



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2017

Том 2, № 2

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Основан в 2016 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

Главный редактор

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

Заместитель главного редактора

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

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

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

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

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

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)

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

Н. И. Синявский, 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 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
ПШ № ФС 77-64247

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

Подписано в печать 09.06.17.
Выход в свет 20.06.17.
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times.
Усл. печ. л. 14,9. Уч.-изд. л. 14,8.
Тираж 200 экз. Заказ 42.
Цена свободная

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

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

Редакция журнала может не разделять точку зрения авторов публикаций.

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



PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017

Volume 2, no. 2

SCIENCE MAGAZINE

Founded in 2016

FOUNDER

Chelyabinsk State University (CSU)

Editor-in-chief

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

Deputy Editor

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

EDITORIAL BOARD

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

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

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

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

G.N. Maksimenko, doctor of pedagogical Sciences, Professor, Lugansk National Taras Shevchenko University (Lugansk, Ukraine)

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

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

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

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

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

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

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

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University (St. Petersburg, Russia)

The journal is published
four times per year

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

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

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

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

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

Passed for printing 09.06.17.
Date of publication 20.06.17.
Format 60×84 1/8. Litho paper.
Font Times.
Conventional print. sh. 14,9.
Ac.-publ. sh. 14,8.
Circulation 200 copies. Order 42.
Open price

Publishing office
Chelyabinsk State University
129, Bratiev Kashirinykh st.,
Chelyabinsk, 454001, Russia
Printwork of CSU Publishing office
57b, Molodogvardeitsev st.,
Chelyabinsk, 454021, Russia

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ

Yarushin S. A. Role of Imprinting in Perfection of Physical Capacity of Sportsmen 7

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Коваль Т. Е., Новикова Н. Т. Проектирование траекторий оздоровительных программ
в учебном процессе высшего учебного заведения 10

Пястолова Н. Б., Певень М. О. Здоровьесбережение в высшем учебном заведении 14

Талызов С. Н. Оздоровительные технологии проведения дополнительных занятий
по предмету «Физическая культура» в вузе 18

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

Гизатулина А. А., Лисовол В. В. Основы развития и совершенствования основных
физических качеств 22

Давиденко М. И. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве
школы 30

Зуб И. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в морском университете . . 34

Липовка А. Ю., Ячников И. К., Черкасова А. В. Концепция студенческой науки
в спортивно-педагогических технологиях образовательного процесса
технического университета 39

Лутковская О. Ю. Динамика физической подготовленности детей среднего и старшего
школьного возраста 44

Макарьев И. В. Физическая подготовка сотрудников в системе правоохранительных
органов 50

Переходко Ф. Г., Дмитренко О. А., Михонина Т. Н. Обоснование технологии управления
воспитанием студентов на основе интерактивных методов педагогическо-
го воздействия 54

Потехин И. А. Женская самооборона: особенности и проблемы обучения 60

Хадиева Р. Т., Семенюк Н. В. Разминка как важный элемент физической культуры
спортсмена 66

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Викулова Н. Н., Шишко Е. Ю., Волочан А. О. Комплексная физическая реабилитация
больных хроническим обструктивным бронхитом 70

Дмитренко О. А., Переходко Ф. Г., Михонин А. А. Педагогические особенности,
определяющие личностно-информационную подготовленность специалистов
по физической культуре к профессиональной деятельности в вузе 73

Мадатова В. М. Изменение факторов гемокоагуляции при различных экспериментальных
условиях после физической нагрузки 80

Митин Д. И. Оценка эффективности реализации педагогического потенциала физиче-
ской подготовки военнослужащих 83

Салькова Н. А. Миротворческие функции олимпийского спорта: осведомлённость студентов 89

Соловьёва Н. Г., Наапетян Ю. Г., Смородская Т. Л. Уровень физической подготовленности учащихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности 95

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Попков В. И. Учёт психологических особенностей личности игроков в процессе подготовки волейболистов 102

СПОРТИВНОЕ ПРАВО

Иванов В. Д., Смирнова В. З., Райн М. А. Проблемы правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации 108

ТУРИЗМ

Минченко В. Г., Овчинников Ю. Д. Сфера детского туризма в контексте главной проблемы — обеспечения безопасности 112

Овчинников Ю. Д., Талызов С. Н. Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности 117

СООБЩЕНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ

Маркелов И. П. Проблема агрессивного поведения в спорте 121

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Петров Б. М. Цыгуров Геннадий Фёдорович — советский хоккеист, защитник, советский и российский тренер по хоккею с шайбой 126

CONTENT

ADVANCED

Yarushin S.A. Role of Imprinting in Perfection of Physical Capacity of Sportsmen 7

TOPIC ISSUE

Koval T.E., Novikova N.T. The Design of the Trajectories of Health Programs in the Educational Process of the University 10

Pyastolova N.B., Peven M.O. Health Preservation in Higher Education Institution 14

Talyzov S.N. Health Technologies of Conducting Extra Lessons of Physical Culture in the University 18

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

Gizatulina A.A., Lisovol V.V. Bases of Development and Improvement Main Physical Qualities . 22

Davidenko M.I. Adaptive Physical Training at the Educational Environment of the School 30

Zub I.V. Professionally-applied Physical Training at the Maritime University 34

Lipovka A.Yu., Yuaichnikov I.K., Cherkasova A.V. The Concept of Student's Science in Sports and Pedagogical Technologies of Educational Process of Technical University . . . 39

Lutkovska O.Yu. Dynamics of Physical Preparedness of Children of Secondary School Age 44

Makaryev I.V. Physical Training in the System of Law Enforcement 50

Perehodko F.G., Dmitrenko O.A., Mykhonina T.N. Justification of Technology of Management of Education of Students on the Basis of Interactive Methods of Pedagogical Exposure 54

Potekhin I.A. Women's Self-defense: Peculiarities and Problems of Teaching 60

Hadieva R.T., Semeniuk N.V. The Importance of Warming-up before Physical Trainings and Sports Competitions 66

EXPERIMENTAL MATERIALS

Vikulova N.N., Shishko E. Yu., Volochan A.O. Complex Physical Rehabilitation of Patients with Chronic Obstructive Bronchitis 70

Dmitrenko O.A., Perehodko F.G., Mykhonin A.A. Pedagogical Features that Determine the Personal and Information Preparedness of Specialists in Physical Culture for Professional Activities in the University 73

Madatova V.M. The Change in Coagulation Factors under Various Experimental Conditions after Exercise 80

Mitin D. I. Efficiency Estimation for Military Personnel Physical Training Pedagogic Potential Implementation 83

Salkova N. A. The Peacemaking Function of Olympic Sport: Awareness of the Students 89

Solovyova N. G., Nahapetyan J. G., Smorodskaya T. L. Analysis of the Level of Physical Readiness in Pupils with Attention Deficit Hyperactivity Disorder 95

SPORT PSYCHOLOGY

- Popkov V. I.* Accounting of Psychological Characteristics of the Individual Players in the Process of Preparing Volleyball Players 102

SPORTS LAW

- Ivanov V. D., Smirnov V. Z., Ryan M. A.* Problems of Legal Regulation of Physical Culture and Sports in the Russian Federation 108

TOURISM

- Minchenko V. G., Ovchinnikov Yu. D.* The Sphere of Children's Tourism in the Context of the Main Problem — Ensuring Security 112
- Ovchinnikov Yu. D., Talasov S. N.* Sports Tourism as a Sport and Form of Activities 117

BY YOUNG SCIENTISTS

- Markelov I. P.* The Problem of Aggressive Behavior in Sport 121

PERSON IN SPORT, PERSON IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

- Petrov B. M.* Tsygurov Gennady Fyodorovich — Soviet Hockey Player, Defender, Soviet and Russian Hockey Coach 126

УДК 796:61
ББК 75.0

ROLE OF IMPRINTING IN PERFECTION OF PHYSICAL CAPACITY OF SPORTSMEN

S. A. Yarushin

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

In this paper we analyze the problem of using the motor imagery practice method through imprinting as a tool for stable physical capacity training and correct technique of an advanced routine training.

Keywords: *imprinting, motor imagery practice, physical capacity training.*

In order to understand the role of imprinting in physical education let us consider this phenomenon from the point of view of physiology.

A special state of the nervous system known as “critical period” is essential for imprinting development. This particular state involves whole hemispheric synchronization that provokes alpha brain waves activity. Different types of brain activity prevail at different stages of human life. Thus, infants tend to have delta and theta waves where as alpha frequency range is found in children up to the age of maturation. Alpha waves activity therefore appears during the period of most active accumulation of information which is, however, accumulated regardless of its value, without criticism. Beta waves are commonly observed in grown up individuals. Brain waves of that amplitude further maintain earlier psychic structure and function. Alpha rhythms may be found in adults during deep relaxation periods. It is notable that theta, delta and at some point alpha rhythms are characteristic for mystical experience and deep prayer. Moreover, it is commonly known that such states have both therapeutic and congruent effects. During regression hypnotherapy, holotropic breathwork and intensive stressful events, the hemispheric synchronization appears and brain waves frequency range slower till theta and delta rhythms, provoking therefore the stage of critical period [3. P. 87].

Characteristic features of imprinting that differ from other forms of learning are: its appearance mainly during early stages of postnatal (parturient) development (exception is parental imprinting); its possibi-

lity of occurring only at a particular life stage (called phase-sensitive); exceptionally rapid and apparently independent of the consequences of behavior nature of learning; relatively nonreversible results and considerable influence of imprinting upon further development of animal and human behavior [4. P. 145].

In psychology, imprinting is a mechanism of memorized involved procedure, personal background that occurred at a particular critical period of development. During critical periods, psyche works so that any memorization happens subconsciously without appealing to logic. These memories then become stable behavior [5. P. 132].

In physical education, the phenomenon of imprinting can be used for physical capacity development and athletic skill training.

In 20th century A. C. Puni suggested motor imagery practice to be applied for physical capacity training. Motor imagery practice essentially consists of mental performing of physical training. Such training is better to be performed not during the state of optimal conscious focus (while cortical center is best active) but during a deeply relaxed, semi-hypnotic state which allows concentrating on learning. Such state is typical for imprinting as well. During the motor imagery practice, particular sensitive phases are created for better physical capacity training [1; 2. P. 167].

In order to understand the subject-matter of motor imagery practice, it is essential to state the difference between mental performing of physical training and the ordinary imagery ability of a human being. Motor imagery practice includes detailed and focused learning

and revising of one particular memory image through a range of mental performances.

Some sportsmen are better at picturing specific images than movements in general. In addition to mental performing of physical movements through visual images, the majority of sportsmen use mental self-evaluation of kinesthetic sensations connected with motor memory [7. P. 45].

It is highly important for every sportsman to be able to develop and improve the sensations that are connected with a particular physical movement which is, as well, an aspect of physical training. Many coaches help their trainees to force an essential level of muscle tension for the necessary muscle group in advance. Those sportsmen who need to raise their emotional pulse beat before going on their marks try to imagine themselves in corresponding competing situations. Unlikely, those sportsmen who need to reduce stress attempt to imagine themselves performing exercises comfortable conditions.

Visual and kinesthetic mental performing of physical training is recommended for gymnasts and acrobats, because for them the most essential skill is to be able to imagine the body position in any phase of a particular physical movement. Mental revising is used to help sportsmen to better learn a pattern of advanced physical movement by visual and kinesthetic mental performing.

Developing one's abilities to mental performing of various situations gradually results in a better capacity of one's memory. Instead of just memorizing specific images for their future incorporation into a whole pattern, the full pattern in its development should be created so that specific images can be later subtracted from it.

The following factors insure the motor imagery practice success:

- motor imagery practice must be performed only during the state of optimal conscious focus;
- mental performing of physical training must be done in accordance with real physical training [3. P. 89].

The technique of the performance of a sportsman in many aspects depends on his ability to use one's imagery ability and understand its principle.

Principle:

- the more precise is the mental image of a physical action, the more exact is the performed action;
- only the imagery that connects the mental image of a physical action with proper physical muscle sensations of a sportsman can be called a motor imagery;

- the effect of mental imagery considerably increases if images and patterns are formulated in concrete statements;

- while learning a new physical movement one should imagine it in slow motion;

- while learning a new physical movement one should imagine the most true to actual performance posture possible;

- during motor imagery practice, physical movements start to feel real to an extent of provoking actual unconscious movements;

- before actually starting a training one shouldn't think of the final result.

The process of motor imagery practice training should be based on well-known learning principles: logic, accessibility, individualization. Aside from all that was mentioned above, the following special principles should be considered:

- principle of motivated interest, which means taking the method seriously;

- principle of universal effectiveness. Motor imagery practice can be effective in many aspects: learning technique of performance, being primed for the performance, cultivating creative attitude towards training;

- principle of dominance of effectiveness. Mostly the effect of training can be seen in mastering spatial adaptation and then time adaptation;

- principle of delayed effect. First trainings following this method tend to give no result. It happens due to the absence of mental performing of physical training programs in cerebral cortex;

- principle of individuality. Variants of motor imagery adapting depend on personal psychological characteristics of a sportsman. Sportsmen who have strong nervous system usually perform motor imagery practice right before the start. Those who have weak nervous system start performing the practice in advance, use it more often and with better effectiveness.

- principle of effectiveness dependent on context. The best effect from mental performing of physical actions can be achieved by motor imagery training based on physical muscle images of key moments of actions, its effectiveness;

- principle of verbalization. Verbalization as speaking through one's thoughts especially when it comes to key moments of physical actions further increases the effect of mental performing;

- principle of balancing. It is a good practice to repeat the task up to five times but when it comes to difficult tasks — once [6; 7. P. 94].

Conclusion. To sum up, to achieve the best effect from mental performing of physical actions it is necessary to:

1) create a very exact mental image of a given physical action;

2) transfer this image to the sphere of motor imagery maintaining its high accuracy so that in accordance with its mental image the corresponding muscle groups start to function;

3) find an appropriate form of verbalization for the key moments of physical actions that are being performed;

4) one should start practical application only after fulfilling all the previous conditions when motor imagery physical action pattern becomes clear and stable. Sequential fulfillment of suggested steps must considerably intensify the process of learning of a desirable physical action.

Поступила в редакцию 27 марта 2017 г.

Для цитирования: Yarushin, S. A. Role of Imprinting in Perfection of Physical Capacity of Sportsmen / S. A. Yarushin // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 7–9.

Сведения об авторе

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

Список литературы

1. Белкин, А. А. Идеомоторная тренировка в спорте / А. А. Белкин. — М. : ФиС, 1983. — 178 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. — М. : Совет. спорт, 2014. — 328 с.
3. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога / Р. М. Загайнов. — М. : Совет. спорт, 2012. — 292 с.
4. Лукацкий, М. А. Психология / М. А. Лукацкий, М. Е. Остренкова. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. — 664 с.
5. Маклаков, А. Г. Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. — СПб. : Питер, 2013. — 583 с.
6. Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Найдиффер. — М. : ФиС, 1979. — 141 с.
7. Роголёва, Л. М. Спорт — это психология / Л. М. Роголёва. — М. : Спорт, 2015. — 176 с.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 2, pp. 7–9.

References

1. Belkin A.A. *Ideomotornaya trenirovka v sporte* [Ideomotor Training in Sport]. Moscow, 1983. 178 p. (In Russ.).
2. Gorbunov G.D. *Psihopedagogika sporta* [Psychopedagogy Sports]. Moscow, 2014. 328 p. (In Russ.).
3. Zagaynov R.M. *Psihologiya sovremennogo sporta vysshih dostizheniy. Zapiski prakticheskogo psihologa* [Psychology of the Modern Sport of Higher Achievements. Notes of Practical Psychologist]. Moscow, 2012. 292 p. (In Russ.).

4. Lukatskiy M.A., Ostrenkova M.E. *Psihologiya* [Psychology]. St. Petersburg, 2013. 664 p. (In Russ.).
5. Maklakov A.G. *Obschaya psihologiya* [General Psychology: textbook for universities]. Moscow, 2013. 583 p. (In Russ.).
6. Naydiffer R. *Psihologiya sorevnuyushchegosya sportsmena* [The Psychology of Competing Athletes]. Moscow, 1979. 141 p. (In Russ.).
7. Rogalyova L.M. *Sport — eto psihologiya* [Sports is a Psychology]. Moscow, 2015. 176 p. (In Russ.).

УДК 796.03

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРАЕКТОРИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Т. Е. Коваль, Н. Т. Новикова

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Рассмотрена технология проектирования траекторий оздоровительных программ с использованием комбинированного подхода, включающего в себя сочетание скандинавской ходьбы и элементов скалолазания. Представлены результаты экспериментальной работы по проектированию оздоровительных траекторий.

Ключевые слова: оздоровительная программа, мотивация студентов, оздоровительные траектории, адаптационные свойства организма, скандинавская ходьба, скалолазание.

Актуальность темы исследования. Одной из приоритетных задач физического воспитания студенческой молодёжи является широкое вовлечение её в систематические занятия физической культурой и спортом с учётом состояния здоровья, функциональной, физической и двигательной готовности [2; 6].

В настоящее время среди существующего многообразия оздоровительной деятельности в студенческой среде можно выделить следующие виды физкультурно-оздоровительных форм её реализации: спортивные комплексы, тренажёрные залы, спортивные площадки, бассейны, фитнес-центры, скалодромы, работающие как на коммерческой основе, так и предоставляющие свои услуги бесплатно. Продвижение оздоровительных технологий в учебных заведениях в настоящее время осложняется весьма жёсткой конкурентной средой, сформированной оздоровительными и фитнес-организациями, функционирующими вне образовательной сферы деятельности.

В ходе решения задачи проектирования и формирования авторских оздоровительных программ для студентов, а также задачи формирования оздоровительных траекторий нами были проанализированы статистические данные опроса по определению спроса у обучающихся студентов на различные виды спорта, предлагаемые в ведущих университетах Санкт-Петербурга. Результаты анализа по-

казали, что большую часть студентов привлекают те виды спорта, которыми они занимались ранее. Также интерес вызывают виды, которые отвечают современным тенденциям моды или популярны в силу своей зрелищности и привлекательности в социуме, или те виды, которые отличаются простотой и доступностью. Одним из таких видов является скалолазание. Из-за своей экстремальности и неординарности этот вид становится заманчивым и, как следствие, наиболее востребованным [5].

Анализ заявок, поданных первокурсниками при выборе направления физической активности на общеуниверситетскую кафедру физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ) в 2016 учебном году, показал, что величина спроса на занятия скалолазанием превышает возможность в обеспечении этих заявок почти в 3 раза.

В то же время интерес у студентов вызвала новая оздоровительная авторская программа по скандинавской ходьбе. Однако практика показала, что недостатком программы является монотонность, присущая длительной ходьбе, а применение на занятиях скандинавской ходьбой разнообразных форм игровых и соревновательных моментов могло бы значительно повысить интерес и привлекательность авторской разработки [3].

Экспериментальная работа, проведённая среди студентов СПбГУ в 2014/15 учебном году, вы-

явила, что в занятиях скалолазанием студентов в первую очередь привлекает экстремальность этого вида спорта, коллективизм, природный фактор, спортивная направленность [4]. Поэтому в 2015/16 учебном году преподаватели физической культуры пошли на смелый эксперимент — разработку новых оздоровительных траекторий, включающих в себя элементы как скандинавской ходьбы, так и скалолазания.

