. И. Драгилева // Наука и туризм: стратегии взаимодействия : сб. ст. / под ред. А. Г. Редькина. Вып. 4 (2). — Барнаул : Изд-во Алтайс. ун-та, 2015. — С. 75–79.
5. Мичурин, С. Б. Факторы безаварийного прохождения сложных водных маршрутов / С. Б. Мичурин, И. Л. Вольхин, Е. В. Вошкина // Геогр. вестн. — 2010. — № 2. — С. 82–87.
6. Подлиских, В. Е. Анализ рисков туристских походов по водным объектам Республики Беларусь / В. Е. Подлиских, О. Г. Гусарова, А. М. Ховрин // Мир спорта. — 2018. — № 3 (72). — С. 86–91.
7. Старостенко, К. В. Развитие активного туризма в России: проблемы и перспективы / К. В. Старостенко // Среднерус. вестн. обществ. наук. — 2011. — № 2. — С. 184–186.
8. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. И. Ганопольский [и др.] ; под ред. В. И. Ганопольского. — М. : ФиС, 1987. — 240 с.
9. Штюмер, Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю. А. Штюмер. — М. : ФиС, 1983. — 143 с.

Поступила в редакцию 26 октября 2018 г.

Для цитирования: Подлиских, В. Е. Оценка безопасности рекреационных походов по рекам и озёрам Республики Беларусь / В. Е. Подлиских, А. М. Ховрин, А. Н. Анисим // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 111–119.

Сведения об авторах

Подлиских Валерий Евгеньевич — кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры спортивного туризма и технологий в туристической индустрии Института менеджмента спорта и туризма, Белорусский государственный университет физической культуры; судья 1-й категории в виде спорта «Туризм спортивный», член Республиканского туристско-спортивного союза Республики Беларусь. Минск, Беларусь. *podlisskikh@mail.ru*

Ховрин Андрей Михайлович — тестировщик программного обеспечения, ИПУП «АйБиЭй Айти Парк» (IBA IT Park); мастер спорта по спортивной дисциплине «Туристско-прикладные многоборья» вида спорта «Туризм спортивный» (специализируется в водном туризме); судья по спорту. Минск, Беларусь. *andrey.khovrin@gmail.com*

Анисим Александр Николаевич — старший преподаватель на кафедре спортивного туризма и технологий в туристической индустрии Института менеджмента спорта и туризма, Белорусский государственный университет физической культуры. Минск, Беларусь. *alexanisim0502@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 111–119.

Safety Assessment of Recreational Hiking Across Rivers and Lakes of the Republic of Belarus

Podlisskikh V.Y.^{1a}, Khovrin A.M.², Anysim A.N.^{1b}

¹Belarusian State University of physical culture, Institute of sports and tourism management, Minsk, Belarus.

^a*podlisskikh@mail.ru*, ^b*andrey.khovrin@gmail.com*

²IBA IT Park, Minsk, Belarus. *alexanisim0502@yandex.ru*

The aim of the investigation presented is to determinate operating approach for safety assessment of recreational outdoor tours across waterways of the Republic of Belarus. The expert safety evaluation of popular routs across Belarusian lowland rivers and lakes was provided based on V. I. Ganapolskiy's model of successful sport tourist activity using modified Yu. V. Bajkovskij's technique of assessing rout extreme levels. Guidelines for selecting recreational rowing tours with participants without drift and float experience are provided. Comparative assessment of trouble-free levels of sport and recreational days-long rowing tours was provided and accident risk sources of recreational routs across Belarusian lowland waterways were identified.

Keywords: *water tourism, safety assessment, hike route, risk analysis, accident.*

References

1. Baikovskii Yu.V. *Pedagogicheskaya sistema obespecheniya bezopasnosti cheloveka v ekstremal'nykh usloviyakh gornoy sredy* [Pedagogical system of human security in extreme conditions of mountain environment. Thesis]. Moscow, 2011. 50 p. (In Russ.).

2. Ganopol'skii V.I. Faktornaya model' obespecheniya zhiznedeyatel'nosti i bezopasnosti uchastnikov sportivnykh turistskikh pokhodov i puteshestviy [Safety providing Model of cross-country Travel Participants]. *Nauchnyye trudy NII fizicheskoy kul'tury i sporta Respubliki Belarus* [Scientific works of the research Institute of physical culture and sports of the Republic of Belarus], 2006, no. 6, pp. 287–291. (In Russ.).

3. Kiriienko E.G. *Konkurentosposobnost' turist'skogo kompleksa Respubliki Belarus'* [Competitiveness of the tourist Complex of the Republic of Belarus]. Minsk, 2010. 279 p. (In Russ.).

4. Korneyevets V.S., Dragileva I.I. Razvitite aktivnogo turizma v malykh munitsipalnykh obrazovaniyakh: na primere Kaliningradskoy oblasti [Development of active tourism in small municipalities: the example of the Kaliningrad region]. *Nauka i turizm: strategii vzaimodeistviya* [Science and tourism: interaction strategies: a collection of articles]. Issue 4 (2). Barnaul, 2015. Pp. 75–79. (In Russ.).

5. Michurin S.B., Volkhin I.L., Voshkina E.V. Faktory bezavariynogo prokhozheniya slozhnykh vodnykh marshrutov [Factors of trouble-free passage of complex

water routes]. *Geograficheskiy vestnik* [Geographic Herald], 2010, no. 2, pp. 82–87 (In Russ.).

6. Podlisskikh V.E., Gusarova O.A., Khovrin A.M. Analiz riskov turistskikh pokhodov po vodnym ob'yektam Respubliki Belarus' [Risk analysis of tourist tripsto rivers and lakes of the Republic of Belarus]. *Mir sporta* [World of sport], 2018, no. 3, pp. 86–91(In Russ.).

7. Starostenko K.V. Razvitiye aktivnogo turizma v Rossii: problemy i perspektivy [Development of active

tourism in Russia: problems and prospects]. *Srednerusskiy Vestnik obshchestvennykh nauk* [Russian Bulletin of Social Sciences], 2011, no. 5, pp. 184–186 (In Russ.).

8. Ganopol'skiy V.I. *Turizm i sportivnoye orientirovaniye* [Tourism and Orienteering]. Moscow, 1987. 240 p. (In Russ.).

9. Shtyurmer Yu.A. *Opasnosti v turizme, mnimyye i deystvitel'nye* [Dangers in tourism, imaginary and real]. Moscow, 1983. 143 p. (In Russ.).

УДК 371.2
ББК 75.7

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

М. А. Васильева¹, Н. П. Деркачева²

¹Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

²Воронежский государственный университет инженерных технологий, Воронеж, Россия

Представлены результаты исследования отношения студенческой молодёжи к организации физкультурно-спортивной работы в вузе.

Ключевые слова: спорт, физкультура, студенты, интерес к физической культуре и спорту, физкультурно-спортивная деятельность.

Сегодня развитие российской системы высшего образования неразрывно связано с повышением качества образования, формированием и совершенствованием культурного и социального потенциала обучающихся, что, безусловно, требует особого внимания к реализации воспитательной составляющей образовательного процесса, в том числе и ко внеучебной воспитательной работе со студентами в образовательном учреждении высшего образования и выбору эффективных форм этой работы [3].