Цель исследования. Создать и проверить эффективность физкультурно-спортивных траекторий в рамках оздоровительной программы, сочетающих в себе упражнения, направленные на повышение функциональных свойств организма путём объединения в занятиях элементов скалолазания и скандинавской ходьбы.

Методы исследования. В процессе проведения эксперимента использовались методы педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, анкетирования и статистической обработки данных.

Проектирование траекторий каждого занятия отличалось тем, что включало в себя два основных блока. Первый блок, продолжительностью 45 мин, с аэробным характером нагрузки, составляли занятия по скандинавской ходьбе с палками; второй блок занятия, продолжительностью 30 мин, проводился на стенде для скалолазания.

В эксперименте принимали участие контрольная и экспериментальная группы численностью по 12 чел. в каждой. Эксперимент проводился во время, отведённое для занятий лайт-спортом, что позволило в рамках утверждённой учебной программы реализовать идею эксперимента.

Гипотеза эксперимента заключалась в следующем: при использовании разработанных траекторий сочетания скандинавской ходьбы и элементов скалолазания можно повысить эффективность и конкурентность оздоровительных программ за счёт рациональной организации занятия, снижения монотонности, активного включения психофизиологических механизмов положительных эмоций, путём повышения мотивации и активного вовлечения студентов в выполнение заданий.

При проектировании занятий оздоровительной программы авторы стремились к повышению личной заинтересованности каждого участника программы в выполнении упражнений путём комбинирования различных видов физической активности, снижения однообразности занятий.

Выполнение работы проводилось с нагрузкой постоянной средней мощности (колебания ЧСС от 120 до 160 уд./мин).

Место проведения первого блока — спортивный стадион с натуральным покрытием. Спортивное снаряжение — палки для скандинавской ходьбы с оптимальной длиной для занятия оздоровительной ходьбой (рост · 0,68). Скорость передвижения 7–7,5 км/ч. В начале занятия проводилась общая разминка на все группы мышц.

Место проведения второго блока занятия — скалодром СПбГУ. Характеристика тренировочных маршрутов, специально подготовленных для оздоровительной программы, отличалась следующими параметрами.

Все маршруты располагались на вертикальной стенке высотой 6 м с положительным уровнем наклона, не превышающем 90 градусов. Лазание осуществлялось с верхней страховкой. Характеристика маршрутов — это 5-я категория трудности согласно французской системе классификации маршрутов. Характеристика хватов — активные, горизонтальные и вертикальные полочки для двух фаланг пальцев и всей кисти рук. Расстояние между зацепами 30–35 см. Сложность маршрутов определялась отсутствием высоких требований к технической подготовленности лазающего. Предлагаемый темп лазания — умеренный. Нагрузка постоянной средней мощности (ЧСС 120–160 уд./мин).

Длительность проведения эксперимента — девять месяцев.

В процессе занятий был организован постоянный педагогический контроль, направленный на измерение ЧСС и сбора информации по субъективной оценке самочувствия каждого испытуемого. Опрос проводился по методике Б. Дж. Кретти [1].

После завершения эксперимента все полученные данные были обработаны и проанализированы.

Результаты исследования. В результате проведённой работы были получены следующие данные.

1. Средняя величина соотношения количества студентов, пропустивших занятия по программе в течение девяти месяцев, к общему количеству списочного состава студентов в контрольной группе составила 18 %, а в экспериментальной группе 5 %. Это доказывает явный рост заинтересованности студентов экспериментальной группы в посещении занятий по программе.

2. Изменилось соотношение выбора студентами площадок для оздоровительных занятий. Так, 76 % учащихся из контрольной группы и 96 % учащихся

из экспериментальной группы предпочли занятия по оздоровительной комбинированной программе в СПбГУ другим спортивным центрам, предлагающим оздоровительные занятия (посещение фитнес-центров, коммерческих оздоровительных комплексов и т. д.). Это подтверждает гипотезу о повышении привлекательности оздоровительной программы и её конкурентоспособности среди других предлагаемых видов программ.

3. Для получения результатов эмоциональной оценки влияния оздоровительной программы были обработаны специально подготовленные анкеты, где давалась субъективная оценка положительных эмоций (по пятибалльной шкале), полученных в процессе занятий по оздоровительным траекториям на площадках СПбГУ. Максимальный средний балл удовлетворённости был получен у 82 % студентов контрольной группы и 91 % — экспериментальной группы.

4. При определении состояния усталости и утомления от монотонности занятия были получены следующие результаты: в экспериментальной группе только 5 % студентов в процессе всей исследовательской работы испытывали утомление от монотонности, в контрольной группе — 12 %.

Полученные результаты показывают, что сформулированная гипотеза была подтверждена.

Более того, 91,5 % участников экспериментальной группы выразили своё желание продолжить участие в эксперименте и в дальнейшем заниматься по разработанным оздоровительным траекториям.

Заключение. Следует отметить, что опыт составления траекторий в оздоровительных программах с использованием сочетания занятий

скандинавской ходьбой и элементами скалолазания однозначно выявил преимущество такого подхода, а также целесообразность проведения дополнительных исследований с определением оздоровительного эффекта.

Список литературы

1. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. — М. : ФиС, 1978. — 224 с.
2. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — С. 31–34.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2011. — 352 с.
4. Коваль, Т. Е. Информационно-коммуникационные технологии как важная составляющая инновационного подхода в организации занятий физической культурой и спортом / Т. Е. Коваль, Н. Т. Новикова, И. Б. Черкасова // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы науч.-практ. конф. — М. : Перо, 2012. — 429 с.
5. Пиратинский, А. Е. Вертикаль успеха / А. Е. Пиратинский, С. Н. Гущин. — Екатеринбург, 2010. — 198 с.
6. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Челябинск, 2014. — С. 260–266.

Поступила в редакцию 7 апреля 2017 г.

Для цитирования: Коваль, Т. Е. Проектирование траекторий оздоровительных программ в учебном процессе высшего учебного заведения / Т. Е. Коваль, Н. Т. Новикова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 10–13.

Сведения об авторах

Коваль Татьяна Евгеньевна — кандидат геолого-минералогических наук, доцент, мастер спорта, Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург, Россия. tatiana_koval@mail.ru

Новикова Нина Тимофеевна — старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург, Россия. tatiana_koval@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 10–13.

The Design of the Trajectories of Health Programs in the Educational Process of the University

T.E. Koval, N.T. Novikova

Saint-Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia. tatiana_koval@mail.ru

The article describes the technology of designing trajectories of health programs using a combined approach that includes a combination of Nordic walking and climbing elements. The results of experimental work on the design of health trajectories.

Keywords: *health program, motivation of students, wellness path, the adaptive properties of the organism, Nordic walking, climbing.*

References

1. Kretti B.Dzh. *Psihologiya v sovremennom sporte* [Psychology in Contemporary Sport]. Moscow, 1978. 224 p. (In Russ.).

2. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti studentov vysshih uchebnyh obrazovatel'nyh uchrezhdeniy [Formation of Health-competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).

3. Il'yin E.P. *Psihologiya sporta* [Psychology of Sports]. St. Petersburg, 2011. 352 p. (In Russ.).

4. Koval' T.E., Novikova N.T., Cherkasova I.B. Informatcionno-kommunikatsionnyye tehnologii kak vazh-

naya sostavlyayushchaya innovatsionnogo podhoda v organizatsii zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom [Information and Communication Technologies as an Important Part of Innovative Approach in the Organization of Physical Culture and Sports]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya* [Physical Culture and Sport in Higher Education]. Moscow, 2012. 429 p. (In Russ.).

5. Piratinskiy A.E., Gushchin S.N. *Vertikal' uspeha* [Vertical Success]. Yekaterinburg, 2010. 198 p. (In Russ.).

6. Yarushin S.A. Zdorov'yeobespechivayuschaya kompetentsiya v strukture professional'noy kompetentnosti studentov vuzov [Health-saving Competence in the Structure of Professional Competence of University Students]. *Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nyim usloviyam sredy i deyatel'nosti* [Safety and Human Adaptation to Extreme Environmental Conditions and Activities]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 260–266. (In Russ.).

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Н. Б. Пястолова, М. О. Певень

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена проблема здоровьесбережения в высших учебных заведениях на примере Челябинского государственного университета. Предлагается решение данной проблемы через улучшение качества здоровьесберегающих образовательных технологий.

Ключевые слова: *здоровьесбережение студента, здоровьесберегающие образовательные технологии, физическое воспитание студентов.*

Актуальность темы исследования. Здоровье человека — актуальная тема для разговора во все времена, а для XXI в. является первостепенной проблемой. Здоровье студента, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живёт. Для студента 18–25 лет этой средой является система образования, поскольку с пребыванием в учреждениях образования связано более 70% его времени. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь [1; 4; 5; 7; 10; 11].

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) — используемые в образовательном процессе технологии, идущие на пользу здоровья обучающихся. В узком смысле ЗОТ — педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе [8–11].

Цель и задачи исследования. Рассмотреть структуру здоровьесбережения в ЧелГУ. В соответствии с целью были определены следующие задачи исследования:

- изучить и проанализировать степень разработанности программы здоровьесбережения в высшем учебном заведении;
- раскрыть структуру и содержание понятия «здоровьесбережение»;
- разработать рекомендации для улучшения качества структуры здоровьесбережения.

Главной целью программы «Здоровьесбережение» является сохранение и укрепление здоровья студентов и сотрудников ЧелГУ путём создания условий для физического, психологического, социального и духовного комфорта [2; 3; 12; 13].

Задачами программы «Здоровьесбережение» являются:

- формирование в вузе здоровьесберегающей атмосферы, которая способствует поддержанию и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение оздоровительно-информационных программ и мероприятий, которые направлены на организацию здорового образа жизни и формирование осознанного и ответственного отношения к здоровью;
- организация активного использования учебно-спортивной базы университета;
- формирование системы ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности у обучающихся и сотрудников;
- разработка и реализация комплекса мероприятий по психологической поддержке;
- создание и поддержание традиций массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учётом потребностей и состояния здоровья всех участников образовательного пространства и т. д.

В Челябинском государственном университете существует кафедра физического воспитания и спорта, которая обеспечивает учебный процесс по физическому воспитанию студентов всех форм обучения [2; 3; 12; 13].

Кафедра физического воспитания ведёт работу со студентами по четырём направлениям: научному, учебному, спортивно-массовому и оздоровительному. Курс физического воспитания включён в учебные программы всех факультетов и институтов.

Основным приоритетом педагогической деятельности кафедры является проведение аудиторных занятий по дисциплине «Физическая культура». Главное внимание уделяется практическим за-

нениям, которые позволяют осваивать базовые и общеразвивающие упражнения, а также заниматься специальными упражнениями, которые направлены на укрепление здоровья. Педагогический состав кафедры уделяет пристальное внимание мотивации студентов, ведущей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Постоянно проводятся мониторинг и экспресс-тестирования физической формы учащихся, что позволяет определить физическую и функциональную подготовленность студентов, распределить их по соответствующим группам здоровья, изучить их интересы к физкультурно-спортивной деятельности, а также определить дальнейшую работу по физическому воспитанию и организации здорового образа жизни.

В ЧелГУ существуют дополнительные курсы, которые проводятся в форме секционных занятий. Эти тренировки дают студентам возможность более полно овладеть тем или иным видом спорта, проявить себя и добиться успеха. Самые востребованные виды спортивной деятельности, которые выбирают студенты, — лёгкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон), атлетическая гимнастика, гиревой спорт, лыжная подготовка, шахматы, шашки, шейпинг, аэробика, различные виды борьбы и восточных единоборств.

Подготовка сборных команд университета проводится ежегодно по видам спорта для выступлений на городских, областных и республиканских соревнованиях. Самые активные студенты, которые имеют особые заслуги в спорте, могут стать членами сборных команд ЧелГУ и выступать на различных соревнованиях.

В ЧелГУ функционируют индивидуальные психологические консультации, которые проводят психологи управления воспитательной работы.

Ежегодно все студенты ЧелГУ проходят медосмотр, для этого специально организуется свободный от учёбы день.

На всём протяжении обучения, совместно с ГКБ № 2 г. Челябинска, в ЧелГУ проводится мониторинг и анализ заболевших студентов и преподавателей.

Студенты вуза участвуют в различных программах оздоровления. Это прежде всего оздоровление в профилактории, где можно полностью расслабиться, почувствовать заботу и внимание со стороны персонала и улучшить состояние своего здоровья. В летний период студенты и преподаватели ежегодно посещают спортивно-оздоровительный

лагерь «Парус», где могут отдохнуть и улучшить своё здоровье.

На протяжении девяти лет в ЧелГУ проводится День донора — организованная сдача крови, в которой каждый раз участие принимают до 200 студентов и преподавателей.

Выводы. Рассмотрев структуру здоровьесбережения в Челябинском государственном университете, можно сделать выводы, что структура нуждается в улучшении качества работы. В связи с этим можно предложить ряд рекомендаций:

- создание информационно-тематических стендов по профилактике зависимости от вредных привычек. Это повысит уровень выбора в пользу здорового образа жизни;
- проведение медицинских осмотров, тестирования на наркотическую зависимость;
- организация конкурсов информационных материалов, фотографий, плакатов, рисунков, стенгазет, которые будут способствовать формированию культуры здорового образа жизни;
- встречи с участниками чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр в рамках акций, агитирующих за здоровый образ жизни;
- проведение кураторами академических групп лекционных и семинарских занятий, посвящённых режиму сна и отдыха, вредным привычкам, здоровому питанию, распределению свободного времени с пользой для здоровья и т. д.;
- работа службы психологической помощи студентам и сотрудникам вуза. Необходимо увеличить количество оказанных услуг по отношению к 2016 г.;
- профилактические мероприятия сезонных инфекционных заболеваний (вакцинация);
- мониторинг отдыха студентов вуза в летний период.

Предложенные рекомендации позволят систематизировать и улучшить работу структуры здоровьесбережения в университете.

Список литературы

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни / Г. П. Артюнина. — М. : Акад. проект, 2005. — 560 с.
2. Иванов, В. Д. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева, З. И. Матина, Г. Г. Худяков // *Paradigmata poznani*. — 2014. — № 2. — С. 122–130.
3. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учеб-

ных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — С. 31–34.

4. 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.

5. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4-е кл. / В. И. Ковалько. — М. : ВАКО, 2004. — 296 с.

6. Кукушин, В. С. Теория и методика обучения / В. С. Кукушин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2005. — 474 с.

7. Кучма, В. Р. Приоритетные направления формирования ценности здоровья и здорового образа жизни современных подростков / В. Р. Кучма // Вестн. образования России. — 2004. — № 18. — С. 34–43.

8. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Физ. культура: воспитание, образо-

вание, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 5–10.

9. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А. М. Митяева. — М. : Академия, 2012. — 208 с.

10. Науменко, Ю. В. Концепция здоровьесформирующего образования / Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. — 2004. — № 2. — С. 90–103.

11. Петрова, М. В. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс / М. В. Петрова [Электронный ресурс] // Образовательный портал : электрон. журн. «Экстернат.РФ», социал. сеть для учителей, путеводитель по образоват. учреждениям, новости образования. — URL: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/1268-qq.html>

12. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Челябинск, 2014. — С. 260–266.

13. Ярушин, С. А. Педагогическое обеспечение формирования здоровья студентов / С. А. Ярушин // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигател. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 7–14.

Поступила в редакцию 10 декабря 2016 г.

Для цитирования: Пястолова, Н. Б. Здоровьесбережение в высшем учебном заведении / Н. Б. Пястолова, М. О. Певень // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 14–17.

Сведения об авторах

Пястолова Нелли Борисовна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. nbp174@yandex.ru

Певень Мария Олеговна — студентка, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. mariya.peven@csu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 14–17.

Health Preservation in Higher Education Institution

N.B. Pyastolova¹, M.O. Peven²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹nbp174@yandex.ru, ²mariya.peven@csu.ru

The problem of health preservation in higher education institutions on the example Chelyabinsk State University. The solution of that problem through improving the quality of health-saving educational technologies.

Keywords: *student health, health-saving educational technology, physical education students.*

References

1. Artyunina G.P. *Osnovy meditsinskih znaniy: zdorov'ye, bolezni i obraz zhizni* [Fundamentals of medical Knowledge: Health, Disease and Lifestyle]. Moscow, 2005. 560 p. (In Russ.).
2. Ivanov V.D., Kokoreva E.G., Matina Z.I., Hudyakov G.G. *Zdorov'yesberegayushchiye tehnologii na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu v vuze* [Health-saving Technologies in the Classroom for Physical Education in Higher Education]. *Paradigmata poznani*, 2014, no. 2, pp. 122–130. (In Russ.).
3. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. *Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti studentov vysshikh uchebnykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy* [Formation of Health-competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Aktual'nye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World Materials of all-Russian Scientific-Practical Conference. In 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).
4. Kovalenko V.A. *Fizicheskaya kul'tura v obespechenii zdorov'ya i professional'noy psihofizicheskoy gotovnosti studentov* [Physical Culture as Provision with Health and Professional Psychophysical Readiness of Students]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v Rossiyskoy Federatsii (studentcheskiy sport)* [Physical Culture and Sport in Russian Federation (Sport Universitaire)]. Moscow, Poligraf-servis Publ., 2002. Pp. 43–66. (In Russ.).
5. Koval'ko V.I. *Zdorov'yesberegayushchiye tehnologii v nachal'noy shkole. 1–4-ye klassy* [Health-saving Technologies in the Primary School. Classes 1–4]. Moscow, 2004. 296 p. (In Russ.).
6. Kukushin V.S. *Teoriya i metodika obucheniya* [Theory and Methods of Teaching]. Rostov-on-Don, 2005. 474 p. (In Russ.).
7. Kuchma V.R. *Prioritetnyye napravleniya formirovaniya tsennosti zdorov'ya i zdorovogo obraza zhizni sovremennykh podrostkov* [Priority Directions of Formation of Value of Health and Healthy Lifestyle of Modern Teenagers]. *Vestnik obrazovaniya Rossii* [Bulletin of education of Russia], 2004, no. 18, pp. 34–43. (In Russ.).
8. Lyah V.I., Meykson G.B., Kofman L.B. *Kontseptsiya fizicheskogo vospitaniya detey i podrostkov* [The Conception of a Sports Education of Children and Youth]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Training, Education, Coaching], 1996, no. 1, pp. 5–10. (In Russ.).
9. Mityayeva A.M. *Zdorov'yesberegayushchiye pedagogicheskiye tehnologii* [Health-saving Pedagogical Technologies]. Moscow, 2012. 208 p. (In Russ.).
10. Naumenko Yu.V. *Kontseptsiya zdorov'yeformiruyushchego obrazovaniya* [The Concept of Health-education]. *Innovatsii v obrazovanii* [Innovations in Education], 2004, no. 2, pp. 90–103. (In Russ.).
11. Petrova M.V. *Vnedreniye zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy v obrazovatel'nyy protsess* [The Introduction of Health-saving Technologies in Educational Process]. *Obrazovatel'nyy portal. Elektronnyy zhurnal "Eksternat.RF"* [Educational Portal. Electronic Journal External.RF, the social network for teachers, a guide for educational institutions, education news]. Available at: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/1268-qq.html> (In Russ.).
12. Yarushin S.A. *Zdorov'yeobespechivayushchaya kompetentsiya v strukture professional'noy kompetentnosti studentov vuzov* [Health-saving Competence in the Structure of Professional Competence of University Students]. *Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nyim usloviyam sredy i deyatel'nosti* [Security and Human Adaptation to Extreme Environmental Conditions and Activities]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 260–266. (In Russ.).
13. Yarushin S.A. *Pedagogicheskoye obespecheniye formirovaniya zdorov'ya studentov* [Pedagogical Support of the Formation of Students' Health]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 7–14. (In Russ.).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

С. Н. Талызов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматриваются основные аспекты применения оздоровительных технологий в вузе на примере дополнительных занятий по предмету «Физическая культура», в том числе их классификация и сущность, а также способ применения и действенность оздоровительных технологий на примере дополнительных занятий туризмом.

Ключевые слова: *физическая культура, оздоровительные технологии, дополнительные занятия, оздоровление, двигательная активность, туризм.*

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека всегда была одним из важнейших вопросов. Существует множество концепций «правильного» здорового образа жизни, тем не менее в условиях ухудшения экологической обстановки и состояния окружающей среды, современного уровня урбанизации и развития глобализации в различных сферах жизни человека актуальной проблемой остаётся здоровье подрастающего поколения [9]. Система обучения в вузе кардинально отличается от школьной, увеличивается объём и сложность новых знаний, повышаются требования к усвоению этих знаний и к применению их на практике. Также в этот период продолжаются процессы изменений в организме и полового созревания, что повышает напряжение механизмов адаптации студента к новым условиям. Во многих случаях двигательная активность значительно снижается и результатом является ухудшение здоровья.

Основной целью данной работы является изучение применения оздоровительных технологий на дополнительных занятиях физической культуры в вузе. Были выделены следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы оздоровительных технологий на дополнительных занятиях физической культурой в вузе.

2. Проанализировать влияние оздоровительных технологий на дополнительных занятиях с учащимися вуза.

Предметом исследования является физическая культура, объект исследования — оздоровительные технологии, применяемые на дополнительных занятиях физической культурой. Поскольку основной задачей работы является описание и изучение оздоровительных технологий в вузе, ведущим

методом, используемым в работе, методологической основой исследования стали анализ научной литературы, а также дедуктивный и структурно-функциональный методы.

Учитывая разное состояние здоровья людей и разные потребности, выделяют несколько двигательных режимов, среди которых называют и оздоровительный режим. Его применяют к здоровым людям и людям с ослабленным здоровьем, которым не требуются особые медицинские средства физического воспитания. Его главная задача — укрепить здоровье, устранить остаточные явления дефекта телосложения или перенесённого заболевания, а также повысить сопротивляемость организма неблагоприятным условиям окружающей среды [4].

Под оздоровительными технологиями понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья [1].

Стоит подчеркнуть, что оздоровление направлено именно на укрепление и сохранение здоровья, на повышение сопротивляемости организма, что снижает потребность в лечебных мероприятиях. При анализе литературы стало ясно, что термин «оздоровление» часто связывается с понятием о здоровом образе жизни, что вполне объяснимо — любое изменение в функциях организма требует изменения в образе жизни человека. В основе понятия «оздоровление» лежит не просто сохранение здоровья, а улучшение здоровья в целом и определённых функций организма в частности. Требуется реальное улучшение показателей здоровья, тогда и образ жизни человека можно

назвать здоровым [2]. Важную роль здесь играет двигательная активность. Движение является биологической потребностью организма. Однако в современных условиях обучения невозможно обеспечить достаточное количество занятий физическими упражнениями — в среднем в вузах они проходят только дважды в неделю [3]. На законодательном уровне под физическим воспитанием принято считать процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [5].

В Челябинском государственном университете физическая культура является одной из обязательных дисциплин. Студенты 1–2-х курсов занимаются физической культурой в объёме 4 ч в неделю в рамках регламентированных занятий по учебному расписанию, что закреплено в учебном плане для всех направлений. На третьем курсе объём снижается до 2 ч в неделю. Стоит заметить, что именно учебные занятия являются основой физического воспитания. Кроме того, предусматриваются внеучебные формы занятия:

- физические упражнения в режиме учебного дня — к примеру, утренняя зарядка;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам, которые организованы профсоюзом, спортивным клубом или другими внутривузовскими организациями;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (спортивные соревнования, физкультурные праздники) [6].

В Челябинском государственном университете важным средством физического воспитания студентов являются дополнительные курсы, проводимые в форме секционных занятий более чем по 20 видам спорта: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, лыжная подготовка, шахматы, плавание и многие другие. Также у занимающихся есть возможность стать членами спортивных сборных команд ЧелГУ и выступать на различных соревнованиях [8]. Разумно используя и комбинируя различные формы занятий, можно обеспечить достаточный уровень двигательной активности учащихся.

В последние годы среди дополнительных занятий физической культурой всё большее развитие набирает туризм, который в ЧелГУ представлен туристско-спортивным центром «Саламандр». Туризм можно разделить на две основные группы: «активный» (он же оздоровительный) и «пассивный» туризм (когда турист путешествует в каком-либо транспортном средстве, такой туризм не связан с двигательной активностью) [7]. В оздоровительном туризме один из самых новых и интересных видов деятельности — это спортивное ориентирование. Для достижения цели необходимы не только дисциплинированность, самостоятельность и настойчивость, но и высокая физическая подготовка. Не обошло оно стороной и подрастающее поколение: всё больше школьников и студентов посещают соответствующие секции, участвуют в соревнованиях и развивают свои способности. Походы выходного дня, экспедиции и туристские соревнования, их организация и подготовка играют не менее важную роль, позволяя студентам проявить свои способности в качестве организаторов и их помощников, а не просто участников. Команда Челябинского государственного университета участвовала в крупных всероссийских соревнованиях, серьёзных походах и экспедициях. Только в 2013–2014 гг. проведено более 160 мероприятий, от муниципального до всероссийского уровня, и более 500 чел. приняли участие в спортивных походах.

Одним из важнейших навыков в туризме является ориентирование, но оно же и выделяется в отдельную дисциплину. Ориентирование — уникальный вид спорта, который сочетает в себе высокий уровень умственных и физических нагрузок. Кроме прямого влияния, полезны также и упражнения, которые выполняются в качестве подготовки организма. Они позволяют снизить нагрузку во время самого ориентирования и при этом укрепляют сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную систему. Более того, важен психологический аспект: находясь в подобной среде, студенты приобщаются к здоровому образу жизни.

Таким образом, в процессе занятий физическими упражнениями, направленными на оздоровление, снимается эмоциональное напряжение, а также восстанавливаются силы организма. Подобные дополнительные занятия, предоставляющие студентам возможность заниматься интересующим видом спорта, обеспечивают процесс формирования у студентов системы знаний о здоровом

образе жизни, о сохранении и укреплении своего здоровья, о способах регуляции роста и развития с помощью физических упражнений.

Список литературы

1. Андреева, Е. Б. Социальный туризм в современной России: проблемы и перспективы развития / Е. Б. Андреева // Вестн. Саратов. гос. техн. ун-та. — 2006. — № 2 (13), вып. 2. — С. 120–124.
2. Букин, В. П. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В. П. Букин, А. Н. Егоров // Изв. вузов. Поволж. регион. Обществ. науки. — 2011. — № 2. — С. 105–113.
3. Матузов, Л. Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физкультурой / Л. Е. Матузов. — Уфа : Китап, 2013. — 104 с.
4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2002. — 384 с.

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

6. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2000. — 448 с.

7. Хидиров, А. Х. Туризм: классификация, формы и значение в физическом воспитании студентов / А. Х. Хидиров // Вестн. спортив. науки. — 2011. — № 5. — С. 51–54.

8. Спортивный клуб ЧелГУ [Электронный ресурс] // Сайт Челябин. гос. ун-та. — URL: <http://www.csu.ru/centers/physicalculturecenter/physicalculturecenter.aspx>

9. Олейник, В. А. Физическая и умственная активность как неделимое целое продуктивности и здоровья студентов / В. А. Олейник, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск : Изд-во Челябин. гос. ун-та, 2015. — Ч. 2. — С. 35–40.

Поступила в редакцию 20 апреля 2017 г.

Для цитирования: Талызов, С. Т. Оздоровительные технологии проведения дополнительных занятий по предмету «Физическая культура» в вузе / С. Т. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 18–21.

Сведения об авторе

Талызов Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. sergeytalozov@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 2, pp. 18–21.

Health Technologies of Conducting Extra Lessons of Physical Culture in the University

S.N. Talyzov

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

The article presents basic aspects of using the health technologies in the university, their classification and essence. The using of the technologies on the extra classes of the physical culture is cited as an example. Besides, the article explains the system of lessons and extra classes of the physical culture in the university.

Keywords: *physical culture, health technologies, conducting of extra classes, health care, tourism.*

References

1. Andreyeva E.B. Sotsial'nyy turizm v sovremennoy Rossii: problemy i perspektivy razvitiya [The Social Tourism in the Modern Russia: Problems and Outlooks of Development]. *Vestnik Saratovskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Herald of Saratov State Technical University], 2006, no. 2 (13), pp. 120–124. (In Russ.).
2. Bukin V.P., Yegorov A.N. Zdorovyuy obraz zhizni studencheskoy molodyozhi v kontekste fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti [Healthy Lifestyle of Stu-

dents in a Context of Health-improving Physical Culture]. *Izvestiya vuzov. Povolzhskyy region. Obshchestvennyye nauki* [News of Universities. Povolzhskyy region. Social Sciences], 2011, no. 2, pp. 105–113. (In Russ.).

3. Matuzov L.E. *Teoreticheskiye osnovy samostoyatel'nykh zanyatiy fizkul'turoy* [Theoretical Basics of Independent Lessons of Physical Culture]. Ufa, 2013. 104 p. (In Russ.).

4. Menhin Yu.V. *Ozdorovitel'naya gimnastika: teoriya i metodika* [The Health-improving Gymnastics: Theory and Methodology]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2002. 384 p. (In Russ.).

5. Federal'nyy zakon «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» [The Federal “Law About Physical Culture and Sports in Russian Federation”]. *Rossiyskaya gazeta* [Russian Gazette], 2007, 8 December. (In Russ.).

6. Il'yinich V.I. *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Students' Physical Culture]. Moscow, 2000. 448 p. (In Russ.).

7. Hidirov A.H. Turizm: klassifikatsiya, formy i znachenije v fizicheskom vospitanii studentov [The Classification, Forms and Significance of the Tourism in Students Physical Culture]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Sports Science Bulletin], 2011, no. 5, pp. 51–54. (In Russ.).

8. Sportivnyy klub Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta [Sports Club of the Chelyabinsk State

University]. The Site of Chelyabinsk State University [The Website of the Chelyabinsk State University]. Available at: <http://www.csu.ru/centers/physicalculturecenter/physicalculturecenter.aspx> (In Russ.).

9. Oleynik V.A., Yarushin S.A. Fizicheskaya i umstvennaya aktivnost' kak nedelimoye tseloye produktivnosti i zdorov'ya studentov [Physical and Mental Activity as an Indivisible Whole the Productivity and Health of Students]. Aktual'nye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World. In 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 2. Pp. 35–40.

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY
OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

УДК 796.2
ББК Ч511.0

ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

А. А. Гизатулина¹, В. В. Лисовол²

¹Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

²Российская академия народного хозяйства и государственной службы, Челябинск, Россия

Рассмотрены теоретические основы и даны методические рекомендации по развитию и совершенствованию основных физических качеств — силы, быстроты и выносливости.

Ключевые слова: *физические качества, двигательные качества, двигательные способности, силовые способности, скоростные способности, выносливость.*

Физические качества — это отдельные, качественно определённые стороны двигательных возможностей человека. Двигательные возможности определяются наличием соответствующих двигательных навыков, умений и физических качеств. Термины «физические качества», «двигательные качества», «двигательные способности» используются в специальной литературе как равнозначные. В то же время под двигательными способностями следует понимать врождённые и приобретённые возможности индивида успешно осуществлять определённые виды двигательной деятельности.

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт напряжения мышц [4; 5]. К факторам, определяющим силовые способности, относят:

1) личностно-психическое состояние; установка, готовность к интенсивному мышечному напряжению;

2) центрально-нервные — частоту эффекторных импульсов, силу нервных импульсов, их синхронизацию; трофическое влияние ЦНС, координацию расслабления и напряжения;

3) собственно-мышечные — физиологический поперечник мышц, массу мышц, сократительные свойства мышц, активность ферментов мышечного сокращения, окислительную способность миоглобина, качество мышечной координации.

Различают следующие режимы работы мышц:

- преодолевающий; характеризуется сокращением мышц, выполняющих работу;
- миометрический — величина отягощения меньше напряжения мышц, движение происходит с ускорением;
- изокINETический — величина отягощения практически соответствует напряжению мышц, движение имеет относительно постоянную скорость;
- уступающий (плиометрический); характеризуется удлинением мышц, несмотря на околопредельное или предельное напряжение;
- удерживающий; характеризуется полным соответствием величины отягощения мышечно-

му напряжению, при котором мышца проявляет максимальное напряжение, не изменяя своей длины.

Силовые способности принято подразделять на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Собственно-силовые способности характеризуются способностью совершать действия, требующие околопредельного и предельного мышечного напряжения. Скоростно-силовые способности характеризуются способностью совершать действия со значительным мышечным напряжением и с большой скоростью. Разновидностью скоростно-силовых способностей является «взрывная сила» [5].

Силовая выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению, вызванному относительно продолжительными (непрерывными или повторяющимися) мышечными напряжениями значительной величины. Подразделяется на общую и локальную.

Силовые упражнения классифицируются по следующим критериям:

- по направленности воздействия на различные мышечные группы: для мышц разгибателей и сгибателей позвоночного столба; разгибателей ног и рук; больших грудных мышц и т. д.;

- по режиму мышечного напряжения: динамические (ауксотонический режим — сокращение, удлинение), статические (изометрические), статодинамические;

- в зависимости от задействованного объёма мышц: локальные упражнения, региональные упражнения, упражнения общего воздействия;

- по особенностям отягощения: упражнения с внешним отягощением (строго и нестрого дозируемые), упражнения с самоотягощением (собственный вес тела, самосопротивление, «волевая гимнастика»).

Основные средства развития силовых способностей:

- средства общей силовой направленности (упражнения с весом внешних предметов; с весом собственного тела; с использованием тренажёрных устройств общего типа; статические упражнения в изометрическом режиме);

- средства специфической силовой направленности (соревновательные упражнения с отягощением; прыжковые упражнения; соревновательные упражнения с использованием отягощающих условий внешней среды; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов; упраж-

нения в противодействии с партнёром; упражнения на специальных силовых тренажёрах).

В выполнении большинства двигательных действий принимают участие следующие мышечные группы: мышцы рук и плечевого пояса, мышцы ног, мышцы спины и поясничной области, мышцы брюшного пресса.

Основными методами при развитии силовых способностей являются:

- метод максимальных усилий;
- динамических усилий;
- изометрических упражнений;
- статодинамических упражнений;
- круговой тренировки.

При развитии и совершенствовании силовых способностей применяются следующие методические приёмы: приём помощи, приём сокращения амплитуды, приём концентрации воли, приём непрерывного выполнения упражнений. Дозирование и нормирование объёма регулируется количеством повторений, общим весом, поднятым за одно занятие. Важным является и определение объёма и интенсивности нагрузки при развитии силовых способностей. Так, объём нагрузки определяется:

- общим весом, поднятым за одно тренировочное занятие. Оптимальная величина индивидуальна, ориентиром могут служить следующие показатели: 2–3 т — нагрузка малая; 4–6 т — средняя; 6–8 т — большая; 9–10 т — максимальная;
- в долях от максимального результата — количества повторений в одном подходе: малая нагрузка — 60–70%, средняя — 70–80%, большая — 80–90%, максимальная — 95–100%.

Интенсивность нагрузки при развитии силовых способностей определяется:

- по частоте сердечных сокращений (ЧСС): до 130 уд./мин — нагрузка малая; 131–150 — умеренная; 151–165 — средняя; 166–180 — большая; больше 180 — максимальная;

- по режиму работы: предельный — 100% от максимального, околопредельный — 90–99%, большой — 80–89%, умеренно-большой — 70–79%, средний — 60–69%, малый — 50–59%, очень малый — 40–49%.

В таблице приведены основные параметры методов развития силовых способностей (высококвалифицированные спортсмены).

При совершенствовании скоростно-силовых качеств 60% упражнений выполняются в преодолевающем режиме, 30% — в уступающем режиме и 10% — в статическом (изометрическом).

Параметры методов развития силовых способностей

Параметр	Сила		Силовая выносливость	Скоростно-силовые способности
	максимальная сила	общая сила		
Величина усилий, %	75–95	65–75	30–50	30–70
Количество повторений в 1 подходе	2–10	10–15	30–70	6–10
Количество подходов	4–5	3–4	2–3	3–4
Отдых между подходами, мин	3–5	2–3	1–2	3–4
Число упражнений в одном занятии	5–6	5–6	5	6–7
Число кругов выполнения этих упражнений	2	2	1	1
Число повторений в одном занятии	200–240	400–500	600–1000	180–200

В таких видах спорта, которые требуют преимущественного проявления выносливости, рекомендуется следующее сочетание упражнений, направленных на совершенствование различных силовых способностей: 70% — силовая выносливость, 20% — скоростно-силовые качества, 10% — собственно-силовые способности (в общем объёме силовой подготовки).

Развитие физических качеств рекомендуется проводить в форме круговой тренировки. В одном занятии применять 6–8 упражнений на различные группы мышц, чередуя упражнения силовой и скоростно-силовой направленности. Нужно избегать частых нагрузок на позвоночник в одном занятии, разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке, упражнения «на растягивание». Для мышц живота число повторений доводится до 20–30 раз, а далее по мере роста увеличивается вес отягощений. Темп упражнений для этих мышц — одно движение в 2–3 с.

Оптимальное количество различных силовых упражнений в одном занятии 4–6. Целесообразно повторять неизменный комплекс силовых упражнений на протяжении 2–6 недель. На тренировочном занятии следует чередовать умеренный, быстрый и медленный темп выполнения упражнений. Более благоприятен для увеличения силы средний темп выполнения движений. Оптимальное время интервала отдыха определяется по восстановлению пульса до 100–120 уд./мин и ритмичного дыхания, а также по субъективному ощущению готовности к повторению силового упражнения. Интервалы отдыха рекомендуется заполнять упражнениями в «расслаблении» и «растягивании», выполнять самомассаж работающих мышц [1].

Предельные и околопредельные нагрузки нельзя применять в работе со слабоподготовленными, начинающими и юными спортсменами школьного возраста.

Скоростные способности — это способности человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени. В структуре скоростных способностей можно выделить следующие компоненты: быстроту двигательных реакций и быстроту движений.