Как показывает практика, в вузах предпринимаются попытки организации внеучебной воспитательной деятельности по ряду значимых направлений:

– гражданско-патриотическое воспитание и общественная деятельность в целом (органы студенческого самоуправления, гражданско-правовое воспитание, общественно-полезный труд, охрана общественного порядка и др.);

– профориентационная работа и работа по трудоустройству студентов и выпускников (ярмарки вакансий, встречи с работодателями, мастер-классы со специалистами и др.);

– культурно-просветительская деятельность и художественное творчество (фестивали, концерты, конкурсы художественной самодеятельности, кружки и клубы по интересам и др.);

– физкультурная и спортивная деятельность (спортивные секции и фитнес-клубы, студенческий спорт, массовые спортивные мероприятия и др.);

– формирование здорового образа жизни (санаторно-курортное лечение и отдых, профилактика заболеваний и т. д.);

– научно-исследовательская, конструкторская, проектная работа, связанная с приобщением к профессиональной деятельности и профессиональным становлением (студенческие научные общества, научные конференции, конкурсы научных работ и т. д.), и другие направления.

Среди направлений воспитательной работы со студентами, которые представлены в некоторых вузах, именно организация физкультурно-спортивной деятельности позволяет ориентироваться на решение задач социального, личностного и физического развития обучающихся.

Наиболее распространёнными формами организации этого вида деятельности в рамках воспитательной работы в системе высшего образования выступают:

– группы здоровья, общей физической подготовки и ГТО [1], специальной физической подготовки;

– спортивные секции и спортивные клубы [4];

– спортивные соревнования для студентов, занимающихся спортом;

– массовые спортивные мероприятия.

Реализация физкультурной и спортивной деятельности студентов в рамках этих форм даёт возможность включать в сферу занятий физической культурой и спортом различные категории обучающихся [1]. Вместе с тем у студентов вуза

по разным причинам может складываться неоднозначное отношение к мероприятиям, проводимым вузом в рамках организации внеучебной спортивной деятельности обучающихся: от устойчивого интереса к такому направлению воспитательной работы и активного участия в спортивных мероприятиях до безразличия и отказа от участия в них. В этом плане для повышения эффективности работы со студентами по этому направлению оказываются необходимыми выявление и анализ отношения студентов к спортивным мероприятиям вуза и их отдельным формам, учёт интересов и предпочтений обучающихся при организации их физкультурно-спортивной деятельности.

Методы и организация исследования. С целью характеристики организации внеучебных спортивных мероприятий был проведён опрос студентов Липецкого государственного технического университета и Воронежского государственного университета инженерных технологий об их отношении к физической культуре и спорту (350 человек) и к организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе (96 человек).

Результаты и их обсуждение. Подавляющее большинство студентов (93 %) проявляют интерес к организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в вузе и, как правило, информированы о проводимых в университете спортивных мероприятиях. Лишь 7 % респондентов не интересуются данным направлением внеаудиторной работы в вузе.

Основными источниками информации о спортивных мероприятиях в университете для большей части тех студентов, которые проявляют интерес к таким событиям, являются непосредственное общение как со студентами из своей группы, так и с другими обучающимися или работниками вуза (14 %), активистами факультета и вуза (6 %), а также знакомство с информацией, размещённой в группе «Профком студентов» в социальной сети «ВКонтакте» и на официальных сайтах ЛГТУ и ВГУИТ (39 %), на информационных стендах на факультете, где учатся респонденты (38 %).

Значительно меньшее число студентов получают информацию о спортивных мероприятиях в вузе от деканата, преподавателей вуза и кураторов студенческих групп (менее 3 %).

Благодаря высокой степени информированности обучающихся о проводимых в вузах спортивных мероприятиях почти половина из них (43 %)

принимает участие в данном виде внеучебных мероприятий. При этом десятая часть студентов (11 %) участвует в спортивных мероприятиях университета постоянно; треть из них (31 %) считают, что включаются в такую деятельность редко. Другие студенты, составляющие незначительную по численности категорию (15 %), не принимают участия в мероприятиях в рамках внеучебной спортивной жизни вузов. Таким образом, можно сказать, что студенты вуза как социальная общность существенно дифференцированы по своему реальному участию в спортивных мероприятиях университета.

Между тем степень дифференциации студенческой общности по отношению к спортивным мероприятиям вузов снижается, когда студенты говорят о своём возможном участии в таких мероприятиях в дальнейшем.

Так, 46 % обучающихся заявляют о наличии у них желания принимать участие в спортивных мероприятиях, проводимых университетом; 21 % респондентов не хотели бы участвовать в вузовских мероприятиях этого типа. Третья часть студентов (33 %) затрудняются точно обозначить свою позицию по этому вопросу.

Обращает на себя внимание тот факт, что основную часть тех, кто выражает стремление к дальнейшему участию в спортивной жизни вуза, составляют обучающиеся, в той или иной степени уже включённые в эту сферу посредством участия в спортивных мероприятиях. При этом среди тех студентов, которые ранее не участвовали в таких мероприятиях, мнения по вопросу возможного участия в них в будущем разделились. Полученные данные свидетельствуют о наличии среди студентов как тех, кто проявляет устойчивый интерес к спортивной жизни вуза и активному участию в ней, так и тех, кто имеет индифферентное и отрицательное отношение ко внеучебной спортивной деятельности. Это, в свою очередь, требует дифференцированного подхода в рамках создания в вузах условий для включения обучающихся в занятия физкультурой и спортом и использования во внеучебной воспитательной работе таких форм организации внеучебной спортивной деятельности студентов, которые будут соответствовать их предпочтениям и запросам.

Исходя из этого особую актуальность приобретают определение наиболее привлекательных для студентов форм организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в вузах

Таблица 1

**Отношение студентов к проведению спортивных спартакиад в вузе,
% от числа опрошенных**

Вариант ответа	Внутри факультета		Между факультетами университета	
	ЛГТУ	ВГУИТ	ЛГТУ	ВГУИТ
Да, поддерживаю	71,5	72,3	84,6	84,9
Нет, не поддерживаю	11,2	12,3	7,0	6,8
Мне всё равно	17,3	15,4	8,4	8,3

Таблица 2

**Наличие у студентов желания участвовать в спортивных спартакиадах,
% от числа опрошенных**

Вариант ответа	Внутри факультета		Во внутривузовской спартакиаде		В межвузовской спартакиаде		В целом	
	ЛГТУ	ВГУИТ	ЛГТУ	ВГУИТ	ЛГТУ	ВГУИТ	ЛГТУ	ВГУИТ
Да, хочу принимать участие	24,4	31,9	32,3	31,4	36,2	41,2	74,0	74,9
Нет, не хочу принимать участие	75,6	68,1	67,7	68,6	63,8	58,8	26,01	25,1

и внедрение их в практику воспитательной работы со студентами.

В этом плане интересна оценка студентами ЛГТУ и ВГУИТ спартакиады как формы спортивных мероприятий, используемых в организации работы с молодёжью, и их отношения к участию в спартакиадах разного уровня (внутри факультета, между факультетами и между вузами региона, табл. 1, 2).

Таким образом, необходимость организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе высшего образования определяется задачами социального, личностного и физического развития молодого поколения россиян [8]. При этом признаётся значимость реализации этого вида деятельности как в рамках учебного процесса, так и во внеучебной воспитательной работе. Однако, как показывает социальная практика, в студенческой среде зачастую складывается неоднозначное отношение к спортивным мероприятиям, проводимым в рамках внеучебной воспитательной работы в вузе [7].

Дифференциация интересов и предпочтений студентов в этой сфере определяет необходимость использования форм организации физкультурно-спортивной деятельности, наиболее привлекательных для обучающихся. Результаты проведённого исследования выявляют массовую поддержку сту-

дентами такой формы спортивных мероприятий, как спартакиада, избирательность в выборе для своего участия спартакиад разного уровня (то есть, как правило, предпочитают участие в спартакиаде или внутри факультета, или между факультетами).

Большое внимание современного общества к физическому совершенствованию человека позволяет привить интерес студентов к физической культуре и занятиям спортом как в рамках учебного процесса (как обязательной дисциплины), так и во внеаудиторной работе вузов [3]. Совершенствовать спортивное мастерство, свою физическую форму студенты могут на занятиях в секциях и клубах [1]. Каждый обучающийся может достичь своих вершин, принеся плоды в основу современного общества.

Список литературы

1. Баршай, В. Н. Физическое развитие, физическая подготовка и работоспособность учащихся и молодёжи / В. Н. Баршай, А. И. Бобкин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2007. — 78 с.
2. Власов, А. Е. Развитие массового спорта в современной России : монография / А. Е. Власов, Ю. А. Зеленков, И. В. Солнцев. — М. : Проспект, 2018. — 128 с.
3. Деркачева, Н. П. Основные тенденции развития физической культуры и спорта в вузах на современном этапе / Н. П. Деркачева // Современные проб-

лемы гуманитар. и обществ. наук. — 2017. — Т. 15, № 2. — С. 49–52.

4. Домнина, С. В. Формы воспитательной работы в вузе в контексте развития личности студента / С. В. Домнина, О. Ф. Вильгута // Изв. Самар. науч. центра Рос. акад. наук. — 2015. — Т. 17, № 1. — С. 46–49.

5. Стронгин, Р. Г. О ценностных ориентирах российского студенчества и воспитательной работе в вузе / Р. Г. Стронгин, А. В. Петров // Высш. образование в России. — 2013. — № 7. — С. 3–9.

6. Трухачёва, Л. А. Физкультура и здоровье студентов / Л. А. Трухачёва, М. А. Васильева, Т. К. Костина. — Липецк, 2012. — 65 с.

7. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учеб. пособие / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 100 с.

8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

9. Шамардин, А. И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением : учеб. пособие / А. И. Шамардин, В. Д. Фискафов, А. Ю. Зубарев, В. П. Черкашин. — М. : Совет. спорт, 2013. — С. 464.

10. Чертов, Е. Д. Физическая культура, образование, спорт и здоровье : сб. материалов X междунар. науч. мед.-пед. конф. / Е. Д. Чертов. — Воронеж : ВГУИТ, 2015. — 440 с.

Поступила в редакцию 10 апреля 2018 г.

Для цитирования: Васильева, М. А. Отношение студентов технических вузов к физической культуре и спорту / М. А. Васильева, Н. П. Деркачева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 120–124.

Сведения об авторах

Васильева Маргарита Александровна — преподаватель кафедры физического воспитания, Липецкий государственный технический университет. Липецк, Россия. myhomor.86@yandex.ru

Деркачева Наталья Петровна — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Воронежский государственный университет инженерных технологий. Воронеж, Россия. npetrovaderkacheva@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2018, vol. 3, no. 4, pp. 120–124.

Approach of Students in Higher Educational Institutions to Physical Culture

Vasilyeva M.A.¹, Derkacheva N.P.²

¹Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia. myhomor.86@yandex.ru

²Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia. npetrovaderkacheva@mail.ru

Results of a research of the relation of student's youth to the organization of sports work in higher education institution are presented in this article.

Keywords: *sport, physical culture, students, interest in physical culture and sport, sports activity.*

References

1. Barshay V.N., Bobkin A.I. *Fizicheskoye razvitiye, fizicheskaya podgotovka i rabotosposobnost' uchashchikhsya i molodyozhi* [Physical development, physical training and performance of students and young people]. Rostov on Don, 2007. 78 p. (In Russ.).

2. Vlasov A.E., Zelenkov Yu.A., Solntsev I.V. *Razvitiye massovogo sporta v sovremennoy Rossii* [The development of mass sports in modern Russia]. Moscow, 2018. 128 p. (In Russ.).

3. Derkacheva N.P. *Osnovnyye tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzakh na sovremen-*

nom etape [Main trends in the development of physical culture and sports in universities at the present stage]. *Sovremennyye problemy gumanitarnykh i obshchestvennykh nauk* [Modern problems of the humanities and social sciences], 2017, vol. 15, no. 2, pp. 49–52. (In Russ.).

4. Domnina S.V., Vilguta O.F. *Formy vospitatel'noy raboty v vuze v kontekste razvitiya lichnosti studenta* [Forms of educational work at the University in the context of the development of the student's personality]. *Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiyskoy akademii nauk* [Proceedings of the Samara scientific center, Russian Academy of Sciences], 2015, vol. 17, no. 1, pp. 46–49. (In Russ.).

5. Strongin R.G., Petrov A.V. O tsennostnykh orientirakh rossiyskogo studenchestva i vospitatel'noy rabote v vuze [On the values of Russian students and educational work at the University]. *Vyssheye obrazovaniye v Rossii* [Higher education in Russia], 2013, no. 7, pp. 3–9. (In Russ.).
6. Trukhachyova L.A., Vasil'yeva M.A., Kostina T.K. *Fizkul'tura i zdorov'ye studentov* [Physical culture and health of students]. Lipetsk, 2012. 65 p. (In Russ.).
7. Tychinin N.V., Sukhanov V.M. *Fizicheskaya kul'tura v tekhnicheskoy vuzе* [Physical culture in a technical college]. Voronezh, 2017. 100 p. (In Russ.).
8. Federal'nyy zakon ot 29 dekabrya 2012 g. № 273-FZ «Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii» [Federal Law of December 29, 2012, no. 273-ФЗ «On Education in the Russian Federation»]. (In Russ.).
9. Shamardin A.I., Fiskatov V.D., Zubarev A.Yu., Cherkashin V.P. *Organizatsionnyye aspekty upravleniya fizkul'turno-sportivnym dvizheniyem* [Organizational aspects of the management of physical culture and sports movement: a tutorial]. Moscow, 2013. Pp. 464. (In Russ.).
10. Chertov E.D. *Fizicheskaya kul'tura, obrazovaniye, sport i zdorov'ye: sbornik materialov X mezhdunarodnoy nauchnoy mediko-pedagogicheskoy konferentsii* [Physical culture, education, sport and health: a collection of materials of the X International Scientific Medical-Pedagogical Conference]. Voronezh, 2015. 440Xp. (In Russ.).

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

В. М. Плотников

*Челябинский институт путей сообщения,
филиал Уральского государственного университета путей сообщения, Челябинск, Россия*

Предлагается опыт решения вопросов успешного обучения процессу формирования навыков здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях физического воспитания студентов для практического использования будущими специалистами железной дороги в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *система, выносливость, навыки, обратная связь, учебный процесс, управление.*

Актуальность исследования. В компании ОАО «Российские железные дороги» работает свыше 260 тыс. молодых сотрудников, что составляет примерно 27 % от численности всего персонала. Ежегодно свыше 8 тыс. выпускников вузов и техникумов начинают трудовую деятельность в филиалах и структурных подразделениях ОАО «РЖД». И в зависимости от потенциала их физического и психического здоровья можно предположить дальнейший путь как развития и прогресса компании, так и безопасности осуществляемых перевозок грузов, пассажиров на железнодорожном транспорте.