Быстрота движений проявляется в скорости одиночного движения и в темпе повторения движений.

Двигательной реакцией принято условно называть процесс, который начинается с восприятия информации, побуждающей к действию, и заканчивается с началом ответного действия или переключением с одного действия на другое [1–5].

Временные параметры таких реакций определяются по латентному (скрытому) времени реакции, которое измеряется с помощью хронореакциометров от момента появления сигнала до момента начала двигательного действия.

Продолжительность латентного времени зависит от времени нескольких последовательных фаз реагирования:

- возбуждения рецепторов, воспринимающих сигнальную информацию;
- передачи этой информации в ЦНС;
- обработки информации в ЦНС и формирования эффекторного сигнала;
- передачи эффекторных импульсов из ЦНС к мышцам;
- возбуждения мышцы и появления в ней механической активности.

Простой двигательной реакцией принято называть реакцию, которая характеризуется одним, заранее строго обусловленным способом ответа на стандартный, также заранее обусловленный сигнал.

Время зрительно-моторной реакции 0,2–0,3 с (у спортсменов — 0,15–0,20 с), на звуковой сигнал — 0,1–0,2 с (у спортсменов — 0,05 с) [2].

В простых реакциях наблюдается перенос быстроты, то есть улучшение времени реагирования на одни сигналы уменьшает время реагирования и на другие.

Средствами развития быстроты простых двигательных реакций являются упражнения на быстроту реагирования.

Метод, применяемый при развитии и совершенствовании быстроты простых двигательных реакций, — повторное, многократное выполнение упражнений на быстроту реагирования. Его варианты:

а) целостный метод — одновременное развитие быстроты реагирования и быстроты движения; повторное, возможно быстрое реагирование на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей ситуации;

б) расчленённый метод — аналитическая (раздельная) тренировка: развитие быстроты реагирования в облегчённых условиях, развитие скорости последующих движений;

в) сенсорный метод, предложенный Геллерштейном в 1958 г., основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени.

По этой методике, например, при совершенствовании стартовой реакции в спринте, выделяют 3 этапа:

1) задания по возможно быстрому реагированию на стартовый сигнал и информация о времени реагирования;

2) задания с самооценкой времени реагирования и её сопоставление с реальным временем;

3) задания по точно обусловленному времени стартовых реакций.

К сложным двигательным реакциям относятся, в частности, реакции выбора (способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно, адекватное возникшей ситуации) и реакции на движущийся объект — РДО (реагирование на перемещающийся объект).

Время таких реакций превышает время простых реакций, причём значительная часть его тратится на выбор адекватного ответа.

В реакциях на движущийся объект основное значение имеет умение видеть предмет, передвигающийся с большой скоростью. Если фиксировать предмет глазами до начала перемещения — реакция сокращается.

Основным средством развития быстроты движений являются собственно-скоростные упражнения, а основные методы — методы строго регламентированного упражнения (повторный, повторно-серийный), частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный). При этом существуют следующие особенности методики: скорость — околопредельная, предельная, варьирующая; длительность — без снижения скорости; количество повторений — критерием достаточности является начало снижения скорости; интервал отдыха — без значительного снижения возбуждения ЦНС, сохранение последствия предыдущей попытки, но достаточный для восстановления вегетативных функций; характер отдыха — активный, малоинтенсивный.

Программно-целевой подход ориентирует на разработку программы тренировки в соответствии с поставленной целью (достижение конкретного результата).

Дифференцированный подход требует соблюдения принципа дифференциации и индивидуализации тренировочных воздействий и предполагает аналитическое воздействие на различные факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей.

Быстрота простой двигательной реакции определяется с помощью хронорефлексометра или простой ученической линейки. Быстрота и точность реакции на движущийся объект определяется с помощью специального прибора с использованием контрольного упражнения, включающего метание теннисного мяча по движущейся цели или ловлю теннисных мячей после броска из-за спины и отскока их от стены. Для контроля за состоянием готовности к бегу на 100 м можно использовать челночный бег 10 по 10 м. Контроль за развитием специальных качеств бегуна на 100 м осуществляется по результатам в беге на 30 м с хода и низкого старта, бега на 60 м с низкого старта с использованием специальной таблицы для выявления лимитирующих факторов и результативности тренировочного процесса.

В качестве методических рекомендаций используйте примерные упражнения для развития быстроты, выполняемые на занятиях по физическому

воспитанию: старты из различных положений, стартовые ускорения на отрезке 25–30 м, повторный бег на предельной скорости 50–80 м, челночный бег 4 по 10–15 м, переменный бег на отрезке 100–150 м, бег за лидером, эстафеты, прыжки на одной ноге на 10–20 м на время, пробегание на лыжах отрезков 300 м с предельной скоростью, интервальное проплывание отрезков на дистанции 10–25 м.

Ведущим методом развития качества быстроты является метод повторного скоростного упражнения. При этом необходимо соблюдать следующие правила: техника упражнения должна быть хорошо освоена, длительность упражнений не должна превышать 10–15 с, отдых между повторениями должен быть достаточным для ликвидации кислородного долга, число повторений должно быть таким, чтобы очередная попытка не вызывала снижения скорости.

Для более эффективного развития быстроты движений рекомендуется чередовать выполнение упражнений. Целесообразен, например, такой порядок выполнения скоростного упражнения:

- скоростное упражнение в затруднённых условиях: 3–4 ускорения в гору или по песку, опилочной дорожке;
- повторный бег с околопредельной скоростью в обычных условиях;
- повторное ускорение в облегчённых условиях (по наклонной дорожке под гору).

Комплексным упражнением для развития быстроты является бег на 100 м. При старте проявляется главным образом скорость двигательной реакции, при беге по дистанции — скорость одиночного движения и частота движения, то есть шагов в единицу времени. При этом важное значение имеет такое качество, как скоростная выносливость, позволяющая поддерживать высокую скорость передвижения до самого финиша.

Для развития скорости двигательной реакции и способности быстро набирать скорость применяют старты и стартовые ускорения на отрезках дистанции 25–30 м. На одном занятии выполняется не более двух стартов. Количество повторений 5–8 раз.

Повышение темпа движений достигается многократным преодолением коротких (30–50 м) отрезков дистанции с предельной или околопредельной скоростью, бега с ходу на 30–40 м. Способность к поддержанию достигнутой скорости определяется уровнем развития скоростной выносливости,

анаэробных возможностей организма. Для развития скоростной выносливости используют повторное преодоление отрезков дистанции 60–100 м, бег с переменной скоростью на отрезках дистанции 150–400 м, бег с околопредельной скоростью на дистанциях 200–400 м.

Хорошие результаты в развитии указанных качеств достигаются применением прыжковых упражнений. «Короткие» прыжковые упражнения — различные варианты отталкивания одной и двумя ногами (выпрыгивание вверх из полуприседа, выпрыгивание вверх после спрыгивания с опоры высотой до 1 м, прыжки в длину с места и пр. (преимущественно влияют на развитие способности к стартовому ускорению, обеспечивают увеличение длины бегового шага и частоту движений).

«Длинные» прыжковые упражнения — многократные отталкивания одной или с ноги на ногу на отрезках 30–100 м (прыжки в шаге через 1–2 беговых шага, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на одной ноге с преодолением отрезка 25–30 м на время и т. д.) в большей мере способствуют повышению максимальной скорости бега и скоростно-силовой выносливости. Сочетание «коротких» и «длинных» прыжковых упражнений приводит к развитию специфических для спринтера скоростно-силовых способностей.

В зимнее время прекрасным средством развития скоростных качеств является «челночный» бег 10 по 10 м. Это же упражнение можно использовать и для контроля уровня подготовленности к выполнению норматива в беге на 100 м. Для этого результат, показанный в «челночном» беге, разделите на два, прибавьте 1 и вы получите возможный результат в беге на 100 м. При хорошем уровне развития скоростной выносливости разница во времени пробегания первой и второй половины дистанции «челночного» бега не превышает 0,5 с.

Выносливость — способность совершать работу без изменения качественных и количественных показателей работоспособности, то есть без снижения её результатов длительное время. Выносливость — это способность противостоять утомлению.

Показателями выносливости являются:

- время, в течение которого совершается деятельность, при этом учитывается время, на протяжении которого удаётся совершать работу без снижения заданного уровня эффективности;

– время предельно возможного выполнения работы — «до отказа» в упражнениях циклического характера, направленных на преодоление расстояния;

– минимальное время преодоления заданной дистанции;

– общая протяжённость дистанции, которую удаётся преодолеть в заданное время (например, 12-минутный беговой тест, часовой бег и т. д.);

– в серийно повторяемых упражнениях ациклического и комбинированного характера — суммарное число повторений в заданное время;

– в сложнокоординированных формах двигательной активности с учётом эффективности атакующих и оборонительных действий (игры, единоборства) степень сохранения и изменения двигательной активности);

– стабильность техничеки правильного выполнения действия;

– состояние функциональных возможностей организма, которые лимитируют проявление выносливости.

Выносливость разделяют на два вида: общую и специфическую.

Общая выносливость в широком смысле — совокупность функциональных свойств организма, составляющих неспецифическую основу проявлений выносливости в различных видах деятельности, а в узком смысле — способность к продолжительной работе умеренной мощности (в рамках аэробного обмена).

Специфическая выносливость — это скоростная выносливость — способность противостоять утомлению при выполнении упражнений скоростного характера, при значительном кислородном голоде; определяется величиной кислородного долга, устойчивостью к гипоксии.

Задачи развития общей аэробной выносливости, повышения общего уровня работоспособности к различным видам двигательной деятельности решаются следующими средствами:

– циклические упражнения умеренной, большой и переменной интенсивности (аэробное энергообеспечение мышечной работы);

– дыхательные упражнения — направленные на увеличение подвижности грудной клетки, силы дыхательных мышц, увеличение объёма лёгких и т. д. (например, парадоксальная гимнастика Стрельниковой), постановка рационального дыхания в покое и при выполнении физических упражнений (использование носового, ротового

и смешанного дыхания, грудно-диафрагмального дыхания; акцентирование выдоха, соподчинение фаз дыхательного цикла и фаз двигательных действий), «гиповентиляционная тренировка» — волевая регуляция, упражнения частоты дыхания (дыхательная гимнастика по Бутейко);

– направленное использование факторов внешней среды (горные условия, высокая температура окружающей среды, сочетание физических упражнений и воздействия низких температур и т. д.).

Задачи развития скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости до уровня, необходимого для определённого вида деятельности (трудовой, военной, спортивной), решаются следующими средствами:

– «целевые упражнения», являющиеся компонентами определённого вида деятельности (в базовом физическом воспитании — упражнения, по которым предусмотрено выполнение учебных нормативов; в спортивной практике — соревновательные действия; в профессионально-прикладной подготовке — тестовые упражнения по выявлению уровня развития профессионально значимых качеств;

– специально-подготовительные упражнения — упражнения, в которых моделируются определённые параметры «целевых» упражнений, компоненты соревновательной или профессиональной деятельности;

– дополнительные средства — дыхательные упражнения: произвольная задержка дыхания, гиповентиляционная тренировка или «ступенчатое дыхание» по Бутейко, сочетание гиповентиляционной тренировки с выполнением физических упражнений;

– пребывание в условиях высокогорья и пр.

Для развития общей выносливости используются следующие упражнения: 10–20-минутный бег с равномерной скоростью, кондиционный кросс — чередование бега с различной скоростью с выполнением общеразвивающих и специальных упражнений в течение 10–15 мин; ходьба на лыжах на 10–15 км с равномерной и переменной скоростью; проплывание дистанции 100–300 м; повторное преодоление полосы препятствий. Скорость передвижения устанавливается индивидуально в соответствии с уровнем физической подготовленности к нагрузкам на выносливость.

Оптимальная величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физиче-

ской нагрузки, направленной на развитие общей выносливости, — 140–160 уд./мин. Верхняя граница скоростного режима характеризуется частотой пульса 160–170 уд./мин [3].

В целях развития скоростной выносливости применяют повторное пробегание отрезков дистанции 150–300 м, бег на лыжах на 300–500 м, интервальное проплывание отрезков 25–50 м, переменное плавание на дистанции 100–150 м. Основными методами развития скоростной выносливости являются повторный и переменный. Скорость передвижения составляет не менее 80 % от максимальной. Отрезки дистанции могут преодолеваются с равномерной скоростью, с нарастанием скорости от повторения к повторению, с прохождением второй половины дистанции быстрее первой.

Пауза отдыха между повторной работой, продолжительность медленного бега или свободного плавания при переменном методе тренировки должны обеспечивать снижение частоты сердеч-

ных сокращений до 110–120 уд./мин.

Если частота сокращений после 4-минутного отдыха, медленного бега или свободного плавания превышает 120 уд./мин, работу над развитием скоростной выносливости следует прекратить.

Список литературы

1. Зачнорский, В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зачнорский. — М., 2009. — 200 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М., 1991. — 540 с.
3. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимп. резерва / под ред. Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. — М., 1997.
4. Юров, И. А. Взаимосвязь физических качеств и психологических свойств спортсменов / И. А. Юров // Вестн. спортив. науки. — 2013. — № 3. — С. 23–28.
5. Фролов, В. И. Диалектика взаимодействий систем организма и физических качеств спортсмена / В. И. Фролов // Теория и практика физ. культуры. — 2013. — № 6. — С. 96–101.

Поступила в редакцию 10 марта 2017 г.

Для цитирования: Гизатулина, А. А. Основы развития и совершенствования основных физических качеств / А. А. Гизатулина, В. В. Лисовол // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 22–29.

Сведения об авторах

Гизатулина Анастасия Александровна — кандидат социологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. gizatulinaaa@mail.ru

Лисовол Виктор Викторович — кандидат педагогических наук, профессор кафедры философии, Российская академия народного хозяйства и государственной службы. Челябинск, Россия. gizatulinaaa@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 22–29.

Bases of Development and Improvement Main Physical Qualities

A.A. Gizatulina¹, V.V. Lisovol²

¹Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. gizatulinaaa@mail.ru

²Russian Academy of National Economy and Public Service, Chelyabinsk, Russia. gizatulinaaa@mail.ru

In this article theoretical basics are covered and methodical recommendations about development and improvement of the main physical qualities — forces, speed and endurance are made.

Keywords: *physical qualities, motive qualities, motive abilities, power abilities, high-speed abilities, endurance.*

References

1. Zachnorskiy V.M. *Fizicheskiye kachestva sportstvena. Osnovy teorii i metodiki vospitaniya* [Physical

Qualities of the Athlete. Fundamentals of the Theory and Methodology of Training]. Moscow, 2009. 200 p. (In Russ.).

2. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Methodology of Physical Culture]. Moscow, 1991. 540 p. (In Russ.).

3. *Teoriya i metodika sporta* [Theory and Methodology of Sports]. Moscow, 1997. (In Russ.).

4. Yurov I.A. *Vzaimosvyaz' fizicheskikh kachestv i psihologicheskikh svoystv sportsmenov* [The Relationship of Physical Qualities Psychological Properties of

athletes]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Sports Science Bulletin], 2013, no. 3, pp. 23–28. (In Russ.).

5. Frolo V.I. *Dialektika vzaimodeystviy sistem organizma i fizicheskikh kachestv sportsmena* [The Dialectics of Interactions of the Body Systems and Physical Qualities of the Athlete]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2013, no. 6, pp. 96–101. (In Russ.).

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ШКОЛЫ

М. И. Давиденко

Средняя общеобразовательная школа № 414 г. Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, Россия

Рассмотрены теоретические и психолого-педагогические основания реализации адаптивной физической культуры в образовательном пространстве школы. Выявлены профессиональные и этические требования к педагогу по адаптивной физической культуре в школе.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, реабилитация детей с ограниченными возможностями.*

Место адаптивной физической культуры в образовательном пространстве. Сегодня актуальным представляется переосмысление адаптивной физической культуры в векторе её педагогического развития, рельефной актуализации как направления реабилитации детей, имеющих ограниченные физические возможности.

Индикаторами социального здоровья принято считать уровни рождаемости и смертности, градиент заболеваемости и физического развития индивидов, продолжительность жизни. К сожалению, сведения, аккумулированные за последние несколько лет по приведённым маркерам социального здоровья, свидетельствуют о росте социальных болезней, увеличении количества детей с физическими недостатками (инвалидов). Это говорит о всё более растущей необходимости в профессионалах по адаптивной (реабилитационной) физической культуре в школе.

Под адаптивной физической культурой мы понимаем систему улучшения и гармонизации всех граней и качеств ребёнка с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических или этических) на основе физических упражнений, социальных и гигиенических факторов. Безусловно, адаптивная физическая культура является междисциплинарной областью деятельности будущих и настоящих педагогов.

Базисом таких междисциплинарных исследований стали труды С. П. Евсеева [4]. В них детально проработаны черты и качества адаптивной физической культуры на синкретичной основе духовного, мыслительного и телесного ингредиентов, а также процессов и их результатов по реабилитации инвалидов.

Состояние ограниченных возможностей, обусловленное стойкими структурными и функцио-

нальными изменениями организма, в настоящее время охватывает более 810 млн чел., составляя не менее 12 % населения планеты. Отсюда в современном обществе высоко востребованы реабилитационные практики. Пожалуй, одними из самых перспективных являются адаптивная физическая культура и спорт [6. С. 15].

Стратегию реабилитации и процесса оздоровления для детей с ограниченными физическими возможностями составляют идущие рука об руку процессы социализации и создания совершенно новой идентичности личности ребёнка.

Формирование и обоснование профессионально-этических и социально-культурных компетенций современных педагогов заслуживают особого внимания. Грамотное использование педагогических и методологических инструментов в работе школьного учителя по адаптивной физической культуре позволяет обеспечить эффективную работу с детьми, страдающими нарушениями слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата.

На сегодняшний день, по данным Всемирной организации здоровья, на планете живёт более 35 млн слабовидящих, из них около 260 тыс. — в России. Количество слабовидящих в нашей стране варьирует от 5 до 7 млн чел. и постоянно увеличивается. Так, близорукость зафиксирована уже более чем у 60 % выпускников российских школ [7]. Стоит отметить, что нарушение зрения приводит к искажению познания мира с помощью других органов чувств, может привести к появлению сателлитных заболеваний (неврозам, соматическим заболеваниям). Это, в свою очередь, может стать причиной слабости мускулатуры, заболеваний позвоночника и деформирования стоп). Благодаря инструментам адаптивной физической культуры этих неблагоприятных последствий для детского организма можно избежать.

Аналогично можно судить и о важности работы педагога по адаптивной физической культуре с детьми с нарушениями слуха и опорно-двигательного аппарата.

Для наиболее эффективного применения методов адаптивной физической культуры в пространстве современной школы необходимо выполнять следующие предписания:

1) использовать самые передовые и эффективные (прецедентно) методы и технологии адаптивной физической культуры, обобщать и систематизировать опыт российских и зарубежных учёных и педагогов;

2) пристально изучать качества жизни детей с ограниченными физическими возможностями в ходе реабилитации посредством адаптивной физической культуры; выявлять локальные показатели для учащихся с различным уровнем ежедневной физической активности;

3) проводить постоянный мониторинг эффективности уроков по адаптивной физической культуре в школе;

4) в зависимости от актуального состояния здоровья детей с ограниченными возможностями варьировать методы педагогического взаимодействия и реабилитации в образовательном процессе.

Важно отметить, что задачи реабилитационной практики в отношении лиц с ограниченными возможностями неправильно решать только медицинскими методами, поскольку адаптивная физическая культура является объектом интереса различных социальных институтов. Существующие в настоящее время методы оценки состояния здоровья и функционального статуса данной категории населения, по большей части, ограничиваются констатацией медицинских проблем. При этом остаются открытыми вопросы эмоциональной, психологической, коррекционно-педагогической и социальной направленности, составляющие качество жизни и требующие привлечения социологического инструментария.

Адаптивная физическая культура является исторически сложившейся и широко применяемой практикой, приобретающей характерные черты социального института, использующей многовековые достижения и традиции медико-социальной и профессиональной педагогической реабилитации.

Очень часто занятия физической культурой для детей с ограниченными возможностями здоровья носят характер восстановления, нахождения утра-

ченной связи с миром. Адаптивная физическая культура включает в себя необходимые психологические инструменты личности ребёнка для воссоединения с социумом [6. С. 16].

Профессиональные и этические требования к педагогу по адаптивной физической культуре в школе. Для педагога по адаптивной физической культуре важно являть собой пример для подражания учеников. Педагог должен уметь противостоять нездоровому образу жизни, уметь не просто мотивировать учеников, но и вдохновлять их, зажигать в них желание меняться и расти. Педагог должен уметь определять настроение контингента обучающихся, предвосхищать эти настроения. Учитель должен всеми силами способствовать вхождению детей с ограниченными возможностями в общество на паритетных условиях.

Миссией педагога по адаптивной физической культуре на разных этапах обучения детей-инвалидов является не достижение определённого уровня «образованности» и «развития», а максимально возможной реабилитации и адаптации учащихся к реалиям жизни в социуме. Педагог должен уметь применять суггестивные методы психического регулирования, использовать игровые методы на занятиях, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение радости у детей с нарушениями в физическом и психическом развитии.

В контексте современных социально-культурных изменений, ориентации на достижения русской культуры особенно популярны в нашей школе становятся занятия в театрализованной или игровой форме с элементами сказкотерапии и сюжетно-ролевых игр. Такие занятия эффективнее вовлекают детей в кажущиеся порой скучными упражнения, делают усилия над собой более оправданными (вызывают стремление помочь герою сказки или самому совершить героический поступок).

Если говорить об учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, коррелирующими с естественными средовыми преградами, то деятельность учителя по адаптивной физической культуре должна в максимальной степени содействовать адаптации к жизненному пространству ребёнка, актуализации и тренировке его собственных двигательных движений [4. С. 127].

Однако особого внимания требует работа педагогов по адаптивной физической культуре с детьми, больными церебральным параличом. Педагог

должен знать медицинские нюансы патологии, владеть способностью формировать основные двигательные умения и навыки у таких детей, применять методики коррекции сенсорных расстройств и координационных нарушений (ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия, мелкой моторики кисти, ритмичности движений и дыхательной функции), формирования навыка правильной осанки и правильной установки стоп.

Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре должна зиждиться на таких принципах, как единство диагностики и коррекции, реабилитационная направленность педагогических воздействий, дифференциация и индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Безусловно, междисциплинарность деятельности педагога по адаптивной физической культуре сегодня расширяет границы своего толкования и вмещает в себя преемственность в деятельности лечебно-профилактических и профильных учебных учреждений.

Предварительные выводы. Дальнейшее развитие адаптивной физической культуры необходимо современному российскому государству в целом и образованию в частности. Это способствует расширению социальных возможностей российской системы реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями, повышению уровня общей культуры и духовности учащихся школ. Сегодня адаптивной физической культуре необходимо ориентироваться на достижение максимальной самореализации ребёнка посредством благоприятной окружающей среды, движения и здорового образа жизни, сбалансированного питания и закаливания.

Использование в работе педагога вышеуказанных принципов и методик активной двигательной реабилитации в отношении детей с ограниченными возможностями вследствие врождённых и приобретённых заболеваний и травм приводит к существенному повышению качества жизни

и связанных с функциональным статусом показателей здоровья данной группы людей.

В рамках государственной программы «Доступная среда» (2011–2020 гг.) для детей с ограниченными возможностями необходимо предусмотреть установку средств, облегчающих доступ к объектам физкультурно-спортивного и реабилитационно-оздоровительного профиля [2].

Безусловно, для формирования оптимистического мировоззрения и активной жизненной позиции нужно расширить информационное поле печатных учебных и периодических изданий, профильных массмедиа и ресурсов Всемирной сети. Необходимо как можно чаще освещать массовые спортивно-оздоровительные мероприятия, крупнейшие международные соревнования, примеры успешной практики адаптивной двигательной реабилитации.

Список литературы

1. Балашова, В. Ф. Научно-теоретические основы формирования компетентности специалиста по адаптивной физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук / В. Ф. Балашова. — М., 2009. — 418 с.
2. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2020 годы [Электронный ресурс]. — URL: <http://government.ru/media/files/6kKpQJTEgR1Bmijjyq6GWqpAoc6OmnC.pdf>
3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С. П. Евсеев // Физическая реабилитация и спорт инвалидов / под ред. А. В. Царик. — М., 2000. — С. 479–481.
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. — М., 2002.
5. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / С. Ф. Курдыбайло. — М., 2003. — 184 с.
6. Храмов, В. В. Адаптивная физическая культура и спорт: социальные проблемы реабилитации : дис. ... д-ра мед. наук / В. В. Храмов. — Волгоград, 2008. — 276 с.
7. Шапкова, Л. В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 1. — С. 8–17.

Поступила в редакцию 26 марта 2017 г.

Для цитирования: Давиденко, М. И. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве школы / М. И. Давиденко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 30–33.

Сведения об авторе

Давиденко Мария Игоревна — учитель физической культуры средней общеобразовательной школы № 414 г. Санкт-Петербурга. Санкт-Петербург, Россия. *trk_2000_2010@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 30–33.

Adaptive Physical Training at the Educational Environment of the School

M.I. Davidenko

The State Secondary School no. 414, St.-Petersburg, Russia. *trk_2000_2010@mail.ru*

The article covers theoretical and psycho-pedagogical foundations of implementation of adaptive physical training in the educational environment of the school. Identified professional and ethical requirements to the teacher in adaptive physical education at school.

Keywords: *Adaptive physical training, rehabilitation of children with disabilities.*

References

1. Balashova V.F. *Nauchno-teoreticheskiye osnovy formirovaniya kompetentnosti spetsialista po adaptivnoy fizicheskoy kul'ture* [Scientific and Theoretical Bases of Developing of Competence of a Specialist in Adaptive Physical Training. Thesis]. Moscow, 2009. 418 p. (In Russ.).
2. *Gosudarstvennaya programma Rossiyskoy Federazii «Dostupnaya sreda na 2011–2020 gody»* [State Program “Available Environment from 2011 to 2020 years”]. Available at: <http://government.ru/media/files/6kKpQJTEgR1Bmijjyqi6GWqpAoc6OmnC.pdf>, accessed 28.03.2017. (In Russ.).
3. Yevseyev S.P. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura i sotsial'naya integratsiya invalidov* [Adaptive Physical Training and Social Integration of Disabled People]. *Fizicheskaya rehabilitatsia i sport invalidov* [Physical Rehabilitation and Sport of Disabled People]. Moscow, 2000. Pp. 479–481. (In Russ.).
4. Yevseyev S.P. *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Theory and Organization of Adaptive Physical Training]. Moscow, 2002. (In Russ.).
5. Kurdybaylo S.F. *Vrachebniy kontrol' v adaptivnoy fizicheskoy kul'ture* [Medical Control in Adaptive Physical Training]. Moscow, 2003. 184 p. (In Russ.).
6. Hramov V.V. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura i sport: sotsial'nyye problemy rehabilitatsii* [Adaptive Physical Training and Sport: Social Problems of the Rehabilitation. Thesis]. Volgograd, 2008. 276 p. (In Russ.).
7. Shapkova L.V. *Opornyye kontseptsii metodologii adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [The Reference Concept of the Methodology of the Adaptive Physical Training]. *Teoria i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Training], 1998, no. 1, pp 8–17. (In Russ.).

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МОРСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

И. В. Зуб

*Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова,
Санкт-Петербург, Россия*

Рассмотрены вопросы формирования профессионально-прикладных физических качеств (ППФК) обучающихся в морском университете. Для формирования ППФК используются традиционные морские виды спорта, лёгкая и тяжёлая атлетика, лыжные гонки, гиревой спорт, спортивные игры и единоборства.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, традиционные морские виды спорта, спортивные игры, подготовка специалистов для морской отрасли.

Актуальность темы исследования. Флот (морской, рыбопромысловый и речной) в целом и отдельное судно как транспортное средство в частности — это объекты повышенной опасности. При совершенствовании морской техники, внедрении технического и технологического прогресса в судостроительную отрасль человеческий фактор остаётся одним из важнейших составляющих безопасности мореплавания.

Профессии плавсостава связаны с потенциальными опасностями, которые обусловлены: природными явлениями; напряжённостью, вызванной необходимостью следить за показаниями приборов, проводить анализ поступающей информации; плаванием в узкостях при постоянно меняющейся внешней обстановке; необходимостью выполнять свои обязанности в условиях качки; воздействием шума, вибрации, электромагнитных полей. Автоматизация систем управления судном и судовыми механизмами снизила двигательную активность членов экипажа. Этот фактор также требует особого внимания к физическим упражнениям как к средствам компенсации отсутствия двигательной активности членов экипажа в период их нахождения в рейсе.

Обеспечение безопасности морских перевозок зависит от профессиональной подготовки плавсостава, его умения ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, от умения принимать решения и предпринимать действия, обеспечивающие безопасность мореплавания в условиях дефицита времени. Для этого в процессе обучения необходимо развитие профессионально-прикладных физических качеств (ППФК). Определение ППФК является одним из ключевых вопросов кафедры физической культуры. После определения ППФК производится подбор средств, методик

и упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом для специальностей плавсостава, судоводителей [9], судомехаников [10] и электромехаников [11] в результате освоения предмета «физическая культура» (ФК) курсант должен знать традиционные морские виды спорта.

Цель исследования. Подобрать виды спорта, способные сформировать необходимые ППФК специалистов плавсостава.

Объект исследования. Процесс формирования ППФК курсантов морского университета.

Предмет исследования. Формирование ППФК курсантов морского университета как один из аспектов профессиональной подготовки будущих специалистов плавсостава.

При анализе литературных источников было выявлено, что в рассмотренных работах нет единого мнения о ППФК, способах их формирования и подборе соответствующих средств, методик и упражнений для ППФП. Данные разногласия и отсутствие единого мнения определяют формулировку научной гипотезы.

Научная гипотеза. Предполагалось, что обоснование выбора ППФК позволит подобрать средства их развития и сформулировать научно обоснованные условия для их развития.

В соответствии с выдвинутой гипотезой определены задачи исследования:

- обосновать выбор ППФК;
- подобрать средства их развития;
- сформулировать условия развития ППФК.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Традиционные морские виды спорта культивируются в морских учебных заведениях со времени их основания и развивают необходимые физические качества для выполнения специалистами флота своих должностных обязанностей. К традиционным видам спорта в морских учебных заведениях относится морское многоборье (парусные гонки на ялах, гребля на ялах, бег, стрельба, плавание), перетягивание каната, метание выброски. Эти виды спорта преподаются во многих морских учебных заведениях, так как являются профессионально-прикладными видами спорта, а средства развития необходимых для этих видов спорта физических качеств включены в ППФК. Не во всех морских учебных заведениях преподаётся стрельба по причине отсутствия специализированных помещений — тиров.

Такие дисциплины, как парусные гонки на ялах, гребля на ялах, развивают не только физические, но и психологические качества — товарищество, умение работать в команде, строго выполнять команды старшины шлюпки, что тоже является немаловажным фактором в дальнейшей профессиональной деятельности специалиста флота. К чисто психологическим факторам, которые развивают парусные гонки на ялах, гребля на ялах, относятся привыкание к водному пространству и умение противостоять водной стихии и ветру. С точки зрения профессиональной подготовки, курсанты получают первичные навыки управления судном, знания о том, как ветер и волны влияют на устойчивость курса яла.

ППФП на водном транспорте посвящён ряд работ. В работах [3; 4; 7; 8; 12; 13] рассматривается ППФП судоводителей; подготовке судовых механиков посвящена работа [6], а электромехаников — [1], работа [2] охватывает полностью направление ППФП плавательных специальностей колледжей. В приведённых работах не до конца раскрыта профиограмма указанных специальностей, тем не менее, помимо традиционных видов спорта, для развития ППФК могут использоваться и другие виды спорта, перечисленные в приведённых работах.

В соответствии с Международной конвенцией «О подготовке и дипломировании моряков и несении вахты» (ПДНВ) [5] к плавсоставу предъявляется ряд требований по физической подготовке, которые ему необходимы как для выполнения повседневных обязанностей по обеспечению жизне-

деятельности судна, так и для действия в экстремальных условиях.

В повседневной жизнедеятельности в соответствии с ПДНВ [5] члены экипажей судов должны уметь сохранять равновесие в условиях качки, иметь хорошую подвижность, подниматься и спускаться по вертикальным и наклонным трапам, быть физически сильными для переноски тяжестей, обладать ловкостью рук для работы с механизмами, работать в стеснённых условиях.

В экстремальных ситуациях члены экипажей судов должны уметь прыгать в воду с высоты; подниматься в спасательном жилете на спасательное средство из воды; грести и работать с оборудованием шлюпок и плотов.

Для ППФП различные авторы [1–4; 6–8; 12; 13] предлагают использовать такие виды спорта, как лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис), гребля, парусный спорт, тяжёлая атлетика, гиревой спорт. В зависимости от профиограммы можно использовать любой из названных видов спорта для развития ППФК. В данном случае надо выделить приоритетные направления подготовки и, что немаловажно, — проводить подготовку в соответствии с имеющейся материальной базой. Не следует забывать и о психофизиологической готовности специалистов плавсостава к умению работать в экстремальных ситуациях, для чего должны быть постоянные тренировки, с имитацией данных ситуаций. Игровые виды спорта и единоборства по своей физиологической основе являются ситуационными видами спорта, ситуация в ходе спортивной игры или соревновательного поединка в единоборствах постоянно меняется. Тренировки в таких видах спорта позволяют развивать важные качества — реакцию на движущийся объект, скорость принятия решения, что особенно важно при возникновении экстремальной или аварийной ситуации на судне.

Игровые виды спорта могут служить и для создания благоприятной психологической среды в экипаже, сглаживая конфликтных ситуаций, которые могут возникнуть между членами экипажа из-за эмоциональной усталости, которая накапливается за время нахождения судна в море. Спортивные игры всегда пользовались популярностью среди моряков, в футбол и волейбол члены экипажа играют во время стоянки или во время рейса, когда судно идёт в балласте и есть возможность провести игру в трюме. Командные

виды спорта развивают такие качества, как товарищество, терпимость, снимают психологическое напряжение, участники игры получают положительные эмоции.

Главная цель обучения морских специалистов в вузе — это освоение специальных знаний и умений, как для работы с техникой, так и с личным составом в любых ситуациях, в том числе и экстремальных. Морскому специалисту надо постоянно не только повышать свои знания в рамках профессиональной компетенции, но и поддерживать себя в хорошей физической форме. Для этого каждый специалист должен владеть основами знаний по построению спортивной тренировки и методами самоконтроля, иметь навыки организации занятий физической культурой и спортом, знать требуемые для его специальности ППФК и методы их развития.

Развитие ППФК должно проходить в комплексе, оно не может быть обеспечено лишь изменением акцентов на развитии каких-либо отдельных качеств — это комплексная работа, предполагающая систематические занятия по развитию ППФК на основе индивидуальной физической подготовки каждого курсанта. В данную систему должны быть включены мероприятия, направленные на развитие не только физических, но и необходимых психологических качеств, которые способствуют развитию личности будущего морского специалиста.

Выводы. Для развития ППФК и для соблюдения требований ПДНВ в морском университете в обязательном порядке должны преподаваться традиционные морские виды спорта, так как они развивают не только физические и психологические качества курсанта, но ещё являются и профессиональной подготовкой по управлению судном.

Для развития координационных качеств и умения ориентироваться и принимать решения в постоянно меняющейся обстановке, тренировки вестибулярного аппарата подходят такие виды, как спортивные игры и единоборства.

Лёгкая атлетика, лыжные гонки и плавание развивают общую выносливость. Но плавание является профессионально-прикладным видом спорта, так как будущая профессиональная деятельность плавсостава будет проходить на водных просторах.

Тяжёлая атлетика и гиревой спорт развивают силовые и скоростно-силовые качества, которые также необходимы для работы на флоте.

Развитие ППФК должно происходить по индивидуальному плану для каждого курсанта, в соответствии с его начальной физической подготовкой.

В процессе обучения в морском университете необходимо не только развивать необходимые ППФК курсантов, но и дать им необходимые знания для самостоятельного построения тренировки и организации спортивных мероприятий на судне.

Список литературы

1. Байков, Е. П. Физическая подготовка студентов к условиям профессиональной деятельности инженера-электромеханика водного транспорта : дис. ... канд. пед. наук / Е. П. Байков. — Омск, 2001. — 165 с.
2. Борисов, А. Б. Формирование профессионально-прикладной физической культуры курсантов морских колледжей, обучающихся по направлению «Эксплуатация водного транспорта и транспортного оборудования» : дис. ... канд. пед. наук / А. Б. Борисов. — Краснодар, 2012. — 237 с.
3. Карпов, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов речных училищ : дис. ... канд. пед. наук / В. А. Карпов. — М., 2003. — 153 с.
4. Кулекин, И. В. Профессиональная физическая и функциональная подготовка курсантов вузов водного транспорта к условиям длительной плавательной практики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Кулекин. — Краснодар, 2011. — 23 с.
5. Международная конвенция о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты [Электронный ресурс] : принята на ассамблее ИМКО 7 июля 1978 г. / Консорциум-кодекс. — URL: <http://docs.cntd.ru/document/901985669>
6. Минин, Е. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка судового механика : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Ф. Минин. — М., 1991. — 25 с.
7. Пастушков, Ю. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего техника-судоводителя при вахтовых условиях организации труда : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. М. Пастушков. — Хабаровск, 2012. — 24 с.
8. Полухин, Е. А. Организация физической подготовки с профессионально-прикладной направленностью курсантов морских училищ с учётом особенностей плавательной практики (на примере инженеров судоводителей) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Полухин. — Л., 1987. — 22 с.
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 декабря 2010 г. № 2056 (ред. от 31 мая 2011 г.) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 180403 Судовождение (квалификация (степень) специалист)» [Элек-

тронный ресурс] : зарегистрирован в Минюсте РФ 14 марта 2011 г. № 20090 / Судеб. и норматив. акты РФ. — URL: <http://sudact.ru/law/prikaz-minobrnauki-rf-ot-24122010-n-2056/>

10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 декабря 2010 г. № 2060 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 180405 Эксплуатация судовых энергетических установок (квалификация (степень) «специалист»)» [Электронный ресурс] : зарегистрировано в Минюсте РФ 11 марта 2011 г. / Гарант. Ру. — URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070826/#ixzz4XcHmTYal>

11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 декабря 2010 г. № 2026 «Об утверждении и введении в действие федерального государ-

ственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 180407 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики квалификация (степень) «специалист»)» [Электронный ресурс] : зарегистрировано в Минюсте РФ 15 марта 2011 г. / Гарант.Ру. — URL: <http://base.garant.ru/55170835/#ixzz4XcIcnEh1>

12. Рожновский, А. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка в инженерно-морских вузах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Ф. Рожновский. — М. : ВНИИФК, 1988. — 25 с.