Исследования научно-методического совета по физической культуре и спорту при Министерстве образования и науки РФ (2015 г.) среди представителей 30 вузов из разных регионов России реальной картины физического состояния студентов определили следующее: самым слабым местом в физической подготовленности студентов (в 89 % вузах) является выносливость, проявляемая в контрольном нормативе бега на 3 000 м у мужчин и 2 000 м у женщин (средняя оценка — 2 балла). Данные результаты характеризуют низкий уровень развития сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма студентов и их физического здоровья. Необходимо отметить, что Министерство образования Российской Федерации с 2017 г. изменило в учебных планах Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) высшей школы название учебной дисциплины «Физическая культура» на дисциплину «Физическая культура и спорт». Спортивная составляющая дисциплины кардинально меняет подходы к образовательному процессу, поднимая его на новый уровень по-

нимания в развитии физкультурно-спортивных способностей и формировании здоровья обучающихся при помощи средств, методов физической культуры и спорта [2].

Возникшее противоречие между невысокими показателями уровня выносливости студентов (результаты бега на 3 000 и 2 000 м) и новыми требованиями к спортивной составляющей дисциплины, а также запрос компании ОАО «РЖД» на физически здоровых специалистов-выпускников обуславливают необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий в программы обучения физическому воспитанию студентов технических вузов.

Цель работы: исследовать возможности учебного процесса по физическому воспитанию студентов технического вуза при формировании навыков здорового образа жизни через выполнение программных требований контрольных нормативов ФГОС в беге на 3 000 м у мужчин и 2 000 м у женщин.

Методика и организация исследования. В Челябинском институте путей сообщения функционирует здоровьесформирующая спортивно ориентированная система физического воспитания (далее Система) [1], в которой личностно ориентированное обучение предполагает управлять педагогическим процессом не непосредственно через взаимодействие «преподаватель — студент», а через создание целостной системы условий, позволяющих каждому обучающемуся через оценку реакций организма на предложенные задания самостоятельно принимать осознанные решения, обосновывая взаимосвязи процесса «нагрузка — реакция организма — анализ — оценка» [5].

При этом преподаватель выполняет также функции тренера-преподавателя, главная задача которого заключается в привитии студенту интереса к физическому самосовершенствованию через познание собственных возможностей и регулярные занятия, приучение организма к систематической, постепенно увеличивающейся учебно-тренировочной нагрузке, которая помогает преодолевать собственные слабости и недостатки, воспитывает волю и настойчивость в достижении цели.

Одним из определяющих критериев эффективной деятельности данной Системы являются положительная динамика показателей результатов успешной сдачи контрольных нормативов (в первую очередь в беге на 3 000 м у мужчин и 2 000 м у женщин), отражающих оценку развития качества выносливости. Выносливость, по ёмкому определению физиолога В. С. Фарфеля, является мерой биологической ценности человека, устойчивости к заболеваниям, количественным критерием уровня здоровья и индикатором степени старения.

Студенты ЧИПС (обучаются два года в Челябинске, затем продолжают образование в головном университете — Уральском государственном университете путей сообщения, Екатеринбург) на первых занятиях первого курса проверяют свой уровень спортивно-технической подготовленности, выполняя задания контрольных срезов (КС) по 12 контрольным нормативам (КН), а затем по окончании каждого семестра сдают по 6 нормативов. Практически требования ко всем нормативам от курса к курсу повышаются. Результаты срезов и нормативов, в том числе и в беге на выносливость, анализируются студентом и преподавателем, с полной характеристикой уровня и возможностей в индивидуальных перспективах. Полученные данные результатов КС позволяют студенту в период двухлетнего обучения не только запланировать выполнение развивающего контрольного норматива (к которому он готовится в течение семестров), но и, осуществляя индивидуальный контроль учебного процесса, научиться формировать навыки управления процессом физического самосовершенствования.

Практические занятия дисциплины по лёгкой атлетике проводятся по методическим картам (основанным на принципах спортивной тренировки — «постоянство, систематичность, постепенное повышение нагрузок»). В них прослеживается системный подход целенаправленного воздействия на психофизические качества и функциональные

системы организма студента. Приоритет планирования уделяется совершенствованию качества общей выносливости. С применением словесных методов строго регламентированного упражнения, приёмов пояснения, указания, нами был разработан план учебного занятия с алгоритмом действия всех участников педагогического процесса (90 минут).

Предлагаем рассмотреть план учебного занятия (лёгкая атлетика, 2-й курс, 3-й семестр, занятие № 6).

Подготовительная часть (разминка — 25 минут).

1. Построение студентов, приветствие, общие цели и задач занятия. Обучение навыкам самоконтроля при развитии общей выносливости через интерпретацию реакции организма на нагрузку. Занятие № 6 — сентябрь (методическая карта). Дистанция 1 000 (мужчины) или 800 м (женщины). Интенсивность 70 % от планируемого индивидуального времени контрольного норматива в беге на 3 000 (мужчины) или 2 000 м (женщины). (Сдача КН — июнь.) На все мероприятия 5 минут.

2. Разминочный бег на дистанцию 2,4 (мужчины) или 2,0 км (женщины) в свободном индивидуальном темпе на ЧСС по окончании бега не более 120–130 уд./мин. Общеразвивающая разминка на повышение подвижности суставов и эластичности мышц. Специальные беговые упражнения. 20 минут.

Задача подготовительной части занятия — переключить внимание студентов на индивидуальный процесс развития выносливости и подготовить мышечно-связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему занимающихся к эффективному решению задач основной части.

Основная часть (50 минут).

1. До каждого студента доводится информация об индивидуальном времени преодоления дистанции, T (выбранном им самим в зависимости от уровня подготовленности). (См. карту индивидуального подхода в табл. 1, где определены нормы значений ЧСС, время отдыха и расчётное время преодоления дистанции для различной интенсивности — 70, 80, 90, 100 %). Сообщается время пробегания дистанции на оценку 5, 4, 3, 2 и 1 балл. 10 минут.

2. Студенты приглашаются к общему старту. В процессе бега на отрезках по 200 м (круг в манеже) до студентов доводится информация о промежуточном времени, что даёт возможность каждому контролировать выбранный темп. По окончании дистанции каждому сообщается его время (T).

Таблица 1

**Фрагмент карты индивидуального подхода в процессе подготовки студентов ЧИПС
к зачёту по лёгкой атлетике**

Мужчины, бег 3 000 м									
Интенсивность, %	ЧСС Начало. Оконч., уд./мин	Баллы					Кол-во повторений	Время отдыха, мин	Характер отдыха
		5	4	3	2	1			
100	<u>100</u> 170–180	12:10,0 100 м — 24,3 1 000 м — 4:03,0 800 м — 3:14,4	12:45,0 25,5 4:15,0 3:24,0	13:20,0 26,7 4:27,0 3:33,6	14:00,0 28,0 4:40,0 3:46,0	15:00,0 30,0 5:00,0 4:00,0	1	5–10	Трусца, ходьба
90	<u>100</u> 160–170	13:23,0 100 м — 26,8 1 000 м — 4:28,0 800 м — 3:34,4	14:01,5 28,1 4:41,0 3:44,8	14:40,0 29,3 4:53,0 3:54,4	15:24,0 30,8 5:08,0 4:06,0	16:30,0 33,0 5:30,0 4:24,0	1–2	5–8	Трусца, ходьба
80	<u>120</u> 150–160	14:26,0 100 м — 29,2 1 000 м — 4:52,0 800 м — 3:53,6	15:18,0 30,6 5:06,0 4:04,8	16:00,0 32,0 5:20,0 4:16,0	16:48,0 33,6 5:36,0 4:20,0	18:00,0 36,0 6:00,0 4:48,0	2–3	3–5	Трусца, ходьба
70	<u>130</u> 140–150	15:49,0 100 м — 31,6 с 1 000 м — 5:16,0 800 м — 4:12,8	16:34,5 33,2 5:32,0 4:25,6	17:20,0 34,7 5:47,0 4:37,6	18:12,0 36,4 6:04,0 4:51,0	19:30,0 39,0 6:30,0 5:12,0	2–4	2–3	Трусца, ходьба

После финиша студенты подсчитывают ЧСС за 15 с (первый пульс — P1, который характеризует уровень функционального здоровья), переводят значения за одну минуту и в течение трёх минут спокойной ходьбы восстанавливаются.

Затем также подсчитывается пульс (P2, характеризующий уровень тренированности). Преподаватель записывает в карту контроля (табл. 2) каждому студенту показатели трёх значений (Т, P1, P2), а также результат за выполнение, перевыполнение (+) или невыполнение (–) заданий и совместно со студентом анализирует все значения. Студент информируется, что главное при развитии выносливости — научиться поддерживать индивидуально заданный темп бега, от которого зависит ЧСС (P1, P2), и поэтому либо задание выполняется адекватно уровню подготовленности и способствует развитию функциональных возможностей организма (+), либо не выполняется (–). По результатам трёх значений (Т, P1, P2) можно своевременно выяснить текущий уровень подготовленности студента и корректировать процесс самосовершенствования. 20 минут.

3. Согласно методической карте студентам предлагаются упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (подтягивания/отжимания, направленность — силовая выносливость), что ускоряет

перераспределение крови от мышц ног к мышцам рук и способствует не только гармоничному физическому развитию, но и быстрому восстановлению. 10 минут.

4. Следующее задание для совершенствования выносливости — бег с переменной скоростью на 800 (мужчины) или 600 м (женщины) (попеременно: 50 м бег, 50 м трусца) на уровне аэробной производительности обеспечения нагрузки. Пульс после 50 м быстрого бега не должен превышать 140–150 уд./мин, а после 50 м восстановительной трусцы должен снижаться до 120–130 уд./мин. Подобный характер воздействия на сердечно-сосудистую систему организма студента позволяет эффективно совершенствовать качество выносливости. Затем восстановительная ходьба. 10 минут.

Задача основной части учебного занятия — прежде всего помочь студенту осознать возможности контроля и управления беговыми нагрузками через понимание реакций организма на выполнение индивидуальных заданий (воплощает теорию в практику) и, систематизировав полученные значения, оценить свой реальный потенциал в развитии выносливости и увидеть пути его повышения.

Заключительная часть (заминка — 15 минут).

Предлагается медленный бег на дистанции 100 м для нормализации процессов дыхания, крово-

обращения. Упражнения на растяжку мышечно-связочного аппарата нижних конечностей в течение 7–10 мин для расслабления, что способствует ускорению восстановительных процессов. Занятие заканчивается разбором выполненных индивидуальных заданий, постановкой задач на следующее и должно обеспечивать уверенность в понимании процессов развития, хорошее самочувствие, ощущение бодрости и желание заниматься в дальнейшем.

В плане учебного занятия отображён процесс взаимодействия всех участников. Информация доводится до студентов, им разъясняются методы и принципы контроля, внимание студентов концентрируется на умении правильно подсчитывать ЧСС, характер отдыха, а также объясняются индивидуальные показатели с точки зрения оценки текущего состояния и возможности их повышения.

Осуществим и анализ — пояснение выполненной учебно-тренировочной беговой нагрузки на развитие выносливости. В данном плане учебное занятие № 6, интенсивность 70 % (в методической карте соответствует второму занятию по развитию выносливости, которых в 3-м семестре всего пять). Объём беговой нагрузки, включая разминку и заминку, составляет: у мужчин 4,9 км, у женщин 4,1 км. Подобную нагрузку для студентов технического вуза можно считать высокой или даже чрезмерной, если не учитывать основы адаптации организма и использование в процессе обучения спортивных принципов подготовки — систематичность и постепенное повышение нагрузок. Так, например, в 3-м семестре на первом занятии по развитию выносливости (методическая карта, занятие № 3) параметры беговой нагрузки следующие: мужчины — 3,4 км, женщины — 2,7 км (интенсивность контрольной дистанции — 70 %); а на пятом — 5,5 км / 4,5 км (интенсивность контрольной дистанции — 90 %, в предыдущих занятиях применялось и 80 %). При этом занятий в 3-м семестре по лёгкой атлетике запланировано 17 (из которых: общая выносливость — 5 занятий, скоростные качества — 6, скоростная выносливость — 6), баскетбол — 7, силовая подготовка — 8. Необходимо подчеркнуть, что независимо от вида спорта и направленности все занятия между собой объединены и взаимосвязаны общей целью по развитию выносливости — здоровья. Подобные взаимосвязи осуществляются во всех семестрах изучения дисциплины, что и позволяет добиваться высоких результатов как в уровне спортивно-тех-

нической подготовленности, так и физкультурной образованности студентов.

Процесс планирования в совершенствовании качества общей выносливости наглядно представлен во фрагменте карты контроля (табл. 2). Так, М. Георгиевских зафиксировал результат контрольного норматива (КН) в беге на 3 000 м, сданный в конце 1-го курса, — 12 мин 44 с. Ориентируясь на него, предметно планирует для себя достичь КН в конце 2-го курса — 12 мин 20 с (4 балла). На занятии по развитию общей выносливости (ОВ-6) после преодоления дистанции 1 000 м (интенсивность 70 %) были зафиксированы у М. Георгиевских значения времени и пульса (P1 после финиша – 148 и P2 после отдыха 3 мин — 118). Совместно с преподавателем проведён экспресс-анализ трёх значений данного задания. Рекомендация: учитывая значительное превышение заданного времени преодоления дистанции (на 1 мин 27 с) при значениях пульса P1, P2 не превышающих норму (150, 130 уд./мин), студенту предложено повысить запланированный результат с 4 баллов до 5 (изменения фиксируются в карте контроля).

При данном изменении планируемого показателя повышается эффективность выполнения последующих заданий, поскольку нагрузка в дальнейших заданиях будет не только адекватна уровню подготовленности, но и будет также воздействовать на функциональные возможности организма студента в развивающем режиме, а не в поддерживающем — восстановительном. Технология обеспечивает студентам возможность индивидуально подбирать адекватную беговую нагрузку в зависимости от уровня подготовленности и личных притязаний [5]. К тому же индивидуальные показатели результатов карты контроля (время дистанции, ЧСС после нагрузки и периода отдыха) взаимосвязаны с рейтинговой системой оценки учебной деятельности студента (РС ОУДС), что дополнительно повышает мотивацию студента к освоению дисциплины. При этом формы контроля и самоконтроля в процессе обучения также предоставляют возможность студентам и преподавателям через систему обратных связей контролировать и предметно улучшать базовое качество здоровья — выносливость.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании учебного процесса дисциплины (2015–2018 гг.) анализировались и обрабатывались полученные результаты контрольных срезов, контрольных нормативов, оценки за их выполнение,

Таблица 2

Фрагмент карты контроля обеспечения условий индивидуального самосовершенствования студентов по лёгкой атлетике. 2017 г., II курс, III семестр

№ п/п	Ф. И., группа	КН 3 000 м, I курса (июнь): результат, оценка	Запланированный результат на II курс (июнь), оценка	ОВ-6 70 % 1 000 м План	ОВ-6 70 % 1 000 м Факт
1	Георгиевских Михаил, ЭД-216	12 мин 44 с 4 балла	12 мин 20 с 4 балла	5 мин 32 с P1 150, P2 130	4 мин 5 с + (превышение на 1 мин 27 с) P1 148+ P2 118+

рейтинговые баллы комплекса обучающих мероприятий, а также применялись методики сравнения с результатами ВФСК «ГТО» [4], что прежде всего позволяет проанализировать и адаптационные перестройки в организме студента при развитии выносливости, происходящие от семестра к семестру и от курса к курсу.