13. Язепова, О. В. Адекватность учебной нагрузки в физической подготовке студентов высших учебных заведений водного транспорта требованиям служебной деятельности : дис. ... канд. пед. наук / О. В. Язепова. — М., 2015. — 148 с.

Поступила в редакцию 10 декабря 2016 г.

Для цитирования: Зуб, И. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в морском университете / И. В. Зуб // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 34–38.

Сведения об авторе

Зуб Игорь Васильевич — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры, Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова. Санкт-Петербург, Россия. zubiv@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 2, pp. 34–38.

Professionally-applied Physical Training at the Maritime University

I.V. Zub

Admiral Makarov State University of Maritime and Inland Shipping, Saint-Petersburg, Russia. zubiv@mail.ru

Discusses the formation of professional-applied physical qualities (PAPhQ) students at the Maritime University. For the formation of PPhQ uses traditional professionally-applied sports and sports games and martial arts.

Keywords: *professionally applied physical training of professional-applied kinds of sports, sporting games, training for the Maritime industry.*

References

1. Baykov E.P. *Fizicheskaya podgotovka studentov k usloviyam professional'noy deyatel'nosti inzhenera-elektromehhanika vodnogo transporta* [Physical Preparation of Students to the Conditions of Professional Activity as an Engineer-electrician Water Transport. Thesis]. Omsk, 2001. 165 p. (In Russ.).

2. Borisov A.B. *Formirovaniye professional'no-prikladnoy fizicheskoy kul'tury kursantov morskikh kolledzhey, obuchayushchihsya po napravleniyu «Eksplu-*

atatsiya vodnogo transporta i transportnogo oborudovaniya» [Formation of Professional-applied Physical Culture of Cadets of the Maritime College, enrolled in the direction “Exploitation of Water Transport and Transport Equipment”. Thesis]. Krasnodar, 2012. 237 p. (In Russ.).

3. Karpov V.A. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kursantov rechnyh uchilishch* [Professionally Applied Physical Training of Cadets of River Colleges. Thesis]. M., 2003. 153 p. (In Russ.).

4. Kulekin I.V. *Professional'naya fizicheskaya i funktsional'naya podgotovka kursantov vuzov vodnogo trans-*

porta k usloviyam dlitel'noy plavatel'noy praktiki [Professional Physical and Functional Preparation of Students of Universities of Water Transport to the Conditions of Long Swimming Practice. Abstract of thesis]. Krasnodar, 2011. 23 p. (In Russ.).

5. *Mezhdunarodnaya konventsiya o podgotovke i diplomirovanii moryakov i nesenii vahty* (prinyata na assamblee IMKO 7 iyulya 1978 g.) [International Convention on Training and Certification of Seafarers and Watchkeeping (Adopted at the Assembly of IMCO July 7, 1978)]. Available at: <http://docs.cntd.ru/document/901985669> (In Russ.).

6. Minin E.F. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka sudovogo mehanika* [Vocational and Applied Physical Training of Ship Mechanics. Abstract of thesis]. M., 1991. 25 p. (In Russ.).

7. Pastushkov Yu.M. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka budushchego tehnika-sudovoditelya pri vahtovykh usloviyakh organizatsii truda* [Professionally Applied Physical Training of Future Technician-master at the Working Conditions of Labour. Abstract of thesis]. Habarovsk, 2012. 24 p. (In Russ.).

8. Poluhin E.A. *Organizatsiya fizicheskoy podgotovki s professional'no-prikladnoy napravlennoy kursantov morskikh uchilishch s uchotom osobennostey plavatel'noy praktiki (na primere inzhenerov-sudovoditeley)* [Physical Training Organization with Professionally-applied Orientation of Cadets of Maritime Schools with the Features of Swimming Practice (Engineers, Navigators)]. Leningrad, 1987. 22 p. (In Russ.).

9. Prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki RF ot 24.12.2010 № 2056 (red. ot 31.05.2011) «Ob utverzhdenii i vvedenii v deystviye federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta vysshogo professional'nogo obrazovaniya po napravleniyu podgotovki (spetsial'nosti) 180403 Sudovozhdeniye (kvalifikatsiya (stepen') spetsialist)» (Zaregistrovano v Minyuste RF 14.03.2011 no. 20090) [Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of 24 Dec. 2010 no. 2056 (amended on 31 May 2011) "On Approval and Introduction of Federal State Educational Standard of Higher Professional Education in the Direction of Training (specialty) 180403 Navigation (qualification (degree) Specialist)" (Registered in Ministry of justice of the Russian Federation 14 March 2011 no. 20090)]. Available at: <http://sudact.ru/law/prikaz-minobrnauki-rf-ot-24122010-n-2056/> (In Russ.).

10. Prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki RF ot 24.12.2010 g. № 2060 «Ob utverzhdenii i vvedenii v deystviye federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta vysshogo professional'nogo obrazovaniya po napravleniyu podgotovki (spetsial'nosti) 180405 Eksploatatsiya sudovykh energeticheskikh ustanovok (kvalifikatsiya (stepen') Spetsialist)» (Zaregistrovano v Min'yuste RF 11 Marta 2011) [Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation from Dec. 24, 2010 no. 2060 "On Approval and Introduction of Federal State Educational Standard of Higher Professional Education in the Direction of Training (specialty) 180405 Operation of Ship Power Installations (qualification (degree) Specialist)" (Registered in the Ministry of Justice on March 11, 2011)]. Available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070826/#ixzz4XcHmTYal> (In Russ.).

11. Prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki RF ot 23.12.2010 g. № 2026 «Ob utverzhdenii i vvedenii v deystviye federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta vysshogo professional'nogo obrazovaniya po napravleniyu podgotovki (spetsial'nosti) 180407 Eksploatatsiya sudovogo elektrooborudovaniya i sredstv avtomatiki kvalifikatsiya (stepen') Spetsialist» (Zaregistrovano v Minyuste RF 15 marta 2011 g.) [Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of 23 Dec. 2010 no. 2026 "On approval and Introduction of Federal State Educational Standard of Higher Professional Education in the Direction Of Training (specialty) 180407 Operation of ship electric equipment and automation qualification (degree) Specialist]" (Registered in the Ministry of Justice on March 15, 2011)]. Available at: <http://base.garant.ru/55170835/#ixzz4XcIcnEh1> (In Russ.).

12. Rozhnovskiy A.F. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka v inzhenerno-morskikh vuzakh* [Professionally-applied Physical Training in Marine Engineering Universities. Abstract of thesis]. M., 1988. 25 p. (In Russ.).

13. Yazepova O.V. *Adekvatnost' uchebnoy nagruzki v fizicheskoy podgotovke studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy vodnogo transporta trebovaniyam sluzhebnoy deyatel'nosti* [The Adequacy of the Teaching Load in Physical Training of Students of Higher Educational Institutions Water Transport Requirements of Office Activity. Thesis]. M., 2015. 148 s. (In Russ.).

КОНЦЕПЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУКИ В СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. Ю. Липовка, И. К. Яичников, А. В. Черкасова

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

Рассмотрена проблема поиска решения актуального социального запроса современности — разработки алгоритмов потенциала здоровья. В концепции кинезиологического инжиниринга Института физической культуры, спорта и туризма Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого центральное место отводится развитию студенческой компетенции в процессах освоения, интеграции спортивно-педагогических и инженерно-технических образовательных технологий.

Ключевые слова: *студенческая наука, физическая нагрузка, инжиниринг.*

Актуальность. В концепции спортивного инжиниринга хорошо представлена интеграция конструкторской, строительной, электронно-информационной индустрии со спецификой конкретных видов спорта. Однако в последнее время на первое место выходит проблема пополнения, развития ресурсов современного массового и элитного спорта, выявление, обучение и воспитание молодёжи в лучших традициях отечественной спортивно-педагогической парадигмы и, особенно, в развитии студенческой науки в области инженерно-технических и спортивно-педагогических компетенций [4; 5; 7].

В этом отношении представляет интерес соотнесение новаций Болонского образовательного пространства с практикой спортивно-педагогической работы в Институте физической культуры, спорта и туризма Политехнического университета Петра Великого, закреплённое в том числе в организации работы лаборатории биоадаптивного инжиниринга (БИЛаб, ИФКСТ, СПбПУ: <http://sport.spbstu.ru/lab.html>).

Биоадаптивный инжиниринг — пилотный проект Института физической культуры, спорта и туризма СПбПУ Петра Великого в разрабатываемой парадигме интеграции образовательных технологий подготовки инженера нового поколения — создателя технических объектов, процессов и технологий, адаптирующих алгоритмы сохранности потенциала здоровья человека к условиям освоения информационного пространства техносферы на базе прежде всего креатива своего собственного психофизического развития в стенах вуза [1; 2; 4; 6].

«В октябре 2000 г. был начат крупный международный проект по реформированию базового

(первый уровень — бакалавриат) высшего образования в области техники и технологий. Этот проект, названный инициативой CDIO, получил широкое распространение и теперь охватывает образовательные программы в области техники и технологий по всему миру. Задачей проекта является такое обучение студентов, в основе которого лежит освоение инженерной деятельности в соответствии с моделью “Планировать — Проектировать — Производить — Применять” (модель “4П”), реальные системы, процессы и продукты на международном рынке. Инициатива CDIO имеет три основных цели — обучение студентов, способных: (1) овладеть глубокими знаниями технических основ, (2) руководить процессом создания и эксплуатации новых продуктов и систем, (3) понимать важность и последствия воздействия научного и технологического прогресса на общество...» [2. С. 28]. «Инжиниринг — совокупность проектных и практических работ, услуг, относящихся к инженерно-технической области и необходимых для строительства объекта и содействия его эксплуатации. Примерами инжиниринговых систем являются: PLM (Product Lifecycle Management) — технология управления жизненным циклом изделий, организационно-техническая система, обеспечивающая управление всей информацией об изделии и связанных с ним процессах на протяжении всего его жизненного цикла, начиная с проектирования и производства до снятия с эксплуатации» [4. С. 130].

Рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной Институтом физической культуры, спорта

и туризма СПбПУ в соответствии с ФГОС ВО, предусмотрен целостный дидактический комплекс, включающий: «... формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; совершенствование методики развития общефизических, специальных и психологических качеств средствами физических упражнений, проведения утренней физической зарядки, методы самоконтроля и самооценки физического состояния организма; закрепление знания научно-биологических практических основ физической культуры и здорового образа жизни...» [6. С. 157].

Цель и задачи:

1. Выявление дидактической специфики профессионально-прикладного физического развития студентов именно технического вуза.

2. Определение спортивно-педагогических приоритетов реализации программ базового и элективного курсов в трёх группах здоровья студентов.

Материалы и методы исследования. Комплексный анализ успешности освоения студентами спортивно-технических элементов и физиологической «стоимости» их исполнения в микро- и мезоциклах учебно-тренировочных занятий [1; 3] проводился по основной группе здоровья — специализация «Единоборства», «Аэробика», по подготовительной — «Общая физическая подготовка» и по отделению «Специальной медицинской группы здоровья». В параметрах выборок учитывались 1) характеристики и объёмы самотестирования студентов применительно к избранным ими инженерно-техническим специализациям, 2) взаимосвязь эффективности приводимых студентами самооценок с регистрируемой ими успешностью своего физического развития, 3) степень обобщения проводимых студентами научно-исследовательских работ по их активности в устных и печатных формах представления на научных форумах СПбПУ и за его пределами.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработка подходов к созданию спортивно-педагогических алгоритмов развития рекреационных установок у студентов в структуре традиционного учебно-тренировочного занятия в вузе в своём обосновании требует постоянного «отслеживания», мониторинга спортивно-технических, медико-био-

логических качеств каждого конкретного студента в динамике выполнения учебной программы [4].

Комплексы рассчитаны на определённые периоды тренировки и представляют собой программу, сочетающую элементы общей и специальной подготовки. Планируя тренировку на примере совместного обучения юношей и девушек, необходимо наглядно демонстрировать дидактическую ценность слияния в единый уникальный педагогический комплекс, в единый план учебно-тренировочного занятия посредством подбора содержания физических упражнений и их последовательности, интенсивности коллективного исполнения, в том числе под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале под контролем медико-биологических тестов; в программе на 4 учебно-тренировочных занятия (2 недели) разучивается сочетание упражнений общей физической подготовки к вариантам специальной (аэробика — элементы йоги, бег — бокс, упражнения лёжа — баскетбол, дартс — тай-бо и т. п.); следующий микроцикл — сочетание элементов лёгкой атлетики с игровыми видами физической нагрузки и т. д.

По параметрам мониторинга в основных медико-биологических тестах подготавливается программа освоения бытовых физических нагрузок — непосредственно на открытом воздухе. Учёт индивидуальной реакции на физические нагрузки, задаваемые в режиме коллективных упражнений, проводился посредством простейшего медико-биологического мониторинга [7].

С этой целью в созданной Институте физической культуры, спорта и туризма СПбПУ Петра Великого лаборатории биоадаптивного инжиниринга организован цикл учебно-тренировочных занятий «Мониторинг физиологической стоимости учебного дня студентом». Поскольку все регистрировавшиеся характеристики группы основной, общей физической подготовки и специальной медицинской изменялись однотипно, это позволило провести их совместное описание.

Таким образом, в объединённой группе пульс увеличивался в раннем старте до 105 ± 8 уд./мин сразу после окончания физической работы и снижался до 89 ± 5 уд./мин через 5 мин после её завершения, в оптимальном соотношении соответственно 112 ± 6 и 73 ± 3 ; следовательно, физическая нагрузка в обоих стартах вызвала достоверный ($p \leq 0,05$, t) рост интенсивности работы сердечно-сосудистой системы, при этом в раннем старте пульс восстанавливался до уровня исходных

значений, а в позднем — даже наблюдался эффект гипертрофии.

Следовательно, систематически-поурочно, самостоятельно вычисляемая «физиологическая стоимость» учебно-тренировочного занятия даёт студентам возможность более ранней помощи в управлении процессом физического развития, чем реже проводимый традиционный педагогический зачётный контроль. В формировании рекреационного стиля жизни современного студента следует отметить важность понимания им первоочередности, самооценности его собственной активности в освоении моторных стереотипов, получаемых на занятиях физической культурой, их привязки к расписанию своего рабочего дня и психофизиологическим показателям резервных возможностей своего организма.

Снабжение студентов в результате обучения 1) методологией спортивно-технического, медико-биологического самоконтроля физического развития в последующие периоды онтогенеза, 2) возможностью интерактивной помощи в этом со стороны Центра электронного и дистанционного образования СПбПУ после завершения обучения — приоритетные задачи спортивно-педагогического процесса в политехническом вузе. В завершённом виде организация учебно-исследовательской работы студентов в сочетании их развивающегося потенциала *IT* специалиста и освоения биомедицинского мониторинга может быть представлена работой студенческого научного общества ИФКСТ СПбПУ Петра Великого на базе наработанного опыта лаборатории биоадаптивного инжиниринга.

В итоге открывается перспектива создания образовательной программы подготовки специалиста «Менеджер телекоммуникационного биомониторинга» для сетевого сопровождения широких слоёв населения в их усилиях формирования здорового стиля жизни на протяжении всех этапов онтогенеза.

Список литературы

1. Агаев, Р. А. Дисциплина «Физическая культура» в Санкт-Петербургском политехническом уни-

Поступила в редакцию 12 апреля 2017 г.

Для цитирования: Липовка, А. Ю. Концепция студенческой науки в спортивно-педагогических технологиях образовательного процесса технического университета / А. Ю. Липовка, И. К. Яичников, А. В. Черкасова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 39–43.

верситете Петра Великого по новым стандартам ФГОС 3+ / Р. А. Агаев, А. Ю. Липовка // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всерос. науч.-метод. конф. с междунар. участием, посвящ. 85-летию КНИТУ—КАИ, Казань, 24–27 нояб. 2016 г. — Казань : Фолиант, 2016. — С. 290–293.

2. Лопатин, М. В. Формирование культуры физического развития и занятия спортом студенческой молодёжи в СПбГПУ / М. В. Лопатин, В. П. Сущенко // Теория и практика физ. культуры и спорта. — 2014. — № 7. — С. 27–29.

3. Лопатин, М. В. Основные направления в формировании концепции развития кафедры физической культуры и спорта в университете на период до 2018 г. / М. В. Лопатин, В. П. Сущенко, И. К. Яичников // Неделя науки СПбПУ : материалы Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и здоровье студентов». — СПб., 2014. — С. 3–15.

4. Липовка, А. Ю. Новые стандарты дисциплины «Физическая культура» в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого / А. Ю. Липовка, Р. М. Ольховский // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 16–17 дек. 2016 г. — СПб., 2016. — С. 129–133.

5. Сущенко, В. П. Подходы к индивидуализации физического развития студентов технического вуза в технологиях дистанционного образования / В. П. Сущенко, И. К. Яичников // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти В. Г. Стрельца, 18–19 дек. 2015 г. — СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. — С. 204–211.

6. Сущенко, В. П. Стратегические направления развития физической культуры и спорта в политехническом университете Петра Великого / В. П. Сущенко, А. Ю. Липовка, И. К. Яичников // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — СПб. : Золотое сечение, 2016. — С. 153–159.

7. Яичников, И. К. Физиологические индикаторы гомеостатической надёжности организма спортсмена — «температура» / И. К. Яичников // Учёные зап.: науч.-теорет. журн. НГУ им. П. Ф. Лесгафта. — СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2009. — С. 102–107.

Сведения об авторах

Липовка Анна Юрьевна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры, заместитель директора по научной деятельности Института физической культуры, спорта и туризма, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, Россия. annalipovka@bk.ru

Яичников Игорь Константинович — кандидат медицинских наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, Россия. 20yaik11@mail.ru

Черкасова Алина Викторовна — старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, заместитель директора по образовательной деятельности Института физической культуры, спорта и туризма, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, Россия. cherar@posting.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 39–43.

The Concept of Student's Science in Sports and Pedagogical Technologies of educational Process of Technical University

A.Y. Lipovka¹, I.K. Yuaichnikov², A.V. Cherkasova³

Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg, Russia

¹annalipovka@bk.ru, ²20yaik11@mail.ru, ³cherar@posting.ru

The problem of search of the solution of urgent social inquiry of the present — “Development of algorithms of Potential of Health” is considered. In the concept of kinesiological engineering of Institute of physical culture, sport and tourism Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University the central place is allocated to development of student's competence of processes of development, integration into sports and pedagogical and technical educational technologies.

Keywords: *student's science, physical activity, engineering.*

References

1. Agayev R.A. Distsiplina «Fizicheskaya kul'tura» v Sankt-Peterburgskom politehnicheskom universitete Petra Velikogo po novym standartam FGOS3 [Discipline “Physical Culture” at the St. Petersburg Polytechnic University Peter the Great on the New Standards FGS3+]. *Fizicheskoye vospitaniye i studencheskiy sport glazami studentov: materialy II Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem, posvyashchyonnoy 85-letiyu Kazanskogo natsional'nogo issledovatel'skogo tehnikeskogo universiteta imeni A.N. Tupoleva, 24–27 noyabrya 2016 g.* [Physical Education and Student Sport Through the Eyes of Students: materials of the II all-Russian scientific-methodical conference with international participation, dedicated to the 85th anniversary of Kazan national research technical University named after A. N. Tupolev, 24–27 November 2016]. Kazan, 2016. Pp. 290–293. (In Russ.).
2. Lopatin M.V., Sushchenko V.P. Formirovaniye kul'tury fizicheskogo razvitiya i zanyatiya sportom studencheskoy molodyozhi v Sankt-Peterburgskom gosudarstvennom politehnicheskom universitete Petra Velikogo [Formation of Physical Culture Development and Sports Students in Peter the Great Saint Petersburg State Polytechnic University]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Theory and Practice of Physical Culture and Sports], 2014, no. 7, pp. 27–29. (In Russ.).
3. Lopatin M.V., Sushchenko V.P., Yaichnikov I.K. Osnovnyye napravleniya v formirovaniye kontseptsii razvitiya kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta v universitete na period do 2018 g. [The Main Directions in the Formation of the Concept of Development of the Department of Physical Culture and Sports at the University for the period up to 2018]. *Nedelya nauki. Sankt-Peterburgskiy politehnicheskiy universitet Petra Velikogo: materialy Vserossiyskoy mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'ye studentov»* [Week of Science of Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University: materials of all-Russian interuniversity scientific-practical conference “Physical Culture, Sport and Health of Students”]. St Petersburg, 2014. Pp. 3–15. (In Russ.).
4. Lipovka A.Yu., Ol'hovskiy A.Yu. Novyye standarty distsipliny «Fizicheskaya kul'tura» v Sankt-Peterburgs-

kom politehnicheskome universitete Petra Velikogo [New Standards of the Discipline “Physical Culture” at the Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University]. *Strategicheskiye napravleniya reformirovaniya vuzovskoy sistemy fizicheskoy kul'tury: sbornik nauchnykh trudov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, 16–17 dekabrya 2016 g.* [Strategic Directions of Reforming the Higher Education System of Physical Culture: collection of scientific works of all-Russian scientific-practical conference with international participation, 16–17 December 2016]. St Petersburg, 2016. Pp. 129–133. (In Russ.).

5. Suschenko V.P., Yaichnikov I.K. Podhody k individualizatsii fizicheskogo razvitiya studentov tehnikeskogo vuza v tehnologiyah distantsionnogo obrazovaniya [Approaches to the Individualization of the Physical Development of Technical University Students in Distance Education Technologies]. *Strategicheskiye napravleniya reformirovaniya vuzovskoy sistemy fizicheskoy kul'tury: sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem, posvyashchyonnoy pamyati V.G. Strel'tsa, 18–19 dekabrya 2015 g.* [Strategic Directions of Reforming the Higher Education System of Physical Culture: proceedings of all-Russian scientific-practical conference with interna-

tional participation dedicated to the memory of V.G. Sagittarius, 18–19 December, 2015]. St. Petersburg, 2015. Pp. 204–211. (In Russ.).

6. Sushchenko V.P., Lipovka A.Yu., Yaichnikov I.K. Strategicheskiye napravleniya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v politehnicheskome universitete Petra Velikogo [Strategic Directions of Development of Physical Culture and Sports at the Polytechnic University of Peter the Great]. *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme obrazovaniya Rossii: innovatsii i perspektivy razvitiya»* [Materials of All-Russian Scientific-practical Conference “Physical Culture and Sport in the Education System of Russia: Innovations and Development Prospects”]. St. Petersburg, 2016. Pp. 153–159. (In Russ.).

7. Yaichnikov I.K. Fiziologicheskiye indikatory gomeostaticeskoy nadyozhnosti organizma sportsmena — «temperatura» [Physiological Indicators of Homeostatic Reliability of an Athlete — «Temperature»]. *Uchenyye zapiski: nauchno-teoreticheskiy zhurnal Natsional'nogo gosudarstvennogo universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes: Scientific Theoretical Journal of the National State University. P. F. Lesgaft]. St Petersburg, 2009. Pp. 102–107. (In Russ.).

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О. Ю. Лутковская

Белорусский государственный университет физической культуры и спорта, Минск, Беларусь

Рассматривается физическая подготовленность. Описывается эффективное построение системы занятий общей физической подготовкой для учащихся 5–11-х классов. Исследование физической подготовленности учащихся осуществлялось по гендерным признакам. Тестирование двигательной подготовленности проводилось по методическим рекомендациям, разработанным Министерством образования Республики Беларусь.

Ключевые слова: *динамика физической подготовленности, школьный возраст, физическая активность, уровни физической подготовленности.*

Актуальность. Анализ литературных данных свидетельствует о том, что отношение учащейся молодёжи к систематическим занятиям физической культурой носит пассивный характер. Повышение мотивации учащихся к различным формам организации активных занятий физической культурой требует разработки научно обоснованных рекомендаций [8; 9].

Многими авторами отмечаются факты отставания и несоответствия показателей физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей значительной части детей нормативным показателям, особенно гибкости [1–3].

Из литературных источников известно, что гибкость — это многофакторное физическое качество, зависящее от особенностей строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния в период проведения исследований, степени растяжимости мышц в результате предшествующей разминки, температуры среды и тела (особенно мышц), возраста, уровня силовой подготовленности, предварительного напряжения мышц и других её определяющих. Представляется возможным предположение, что причины различий, определяющих гибкость, всё же следует искать в количестве и качестве двигательной активности, возможно, также мотивационных аспектах психофизической сферы. Является возможным также и заключение, что существующие различия в уровне этого качества можно свести к содержанию и качеству занятий физической культурой детей школьного возраста и в связи с этим существенному снижению качества реализации программ физического воспитания.

Ряд исследователей отмечают уменьшение физической активности детей школьного возраста,

и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности [4–7].

При физиологически обоснованной потребности в двигательной активности следует особое внимание уделять вопросам мотивации школьников на занятиях физической культурой, поскольку повышение эффективности учебного процесса в значительной степени зависит не только от профессионализма педагога, но и от заинтересованности школьников в активной двигательной деятельности. Тематические разделы, затрагивающие аспекты обучения техническим основам отдельных видов спорта, многими из них воспринимаются лишь как необходимость для получения положительных оценок по предмету «физическая культура» [10; 11].

Цель исследования — изучить пути повышения эффективности физического воспитания детей среднего и старшего школьного возраста.

В соответствии с целью определены следующие задачи:

1. Изучить современное состояние проблемы эффективности физического воспитания у детей среднего и старшего школьного возраста.
2. Определить динамику двигательной активности в режиме школьной программы по физической культуре и спорту.

Материалы и методы исследования. В исследовании использовались общепедагогические методы: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Специфические методы, применяемые в исследованиях по теоретико-методическим проблемам физической культуры, отличающиеся простотой, надёжностью и высокой информативностью, такие как тестирование уровня физиче-

ской подготовленности с помощью контрольных нормативов.

Исследование проводилось на базе двух школ г. Новополоцка (Витебская область Беларуси) среди учащихся 5–11-х кл. В исследовании приняли участие 498 учащихся.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях в ходе регламентированных занятий по физической культуре, в процессе выполнения двигательных заданий для оценки качества выполнения упражнений, а также во время отдыха. Анализировалось субъективное состояние детей (ощущение усталости, снижение внимания и т. д.). При проведении наблюдений оценивалась величина нагрузки, степень утомления по ряду внешних признаков, а именно: окраска кожи, степень потоотделения, качество выполнения движений, концентрация внимания и сосредоточенность. Наблюдение за внешними признаками утомления велось на протяжении всего занятия. С помощью педагогического наблюдения оценивалось качество выполнения тестов, а также умение сосредоточиться и показать максимальный результат. Педагогическое наблюдение проводилось в форме открытого наблюдения.

В ходе тестирования использовались контрольные упражнения для оценки физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности.

Тестирование двигательной подготовленности проводилось с помощью следующих тестов:

Быстрота:

1. Т1 — бег на 30 м. Старт высокий, бег по дорожке стадиона. Результат определялся с точностью до 0,1 с.

Выносливость:

2. Т2 — бег 6 мин. Старт высокий. Бег по дорожке стадиона. Результат определялся с точностью до 1 с.

Гибкость:

3. Т3 — гибкость позвоночного столба. Определялась по степени наклона туловища вперёд. Испытуемый в положении стоя на скамейке наклоняется вперёд до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достигают нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (–), а если ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

Силовая выносливость:

4. Т4 — поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) — девушки. Упражнение выполнялось на гимнастическом мате. В исходном положении ноги были согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, подъём туловища производился до касания локтями бёдер. Результатом теста являлось количество подъёмов (раз), выполненных за 30 с. Выполнялась одна попытка.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) — юноши. Подтягивание выполнялось на высокой перекладине хватом сверху. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Результат оценивается по количеству раз.

Скоростно-силовые способности:

5. Т5 — прыжок в длину с места толчком двух ног. Результат определялся с точностью до 1 см. Испытуемому предлагалось выполнить две попытки, засчитывался лучший результат.

Координационные способности:

6. Т6 — челночный бег 4 по 9 м. С высокого старта. На линии старта ставятся 2 кубика. Нужно добежать до линии финиша (10 м), положить кубик на линию, не останавливаясь, вернуться за вторым кубиком и также положить его на линию финиша. Запрещается бросать кубики. Секундомер включают по команде «марш» и останавливают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Данные, полученные в процессе исследования, подвергнуты математической обработке. В результате обработки вычислялись средние арифметические величины, среднее квадратическое отклонение, ошибка средней арифметической величины, достоверность различий между двумя средними арифметическими. Достаточным считается 95 %-й уровень достоверности получаемых результатов. Для определения достоверности результатов исследований использовался критерий Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение.

В исследовании проводилось тестирование по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств школьников в возрасте 11–17 лет. В программу входили шесть контрольных нормативов (наклон вперёд, сидя на полу; челночный бег 4 по 9 м; сгибание и разгибание туловища за 1 мин (девочки); подтягивание на высокой перекладине (мальчики); прыжок в длину с места; бег 1 000 м; бег 30 м). Полученные данные выполнения контрольных нормативов представлены в таблице.

Оценка физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста ($\bar{X} \pm s_x$)

Класс	Пол	Упражнения									
		Наклон вперёд, сидя на полу, см	Челночный бег 4 по 9 м, с	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	Сгибание и разгибание туловища за 1 мин, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Бег 1500 м, с	Бег 1000 м, с	Бег 30 м, с		
V	Мальчики	4,12±0,43	10,99±8,53	2,21±3,29	—	1,72±2,10	3,71±0,10	—	5,73±0,12		
	Девочки	8,67±0,85	11,10±0,17	—	42,84±1,06	1,51±0,03	—	3,19±0,09	5,88±0,07		
VI	Мальчики	5,51±0,57	10,35±2,28	5,42±0,54	—	1,78±0,03	4,49±0,11	—	5,51±0,06		
	Девочки	12,65±1,0	10,70±0,21	—	46,97±0,89	1,64±0,03	—	5,22±0,17	5,57±0,06		
VII	Мальчики	7,04±0,69	9,89±0,11	7,18±0,57	—	1,83±0,04	4,44±0,16	—	5,13±0,08		
	Девочки	11,67±1,22	10,86±0,18	—	47,06±1,10	1,63±0,03	4,80±0,09	—	5,4±0,07		
VIII	Мальчики	6,0±0,83	9,79±0,10	5,96±0,87	—	2,05±0,04	4,18±0,08	—	5,13±0,08		
	Девочки	12,53±0,74	10,62±0,11	—	46,15±1,22	1,68±0,03	—	4,93±0,14	5,52±0,07		
IX	Мальчики	10,07±0,57	9,98±0,07	9,52±0,42	—	2,20±0,04	5,99±0,07	—	5,03±0,06		
	Девочки	16,06±0,39	10,29±0,05	—	49,70±0,53	1,81±0,02	—	4,52±0,07	5,35±0,04		
X	Мальчики	7,08±1,50	10,75±0,47	9,4±0,86	—	2,35±0,03	5,49±0,09	—	4,31±0,03		
	Девочки	16,0±1,23	10,37±0,18	—	51,75±1,29	1,79±0,02	—	4,70±0,08	4,94±0,04		
XI	Мальчики	12,42±1,43	9,89±0,37	10,52±1,02	—	2,26±0,06	5,38±0,09	—	4,34±0,03		
	Девочки	18,7±0,97	10,02±0,15	—	48,88±1,89	1,88±0,03	—	4,60±0,06	5,10±0,03		

Для проведения обследования физической подготовленности испытуемые были разделены на группы мальчиков и девочек среднего и старшего школьного возраста. Результаты выполнения контрольных нормативов свидетельствуют о том, что среди мальчиков среднего и старшего школьного возраста тренировочные нагрузки наиболее существенно проявляются в приростах результатов упражнения «наклон вперёд, сидя на полу» в 7-м кл., «челночный бег 4 по 9 м» в 8-м кл., «подтягивание на высокой перекладине» в 7-м кл., «прыжок в длину с места» в 5-м кл., «бег 1 500 м» в 5-м кл., «бег 30 м» в 7–8-х кл. Это связано с тем, что наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в возрасте 13–14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7–9 см. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13–14 лет.

В период полового созревания (с 11 до 14 лет) объём лёгких увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объём дыхания и растёт показатель жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ): у мальчиков — с 1 970 мл (12 лет) до 2 600 мл (15 лет).

Полученные данные выполнения контрольных нормативов позволили заключить, что среди девочек среднего и старшего школьного возраста тренировочные нагрузки наиболее существенно влияют на прирост результатов в выполнении упражнений «наклон вперёд, сидя на полу» в 6-м кл., «челночный бег 4 по 9 м» в 7-м кл., «сгибание и разгибание туловища за 1 мин» в 7-м кл., «прыжок в длину с места» в 8-м кл., «бег 1 000 м» в 5-м кл., «бег 30 м» в 7-м кл. Это связано с тем, что у девочек значительно повышается минутный объём дыхания и растёт показатель жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ): с 1 900 мл (12 лет) до 2 500 мл (15 лет).

Заключение. Выявленный более низкий уровень физической подготовленности среди всех возрастных групп отмечался в показателях наклона вперёд из положения сидя на полу, прыжков в длину с места и бега на 30 м у мальчиков и девочек. Это свидетельствует о недостаточном применении физических упражнений, направленных на развитие собственно-скоростных и скоростно-силовых качеств и гибкости. Поэтому актуальным является поиск и разработка средств развития этих качеств и увеличение нагрузки, связанной с их развитием, на внеклассных занятиях.

При анализе состояния общей физической подготовленности выявлена общая тенденция в дина-

мике становления отдельных физических качеств и «суммарной» их оценки (74%). Данные общей физической подготовленности детей в возрастном периоде 12–18 лет представлены в виде балльной оценки её уровня и являются наиболее приемлемым для оценки состояния и оптимизации учебного процесса, распределения средств, определения структуры уроков физической культуры, также как и работы школьных спортивных секций в различные возрастные периоды общебиологического становления двигательной функции. На этом этапе целесообразно проводить одновременную оценку в баллах и отдельных результатах развития физических качеств.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Оптимизация умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле / М. Я. Виленский, В. П. Русанов // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 6. — С. 48–51.
2. Козлов, Р. С. Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. Я. Козлов. — Майкоп : АГУ, 2006. — 23 с.
3. Дворкин, Л. С. Физическое воспитание студентов / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов. — Ростов н/Д. : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2008. — 700 с.
4. Горелов, А. А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах её повышения / А. А. Горелов // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 1 (47). — С. 28–33.
5. Никитина, А. А. Теоретические основы формирования физкультурного тезауруса у студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Никитина. — Калининград, 2006. — 43 с.
6. Таран, В. А. Методика направленного применения средств атлетической гимнастики в процессе оздоровления студентов с астеническим синдромом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Таран. — Майкоп, 2003. — 23 с.
7. Фёдоров, В. В. Обеспечение оздоровительной направленности личностно-телесного саморазвития студентов / В. В. Фёдоров // Адаптив. физ. культура. — 2003. — № 2. — С. 27.
8. Копылов, Ю. А. Формирование содержания основ учебного предмета «Физическая культура» / Ю. А. Копылов // Школьник, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы X науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся. — Коломна : Феникс, 2000. — С. 50.
9. Маркелов, А. Г. Потребности и интересы молодёжи как базовые факторы управления развитием

физкультурного городского (муниципального) уровня : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Маркелов. — М., 2000. — С. 21.

10. Высоцкий, А. И. Особенности формирования у школьников потребности в занятиях физическими упражнениями / А. И. Высоцкий // Физическое

воспитание молодёжи. Проблемы, интересы, мотивы. — М. : Физкультура, 1986. — С. 142.

11. Конова, Е. И. Формирование мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью на уроках физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Е. И. Конова. — М., 1997. — С. 53–119.

Поступила в редакцию 10 декабря 2016 г.

Для цитирования: Лутковская, О. Ю. Динамика физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста / О. Ю. Лутковская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 44–49.

Сведения об авторе

Лутковская Ольга Юрьевна — магистр педагогических наук, аспирант, Белорусский государственный университет физической культуры и спорта. Минск, Беларусь. olya81988@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 44–49.

Dynamics of Physical Preparedness of Children of Secondary School Age

O.Yu. Lutkovska

Belarusian State University of Physical Culture and Sports, Minsk, Belarus. olya81988@mail.ru

Postgraduate student of the Belarusian State University of Physical Culture and Sports. The article discusses physical fitness, as the process of the directed development of physical qualities, which forms the necessary Arsenal of motor skills. Describes how to build efficient system of training General physical training for students of grades 5–11. A study of physical fitness of students was carried out on a gender basis. Testing motor fitness were carried out according to the methodical recommendations developed by the Ministry of education of the Republic of Belarus. The study of motor skills was conducted using 6 samples: forward bend sitting on the floor, Shuttle run 4×9 m, the bending and straightening of torso for 1 min (girls), pulling up on high bar (boys), long jump with space, running the 1000 m run 30 m), to identify the development of physical qualities of children of secondary school age.

Keywords: *dynamics of physical preparedness, school age, physical activity, levels of physical fitness.*

References

1. Vilenskiy M.Ya., Rusanov V.P. Optimizatsiya umstvennoy rabotosposobnosti studentov v nedel'nom uchebnom tsikle [Optimization of Mental Capacity of Students in the Weekly Training Cycle]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2001, no. 6, pp. 48–51.