В табл. 3 приводятся результаты освоения студентами (по плану учебного занятия) умений и навыков на практике применять теоретические знания контроля выполнения заданий на двух занятиях при развитии общей выносливости (ОВ).

Анализируя табличные данные, можно констатировать, что студенты уверенно осваивают задания по контролю времени и достаточно корректно осваивают задания по контролю ЧСС, что позволило большинству студентов (84,7 %) достичь выполнения запланированных заданий даже с учётом непродолжительного периода проводимого исследования [3].

В данных табл. 4 практически по всем исследуемым значениям отражена положительная динамика, что характеризует успешность освоения студентами процесса самосовершенствования.

Значения пульса P1 (ЧСС после нагрузки) отражают уровень функционального здоровья студента. Значения пульса P2 (ЧСС после запланированного периода отдыха) говорят об уровне тренированности при развитии общей выносливости (мужчины: 39,9–66,7 %, женщины: 44,3–46,1 %). Необходимо отметить, что интенсивность в 90 % достоверно отражает характер развивающего воздействия на организм студента и степень усвоения им нагрузок при условии его функциональной подготовленности, которая формировалась в течение курса постепенным освоением нагрузок в размере 70, 80 %, а на заключительном этапе, перед сдачей норматива, предлагались однократно нагрузки 100 %, но на укороченных дистанциях, что позволяло студенту объективно оценить

Таблица 3

Контроль освоения студентами индивидуальных заданий по развитию общей выносливости (ОВ) в процессе подготовки к выполнению зачётных требований по лёгкой атлетике (I, III семестры 2017 г.)

Направленность заданий. Кол-во студентов, участвующих в исследовании	Освоение студентами задания по контролю времени на первом занятии, %	Освоение студентами задания по контролю времени на втором занятии, %	Среднее значение качества освоения студентами задания по контролю времени за два занятия, %	Освоение студентами задания по контролю ЧСС (P1) на первом занятии, %	Освоение студентами задания по контролю ЧСС (P1) на втором занятии, %	Среднее значение качества освоения студентами задания по контролю ЧСС (P1) за два занятия, %	Качество выполнения студентами запланированных заданий, %
ОВ Мужчины 800 м, Женщины 600 м 48	100,0	100,0	100,0	71,8	66,9	69,4	84,7

Таблица 4

Результаты исследования освоения студентами I курса процесса подготовки к выполнению контрольных нормативов по лёгкой атлетике в 2015–2016 гг.

Исследуемые значения	Мужчины, 3 000 м (ОВ)		Женщины, 2 000 м (ОВ)	
	I семестр	II семестр	I семестр	II семестр
Общее количество исследуемых студентов, человек	101	40	55	22
Дистанция, м	1000	1000	800	800
Интенсивность беговой нагрузки, %	90,0	90,0	90,0	90,0
Время преодоления дистанции, T, % выполнения	91,2	78,4	83,7	84,4
ЧСС после нагрузки, P1, % выполнения	63,0	73,1	66,3	62,8
ЧСС после отдыха, P2, % выполнения	39,9	66,7	44,3	46,1
Коэффициент результативности, K (среднее: T, P1, P2), %	64,7	72,7	64,8	64,4

степень готовности к зачёту. Значение T (время преодоления дистанции) характеризует способность студента выдерживать индивидуальный темп бега, адекватный его запланированному КН, а также степень его самосознания к выполнению заданий. Результаты измерения данных значений фиксировались в картах контроля обеспечения условий индивидуального самосовершенствования (табл. 2), затем высчитывалась доля выполнения (максимум 100 %), которая и позволяет анализировать степень освоения студентами заданий через оценку реакции организма на нагрузку. Оценка уровня коэффициента результативности (K) позволяет получить общее представление о степени освоения студентами беговых заданий.

Результаты исследований за более продолжительный период обучения, отражённые в табл. 5,

отмечают тот факт, что в вуз поступают учиться студенты в основном с невысокими показателями развития выносливости (средний балл контрольного среза выносливости — 2,4), но за четыре семестра этот показатель возрастает (3,7 балла).

Анализируя результаты выносливости мужчин по табл. 6, можно утверждать, что система способствует значительному приросту показателей (двойное увеличение) в развитии качества выносливости (соответствие трём знакам: КС — 27,8 % и КН — 63,8 %, знаку «Золото»: КС — 13,0 % и КН — 21,7 %, «Нет знака»: КС — 72,2 % и КН — 36,2 %).

Результаты у женщин 1-го курса также подтверждают развивающий характер воздействия системы на уровень выносливости (соответствие трём знакам: КС — 55,2 % и КН — 78,1 %; знаку «Золото»: КС — 31,0 % и КН — 37,7 %; «Нет знака»: КС —

Таблица 5

Результаты оценки уровня развития выносливости в учебном процессе при приёме контрольных срезов (КС, сентябрь), контрольных нормативов (КН, май) и РС ОУДС у студентов ЧИПС УрГУПС в 2013–2016 гг.

Период исследования	Количество обследованных студентов			I семестр			II семестр		III семестр		IV семестр	
	Общее	Мужчины	Женщины	Средний балл оценок КС	Средний балл (план) оценок КН	Средний балл РС ОУДС	Средний балл оценок КН	Средний балл РС ОУДС	Средний балл (план) оценок КН	Средний балл РС ОУДС	Средний балл оценок КН	Средний балл РС ОУДС
2013–2016	163	100	63	2,4	3,3	78,1	3,7	82,6	3,4	80,0	3,7	82,1

Результаты контрольных срезов (КС, сентябрь) и контрольных нормативов (КН, май) студентов I курса в 2015/16 учебном году на соответствие знакам ВФСК «ГТО» (VI возрастная ступень, 18–24 лет)

Пол. Тестируемое качество. Тест	Кол-во тестируемых студентов, человек		Результаты тестирования студентов на соответствие:					
			трём знакам		в том числе знаку «Золото»		нет знака	
	КС	КН	КС, КОЛ-ВО %	КС, КОЛ-ВО %	КС, КОЛ-ВО %	КС, КОЛ-ВО %	КС, КОЛ-ВО %	КС, КОЛ-ВО %
Мужчины. Выносливость. Бег на 3 000 м	54	69	$\frac{15}{27,8}$	$\frac{44}{63,8}$	$\frac{7}{13,0}$	$\frac{15}{21,7}$	$\frac{39}{72,2}$	$\frac{25}{36,2}$
Женщины. Выносливость. Бег на 2 000 м	29	32	$\frac{16}{55,2}$	$\frac{25}{78,1}$	$\frac{9}{31,0}$	$\frac{12}{37,7}$	$\frac{13}{44,8}$	$\frac{7}{21,9}$

44,8 % и КН — 21,9 %). Необходимо подчеркнуть, что оценки (4 и 5) контрольных нормативов выносливости у мужчин и женщин соответствуют знакам «Серебро» и «Золото» ВФСК «ГТО» данной возрастной группы.

Выводы. В представленной работе исследовался опыт решения вопросов успешного формирования у студентов умений и навыков здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях физического воспитания через выполнение программных требований контрольных нормативов ФГОС в беге на 3 000 (мужчины) и 2000 м (женщины). Анализ сравнительных показателей процесса освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», результатов контрольных нормативов на выносливость, выполнение знаков «ГТО» подтверждает эффективность предложенных методик технологии лично ориентированного обучения, направленных на овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками не только в период обучения, но и формирует опыт для управления психофизическим здоровьем в будущей социальной и профессиональной деятельности.

Поступила в редакцию 23 ноября 2018 г.

Для цитирования: Плотников, В. М. Формирование навыков здоровьесберегающих технологий в учебном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт» технического вуза / В. М. Плотников // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 125–132.

Список литературы

1. Караван, А. И. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного физического развития студентов вуза / А. И. Караван // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 9. — С. 5–7.
2. Лубышева, Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 3. — С. 11–14.
3. Плотников, В. М. Индивидуальный подход в формировании уровня физкультурно-спортивной образованности студентов Челябинского института путей сообщения / В. М. Плотников, А. А. Андросова // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 11–13 дек. 2014 г. — Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2014. — С. 418–422.
4. Плотников, В. М. Мониторинг соответствия результатов системы физического воспитания студентов Челябинского института путей сообщения нормативным требованиям ВФСК ГТО / В. М. Плотников, Д. Г. Кадочников, А. А. Андросова // Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО. — Челябинск, 2015. — С. 434–440.
5. Якиманская, И. С. Технология лично ориентированного обучения в современной школе / И. С. Якиманская. — М. : Сентябрь, 2000. — 176 с.

Сведения об авторе

Плотников Валерий Максимович — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры естественнонаучных дисциплин, Челябинский институт путей сообщения, филиал Уральского государственного университета путей сообщения. Челябинск, Россия. *vaplo.51@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 125–132.

Formation of Skills of Health-saving Technologies in the Educational Process of Discipline Physical Culture and Sports Technical University

Plotnikov V.M.

Chelyabinsk Institute of Railway Transportation — branch of The Ural State University of Railway Transportation, Chelyabinsk, Russia. *vaplo.51@mail.ru*

Successful experience in students' health-saving skills development at PT (physical training) classes of the future railway transportation experts as well as their use in practice is suggested in this article.

Keywords: *system, endurance, skill, feedback, academic activities, management.*

References

1. Karavan A.I. Tipologicheskie priznaki obrazovatel'noy sredy, neobkhodimyye dlya effektivnogo fizicheskogo razvitiya studentov vuza [The Typological features of the educational environment necessary for the effective physical development of students of the University]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2015, no. 9? pp. 5–7. (In Russ.).
2. Lubyisheva L.I. Fizicheskaya i sportivnaya kul'tura: sodержaniye, vzaimosvyazi i dissotsiatsii [Physical and sports culture: content, interrelations and dissociations]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Physical and sports culture: content, interrelations and dissociations], 2002, no. 3, pp. 11–14. (In Russ.).
3. Plotnikov V.M., Androsova A.A. Individual'nyy podkhod v formirovaniy urovnya fizkul'turno-sportivnoy obrazovannosti studentov Chelyabinskogo instituta putey soobscheniya [Individual approach to the formation of the level of physical culture and sports education of students of the Chelyabinsk Institute of communication]. *Perspektivnyye issledovaniya v fizicheskoy kul'ture, sporte i turizme: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (11–13 dekabrya 2014 goda)* [Promising research in physical culture, sport and tourism: conference proceedings, Dec. 11–13, 2014]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 418–422. (In Russ.).
4. Plotnikov V.M., Kadochnikov D.G., Androsova A.A. Monitoring sootvetstviya rezul'tatov sistemy fizicheskogo vospitaniya studentov Chelyabinskogo instituta putey soobscheniya normativnym trebovaniyam VFSK GTO [Monitoring of compliance of the results of the system of physical education of the students of the Chelyabinsk Institute of Railways with the regulatory requirements of the all-Russian physical education and sports complex «Ready for work and defense»]. *Nauchno-metodicheskoye obespecheniye i soprovozhdeniye sistemy fizicheskogo vospitaniya i sportivnoy podgotovki v kontekste vnedreniya kompleksa GTO* [Scientific and methodological support of the system of physical education and sports training in the context of the implementation of the complex «Ready for work and defense»]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 434–440. (In Russ.).
5. Yakimanskaya I.S. *Tekhnologiya lichnostno orientirovannogo obucheniya v sovremennoy shkole* [Technology of personality-oriented learning in modern school]. Moscow, 2000. 176 p. (In Russ.).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ

С. Г. Съёмова

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Арзамас, Россия*

Рассматривается современное состояние и перспектива развития дисциплины «Физическая культура» в рамках школьной программы. Делается сравнительный анализ уровня здоровья и физического развития школьников, на примере арзамасской средней школы № 2 имени А. С. Пушкина.

Ключевые слова: *физическая культура, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», здоровье, физическое развитие школьников, школьная программа, учитель физкультуры.*

Вопрос о развитии образования в современной России является одним из самых насущных. Сегодня на всех уровнях власти и в среде различных социальных групп ведётся очень много дискуссий по поводу места физической культуры в общей системе отечественного образования и воспитания.

К сожалению, в педагогической среде и в широких массах населения остаётся недооценённым значение физической культуры как главного средства физического развития подрастающего поколения. Люди, далекие от практической деятельности с детьми школьного возраста, не замечают реального изменения в лучшую сторону в физическом развитии детей последних лет, которые происходят благодаря шагам государства по развитию физической культуры в стране.

Дисциплина «Физическая культура» в рамках школьной программы направлена главным образом на решение задач по повышению дневной и недельной двигательной активности подрастающего поколения. Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. В младшем звене происходит закладывание и формирование основ физического воспитания и физической подготовки [1].

Для реализации планов по улучшению здоровья и повышения физического развития школьников в школьную программу был введён третий час физкультуры. Этот шаг по существу был правильным, но при этом не учитывалось резкое увеличение рождаемости, из-за которой самой школе приходится работать в две смены, кроме того остаются старые школьные здания, в которых просто нет возможности для проведения занятий.

Так как трёхчасовая программа не даёт ожидаемого результата, были запущены другие меры, например, в школах исчезли малоэффективные специальные группы по физической культуре и были заменены внеурочной деятельностью.

К сожалению, ухудшилось отношение к ученикам, освобождённым от занятий физической культурой. Стала преобладать тенденция, направленная на то, что якобы таких детей попросту в российских школах не должно быть и заниматься спортом обязаны все, в соответствии со своими возможностями по состоянию здоровья. При этом согласно ФГОС необходимо индивидуально учитывать способности каждого ребёнка.

Одной из мер физического развития детей последнего времени стало введение нормативов ВСФК ГТО как возвращение к практике советской школы воспитания молодёжи, в которой важное место отводилось самостоятельной подготовке. Например, для сдачи норм первой и второй ступени, что соответствует только младшему школьному возрасту, даются рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов) и говорится, что не только общеобразовательные учреждения должны играть роль в организации физкультурно-оздоровительной работы, в этом должны участвовать и сами родители, большинство из которых даже не догадываются о слабом физическом развитии своих детей. Только личное участие учителя физической культуры на родительских собраниях с отчётом оценивания тестирований может дать представление и объяснить задачи современной физической культуры.

Условия для взросления и развития молодёжи в нашем обществе не во всём благоприятны.

Происходит закономерное изменение менталитета поколений. Современные информационные технологии вынуждают молодёжь упрощённо думать, мыслить, мало двигаться. Для родителей условия жизни также стали другими, им приходится постоянно работать, чтобы содержать семью в достатке [3].

Родители понимают, что посещение спортивных секций — хорошее решение для воспитания ребёнка, но с годами растёт количество семей, где нет материальной возможности оплачивать посещение спортивных секций.

Элементарное воспитание детей легло на плечи школы, да и само обучение не всегда в школе для ребёнка проходит в спокойной, комфортной обстановке, без трудностей и конфликтов.

К сожалению, сегодня социальный статус учителя зависит от жалоб родителей. Современные родители пытаются командовать учебным процессом, не зная внутренней системы школы и прислушиваясь ко многим негативным моментам из СМИ. Чтобы выдержать такую систему, сложившуюся в последние годы в образовании, учитель должен обладать большим опытом работы и преданностью своему делу.

Сегодня для учителей физкультуры начальной школы главное не столько реализовать сами планы, сколько сохранить здоровье детей и научить их самих сохранять собственное здоровье.

В 2017/18 учебном году в общеобразовательных школах был введён дополнительный час в неделю внеурочной работы спортивных секций, взятый из трёхчасовой программы ФК. Выгодой можно считать для самого ребёнка отсутствие строгой системы оценивания. Благодаря этому выполняется главная задача именно в аспекте популяризации избранного вида спорта. Есть возможность у сильных и одарённых детей проявить себя именно в избранном виде спорта.

Большим минусом можно считать сокращение времени на одну треть от урока ФК, в котором остался объём планирования и подготовка к ГТО. Многое ещё зависит и от самого общеобразовательного учреждения, его направления, где нередко уроки физической культуры ставятся на последнее место в ряду школьных дисциплин.

Разумеется, во всех мерах есть недостатки, но в целом ощущается, что Министерством образования как государственным органом ведётся работа и происходит целенаправленное движение вперёд в деле оздоровления нации.

Цель нашего исследования: проанализировать уровень здоровья и физического развития школьников арзамасской средней школы № 2 имени А. С. Пушкина.

Для изучения статистики здоровья и физического развития школьников рассмотрим сравнение детей начальной школы (70 человек) с группами детей, которые сейчас учатся в среднем и старшем звене (103 человека).

Так, школьники 7–8 лет имели в среднем 2,5 % диагноза; школьники 10–14 лет 4 % диагноза, а старшеклассники — в среднем 6 % и более функциональных отклонений и хронических заболеваний.

Доля детей I и II основной группы здоровья в младшем и старших звеньях с 2009 по 2013 г. составляла 53 %, из них с I основной, то есть полностью здоровых детей было менее 13 %.

Тот же показатель среди обучающихся в средних классах с 2013 по 2017 г. составил 60 %, где доля детей с I основной группой в одном классе возросла до 20 %.

Сегодня здоровых детей младшего звена около 72 %, из них I группу образуют 36 % [2].

Если сравнивать сегодняшних детей, обучающихся в начальной школе, с детьми среднего и старшего звена, то видна разница в процентном соотношении между здоровыми и физически развитыми детьми.

Свой вклад в дело популяризации физической культуры и спорта, а также в развитие патриотического воспитания внесли и прошедшие в России Олимпийские зимние игры и чемпионат мира по футболу.

Многие родители сознательно записывают своих детей с раннего возраста в спортивные секции, где дети не только постигают спортивные знания и умения, но и физически крепнут.

Таким образом, несмотря на существующие проблемы в состоянии дисциплины «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях, происходит постепенное изменение в лучшую сторону в физическом развитии и укреплении здоровья школьников.

Положительное влияние дали меры государства, направленные на популяризацию и формирование спортивного и здорового образа жизни нации. К ним следует отнести: введение третьего часа урока физической культуры в школьные планы, введение ВСФК ГТО, целенаправленную пропаганду физической культуры и спорта.

При этом нельзя не отметить недостатки. К ним можно отнести: сокращение времени на одну треть от урока ФК, в котором остался объём планирования и подготовка к ГТО, нехватка инвентаря и отсутствие дополнительных спортивных залов.

Для повышения эффективности работы специалистов по физической культуре в школе можно рекомендовать установить цикл подготовки детей к нормативам с повторяемостью 2–4 раза в год. За успешную подготовку обучающихся к выполнению нормативов ГТО необходимо установить поощрения для учителей физической культуры в школах.

Поступила в редакцию 15 октября 2018 г.

Для цитирования: Съёмова, С. Г. Физическое воспитание школьников в современных условиях школы / С. Г. Съёмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 133–136.

Сведения об авторе

Съёмова Светлана Геннадьевна — старший преподаватель кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал; заслуженный мастер спорта по лёгкой атлетике. Арзамас, Россия. sveta_dem1976@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 4, pp. 133–136.

Physical Education of Schoolboys in Modern Conditions of School

Syemova S.G.

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas branch. Arzamas, Russia
sveta_dem1976@mail.ru

The article discusses the current state and prospects of development of the discipline “physical culture” in the framework of the school curriculum. A comparative analysis of the level of health and physical development of schoolchildren is done, using the example of MBOU Secondary School No. 2 named after A. S. Pushkin, Arzamas.

Keywords: *physical education, All-Russian sports and fitness complex «Ready for Labor and Defense», health, physical development of schoolchildren, school program, physical education teacher.*

References

1. Goncharova N.N., Yukhno Y.A., Luk'yantseva G.V. Innovatsionnyye podkhody k organizatsii monitoringa fizicheskogo sostoyaniya shko'nikov v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Innovative approaches to the organization of monitoring of physical state schoolchildren in physical education]. *Fizicheskoye vospitaniye studentov* [Physical education of students], 2012, no. 5, pp. 43–46 (In Russ.).

Список литературы

1. Гончарова, Н. Н. Инновационные подходы к организации мониторинга физического состояния школьников в процессе физического воспитания / Н. Н. Гончарова, Ю. А. Юхно, Г. В. Лукьянцева // *Физ. воспитание студентов*. — 2012. — № 5. — С. 43–46.

2. Михайлова, С. В. Здоровье школьников и студентов как участников образовательного процесса / С. В. Михайлова, Е. А. Болтачева, Е. В. Любова, Т. В. Хрычева // *Агаджаньяновские чтения : сб. ст. по материалам II Всерос. науч.-практ. конф.* — М., 2018. — С. 170–273.

3. Сидорова, Т. В. Информационные технологии в учебном процессе дисциплины «Физическая культура» / Т. В. Сидорова, А. Я. Антонов, С. Г. Съёмова // *Педагог 3.0: подготовка учителя для школы будущего : сб. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф.* — Н. Новгород, 2016. — С. 271–276.

3. Sidorova T.V., Antonov A.Ya., Semova S.G. Informatsionnyye tekhnologii v uchebnom protsesse dissipliny «Fizicheskaya kul'tura» [Information technologies in the educational process of the discipline of «physical culture»]. *Pedagog 3.0: podgotovka uchitelya dlya shkoly budushchego: sbornik statey po materialam Vse-*

rossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Pedagogue 3.0: teacher training for the school of the future: a collection of articles on the materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. N. Novgorod, 2016. Pp. 271–276. (In Russ.).