2. Kozlov R.S. *Formirovaniye fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov vuzov na zanyatiyah v sektsii po obshchey fizicheskoy podgotovke* [The Formation of Personality Physical Culture of Students in the Classroom in the Section on General Physical Preparation. Abstract of thesis]. Maykop, 2006. 23 p.

3. Dvorkin L.S., Chermit K.D., Davydov O.Yu. *Fizicheskoye vospitaniye studentov* [Physical Education of Students]. Rostov-on-Don ; Krasnodar, 2008. 700 p.

4. Gorelov A.A. O roli dvigatel'noy aktivnosti studentov gumanitarnykh vuzov i sposobah eyo povysh-

eniya [About the Role of Motor Activity of Students of Humanitarian Universities and the Ways of its Improvement]. *Uchenyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes University P.F. Lesgaft], 2009, no. 1 (47), pp. 28–33.

5. Nikitina A.A. *Teoreticheskiye osnovy formirovaniya fizkul'turnogo tezaurusu u studentov* [Theoretical Bases of Formation of Physical Thesaurus in Students. Abstract of thesis]. Kaliningrad, 2006. 43 p.

6. Taran V.A. *Metodika napravlennogo primeneniya sredstv atleticheskoy gimnastiki v protsesse ozdorovleniya studentov s astenicheskim sindromom* [Methods of the Directed Use of Athletic Gymnastics Means in the Process of Rehabilitation of Students with Asthenic Syndrome. Abstract of thesis]. Maykop, 2003. 23 p.

7. Fyodorov V.V. Obespecheniye ozdorovitel'noy napravlennosti lichnostno-telesnogo samorazvitiya studentov [Ensuring Health Orientation Student-corporal Self-development of Students]. *Adaptivnaya fiziches-*

kaya kul'tura [Adaptive Physical Culture], 2003, no. 2, pp. 27.

8. Kopylov Yu.A. Formirovaniye sodержaniya osnov uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kul'tura» [Formation of the Content of the Foundations of Academic Subject “Physical Culture”]. *Shkol'nik, zdorov'ye, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire* [Materials of X international scientific-practical conference on problems of physical education of students “Student, Health, Physical Culture and Sport in a Changing World”]. Kolomna, 2000. P. 50.

9. Markelov A.G. *Potrebnosti i interesy molodyozhi kak bazovyye faktory upravleniya razvitiyem fizkul'turnogo gorodskogo (munitsipal'nogo) urovnya* [The Needs and Interests of Young People as the Basic Factors Controlling the Development of the Physical City

(Municipal) Level. Abstract of thesis]. Moscow, 2000. 21 p.

10. Vysotskiy A.I. Osobennosti formirovaniya u shkol'nikov potrebnosti v zanyatiyah fizicheskimi uprazhneniyami [Peculiarities of Formation of Schoolchildren's Needs in Employment by Physical Training]. *Fizicheskoye vospitaniye molodyozhi. Problemy, interesy, motivy* [Physical Education of Youth. Problems, Interests, Motives]. Moscow, 1986. P. 142.

11. Konova E.I. *Formirovaniye motivatsii k zanyatiyam fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosty'u na urokah fizicheskoy kul'tury* [Formation of Motivation to Employment by Sports and Recreational Activities at Lessons of Physical Culture. Thesis]. Moscow, 1997. Pp. 53–119.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ В СИСТЕМЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

И. В. Макарьев

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Значимость физической культуры и спорта в системе правоохранительных органов определяется направленностью на сохранение творческого долголетия сотрудников, укрепление их здоровья и подготовку в профессиональном плане. Главная идея образования в сфере физического воспитания — формирование всесторонне развитой личности.

Ключевые слова: *физическая подготовка, правоохранительные органы, спорт, тренировка, двигательная активность.*

Физическая культура, представляющая собой одну из множества граней культуры человека, его физического воспитания и здорового образа жизни, во многом обуславливает поведение человека на работе, в быту и в общении, а также содействует решению особо важных для личности социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Актуальность привлечения сотрудников правоохранительных органов к занятиям спортом обуславливается в первую очередь тем, что применение полицией физической силы в условиях современных реалий — это противостояние с противником, в процессе которого могут наноситься травмы [1; 3; 4].

Принципы физического воспитания (связь с профессиональной деятельностью, развитие личности, оздоровительная направленность) особенно ярко проявляются в его специализированном виде — в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП), непосредственно и органически связанной с настоящей или будущей профессиональной деятельностью. ППФП — длительный, многолетний процесс, специально направленный на формирование знаний, профессионально значимых физических и психических качеств, прикладных двигательных навыков и умений, которые способствуют успешности деятельности и преимущественно необходимы в связи с её особыми внешними условиями, выработке функциональной устойчивости организма к этим условиям. В структуре профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов ППФП занимает одно из основных мест, является важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания личного состава [1; 2].

Из вышесказанного следует цель ППФП — обеспечение готовности сотрудников правоохранительных органов к эффективному выполнению служебных обязанностей, в том числе в условиях силового противостояния с правонарушителями.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- 1) подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приёмов борьбы;
- 2) подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности;
- 3) овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников;
- 4) формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость и решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и др.).

Успешное решение перечисленных задач возможно на основе:

- оптимального подбора средств, методов и форм обучения;
- высокого уровня практической и методической подготовленности инструкторов по физической подготовке и качества проведения учебных занятий;
- воспроизведения на занятиях по физической подготовке различных заданий, ситуаций и условий, максимально приближённых к реальным;
- решения различных вводных по тактике личной безопасности и правомерному применению специальных средств, боевых приёмов борьбы;

- создания учебно-материальной базы;
- обеспечения должного контроля за выполнением учебной программы по физической подготовке в правоохранительных органах.

Физическая подготовка способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;
- воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремлённости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- формированию готовности сотрудников полиции к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий.

К женщине — сотруднику органов внутренних дел предъявляются высокие требования. Для того чтобы соответствовать им, женщине необходимо иметь большой запас духовных и физических сил. Одним из источников формирования данного запаса выступают регулярные занятия физической подготовкой и спортом [2].

Физическая подготовка курсантов-девушек направлена на повышение их работоспособности, на укрепление здоровья и закаливание организма. Отлично развитая мускулатура, крепкие мышцы — резерв, который помогает женщине противостоять физическим и психологическим нагрузкам, сохранять хорошее самочувствие и высокую активность. Это вызывает особое отношение к ней со стороны окружающих [2].

Физическое развитие и телосложение женщин имеют свои особенности. В среднем показатели физического развития и функциональных возможностей женщин ниже, чем мужчин. Так, у женщин мускулатура развита меньше. Женщины более гибкие, так как у них эластичнее связочный аппарат и лучше способность мышц к растягиванию. Функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у женщин несколько меньше, чем у мужчин. Поскольку в служебной деятельности женщинам — сотрудникам правоохранительных органов приходится сталкиваться с определёнными трудностями, то это требует создания хорошей базы общефизической и специальной подготовки.

Регулярные занятия физическими упражнениями вызывают значительные перестройки всех функций организма. При выборе средств и методов повышения общей и специальной работоспособно-

сти в профессиональной деятельности необходим учёт особенностей организма женщин. При этом основное внимание должно уделяться сохранению их здоровья и детородной функции.

Физические упражнения способствуют снятию у женщин явлений нейропсихического стресса и предупреждению его нежелательных последствий. Надо исключатьотягощающие условия, которые могут стать источником стрессов. Объёмы нагрузок должны снижаться в период менструального цикла, так как физические упражнения могут оказывать неблагоприятное влияние на эту функцию.

Правильное построение тренировочного процесса обеспечивает гармоничное развитие основных физических, нравственных и морально-волевых качеств; результативное формирование прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приёмов борьбы, создаёт прочный фундамент общей и специальной подготовленности женщин-сотрудников, позволяет доводить до высокого уровня возможности организма на базе постепенного их нарастания (в щадящем режиме) с использованием вариативности нагрузок по направленности и напряжённости; обеспечивает индивидуализацию тренировочных нагрузок с учётом фаз специфического биологического цикла и на основе регулярного комплексного контроля за самочувствием женщин [2].

В тренировочных занятиях особую осторожность следует проявлять при развитии у женщин силовой выносливости, обращая специальное внимание на повышение силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса и тазового дна. Изометрические упражнения необходимо сочетать с динамическими.

При скоростной направленности тренировочных занятий женщины достигают существенных изменений качества быстроты, хотя по абсолютным показателям они отстают от мужчин. Реакция на движущийся объект у женщин-сотрудников менее точна, чем у мужчин. Различий в ритме движений у мужчин и женщин не выявлено.

Сравнительно легче, чем у мужчин, у женщин развивается гибкость. Она особенно повышается во время стрессовых ситуаций, в предстартовом состоянии и снижается при утомлении. Женщин отличает высокая ловкость и точность, их движениям присуща плавность и эстетичность.

В условиях комплексной автоматизации профессиональной деятельности женщин — сотрудников

правоохранительных органов произошло существенное снижение величины физических нагрузок и объёма двигательной активности. Исследования показывают, что это сопровождается увеличением заболеваний сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца), а также патологическими изменениями в организме, связанными с нарушениями обмена веществ. Указанные явления обусловлены малоподвижным образом жизни, гиподинамическим характером служебной деятельности.

Учёные разрабатывают и внедряют в практику научно обоснованные рекомендации по самостоятельному выполнению физических упражнений женщинами — сотрудниками правоохранительных органов во внеслужебное время. Постоянно проводится профилактика негативных воздействий на организм, возникающих в ходе служебной деятельности. Улучшается решение вопросов по применению эффективных средств и методов физической подготовки, способствующих восполнению дефицита двигательной активности женщин-сотрудников, снижению заболеваемости и поддержанию профессиональной работоспособности на хорошем уровне.

Таким образом, двигательная активность — настоящая потребность для каждой женщины. При этом тренировки должны проводиться с учётом их физических и психофизиологических особенностей.

Успехи в спорте оказывают прямое воздействие на успехи в борьбе с преступностью. Спортивные состязания развивают чувство коллективизма, укрепляют не только силу и ловкость, но главным образом боевой дух сотрудников.

Поступила в редакцию 12 января 2017 г.

Для цитирования: Макарьев, И. В. Физическая подготовка сотрудников в системе правоохранительных органов / И. В. Макарьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 50–53.

Сведения об авторе

Макарьев Иван Валерьевич — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. lza@csu.ru

Применение физической силы стало обычным делом в деятельности сотрудников органов внутренних дел. Чаще всего оно связано с риском причинения тяжких последствий, а в исключительных случаях ставит под угрозу здоровье и даже жизнь человека. Вследствие этого особое значение принимают проблема обеспечения прав граждан, соблюдение законности в деятельности подразделений органов внутренних дел. Для того чтобы действовать успешно, решительно, профессионально и грамотно при защите общества и государства от преступных посягательств, сотрудники полиции должны постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, систематически изучать нормативные акты, учебную литературу и практику применения физической силы.

Список литературы

1. Броев, А. Х. Особенности физической подготовки сотрудников полиции в рамках первоначального обучения / А. Х. Броев // Успехи соврем. науки. — 2016. — Т. 1. — № 9. — С. 30–32.
2. Кушнарёва, Д. В. К вопросу физической подготовки женщин-сотрудников правоохранительных органов / Д. В. Кушнарёва // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. — Орёл, 2016. — С. 184–186.
3. Смолянинова, Е. С. Пути совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов / Е. С. Смолянинова // Физическая подготовка и спорт. — Орёл, 2015. — С. 225–227.
4. Шохин, В. Е. Физическая культура в органах внутренних дел / В. Е. Шохин // APRI-ORI. Сер.: Гуманитар. науки. — 2016. — № 4. — С. 1.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 50–53.

Physical Training in the System of Law Enforcement

I.V. Makaryev

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *lza@csu.ru*

The importance of physical culture and sport in the system of law enforcement bodies is defined by its sloth in preserving the creative longevity of staff is great-law bodies, their health and training professionally. The main idea of education in the field of physical education is the formation of comprehensively developed personality.

Keywords: *physical training, law enforcement, sport, exercise, physical activity.*

References

1. Broyev A.H. Osobennosti fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii v ramkah pervonachal'nogo obucheniya [The Peculiarities of Physical Training of Police Officers in the Framework of Initial Training]. *Uspehi sovremennoy nauki* [Successes of Modern Science], 2016, vol. 1, no. 9, pp. 30–32. (In Russ.).

2. Kushnaryova D.V. K voprosu fizicheskoi podgotovki zhenshepin — sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov [To the Question of Physical Training for Women Law Enforcement Officers]. *Aktual'nyye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushatelei i studentov* [Actual Problems of Physical Culture and Sports, Cadets, Trainees and Students]. Oryol, 2016. Pp. 184–186. (In Russ.).

3. Smolyaninova E.S. Puti sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sovershenstvovaniye fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov [Ways of Perfection of Physical Training of Employees of Law Enforcement Bodies: Improvements in Physical, Fire and Special Tactical Training of the Top-key Law Enforcement Officers]. *Phizicheskaya podgotovka i sport* [Physical Training and Sport]. Orel, 2015. Pp. 225–227. (In Russ.).

4. Shokhin V.E. Phizicheskaya kul'tura v organah vnutrennih del [Physical Culture in the Bodies of Internal Affairs]. APRI-ORI, 2016, no. 4, p. 1. (In Russ.).

ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Ф. Г. Переходко¹, О. А. Дмитренко², Т. Н. Михонина³

¹Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики, Санкт-Петербург, Россия

²Военная академия связи имени маршала Советского Союза С. М. Будённого, Санкт-Петербург, Россия

³Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

Обосновывается необходимость изучения технологии управления воспитанием и развитием у студентов профессионально важных физических качеств на основе интерактивных методов педагогического воздействия, направленных на развитие личности.

Ключевые слова: технологии управления, интерактивные методы воспитания, педагогическое воздействие.

Актуальность данной работы следует из педагогической практики, которая свидетельствует о том, что физическое воспитание и развитие студентов вузов осуществляется тем успешнее, чем совершеннее процесс управления ими.

При этом анализ управленческой деятельности по воспитанию и развитию профессионально значимых физических качеств показывает, что она имеет свою внутреннюю логику и определённые закономерности [1–3].

Исходя из этого **целями и задачами** нашего исследования явилось обоснование технологии управления воспитанием студентов на основе интерактивных методов педагогического воздействия.

В качестве **основных методов исследования** в работе нами применялись наблюдение, изучение опыта, опросные методы, метод анализ и обобщение.

Организация и результаты исследований. Специальное изучение данного вопроса показало, что управление процессом физического воспитания студентов и развития у них профессионально значимых физических качеств представляет собой специально осуществляемую руководством вуза и преподавателями деятельность, направленную на воспитание и профессиональное развитие студентов.

Сама деятельность по управлению процессом развития профессионально значимых физических качеств у студентов вузов на основе интерактивных

методов педагогического воздействия имеет сложную структуру и реализуется поэтапно. На каждом этапе решаются свои специфические задачи.

Практика показывает, что для решения проблем, связанных с совершенствованием управленческой деятельности, особое внимание следует обращать на то, как преподаватель по физической культуре и спорту осуществляет:

- осмысление проблемы, которую необходимо решить, и её формулировку;
- сбор информации об управляемом объекте и влияющих на него факторах;
- определение причин отклонений параметров развития социально значимых личностных качеств от нормы;
- изучение характера управленческой деятельности и оценку её соответствия предъявляемым требованиям;
- оценку возможностей руководства вуза и преподавателей по воспитанию и развитию физических качеств и прикладных двигательных навыков у студентов на основе интерактивных методов педагогического воздействия;
- определение целей и общего замысла действий по воспитанию и развитию профессионально значимых физических качеств у студентов в соответствии с имеющимися возможностями;
- выбор конкретных способов решения задач, стоящих перед субъектами управления;
- планирование действий, направленных на оптимизацию воспитания физических качеств

и прикладных двигательных навыков у студентов на различных этапах обучения на основе интерактивных методов педагогического воздействия;

- прогнозирование развития физических качеств в ходе реализации намеченного плана действий.

Немаловажным является и то, как осуществляется практическая реализация намеченной программы и плана деятельности в жизнь, в частности, каким образом:

- план доводится до исполнителей и заинтересованных лиц;
- формируется готовность преподавательского состава к воспитательной деятельности;
- реализуются действия, связанные с информационным, материально-техническим, психолого-педагогическим и бытовым обеспечением педагогической деятельности преподавателей;
- организуется контроль за ходом достижения поставленных целей.

На заключительном этапе управленческой деятельности важно проанализировать механизм оценки полученных результатов и внесения корректив в намеченную программу и план действий и выяснить:

- сравниваются ли полученные результаты с планируемыми;
- устанавливаются ли причины недостаточно высокой эффективности управленческой деятельности;
- вносятся ли изменения и дополнения в намеченную программу действий.

В эффективности управления воспитанием и развитием профессионально значимых физических качеств у студентов важная роль принадлежит подбору средств физической культуры.

Основным методом получения исходной информации для оценки состояния воспитательной работы в процессе занятий физической культурой со студентами вузов явился метод анкетного опроса.

Анкетирование проводилось письменно по заранее разработанному опроснику, представлявшему собой стандартизированную, одинаковую для всех анкету, состоящую из вопросов и предложений. Вопросы сформулированы так, чтобы, отвечая на них, испытуемый оценил себя с различных точек зрения, показывая своё отношение к учёбе, товарищам, различным микрогруппам и т. д. С помощью анкеты представлялось целесообразным получить ответы прежде всего на следующие вопросы:

1. Используются ли средства физической культуры и спорта в целях решения воспитательных задач по формированию и развитию профессионально-значимых личностных качеств у студентов в вузе?

2. Какие микрогруппы, основанные на эмоциональных и нравственных позициях, существуют в студенческом коллективе?

3. Имеют ли высокий социальный статус физически сильные, спортивно развитые студенты?

4. Какие формы физической культуры в большей степени формируют личностные качества у студентов?

5. В процессе занятий какими видами спорта или физическими упражнениями в большей степени проявляется развитие профессионально значимых личностных качеств у студентов?

6. Каково мнение большинства студентов о положительном воздействии групповых упражнений на улучшение межличностных отношений?

7. Как физические упражнения, выполняемые в составе спортивной команды, обуславливают взаимосвязь между общественно-организованными и эмоционально-статусными структурами в студенческом коллективе?

Предполагалось, что полученная в ходе анкетного опроса информация, а также оценка её по объективным критериям позволят затем перейти к исследованию динамики эмоциональных и общественно-организационных отношений студентов под направленным воздействием средств и методов физической культуры и спорта.

К исследованию привлекалось 330 студентов, разделённых на три группы по уровню успеваемости по дисциплине «Физическая культура».

Студентам было предложено ответить на вопросы, содержащиеся в анкете. В таблице приведены результаты анкетирования по первому вопросу анкеты: «Используются ли интерактивные методы педагогического воздействия в целях решения воспитательных задач по формированию и раз-

**Результаты опроса студентов
об эффективности их физического
воспитания на основе интерактивных
методов педагогического воздействия**

Категория студентов	Результаты ответов, %		
	«Да»	«Нет»	«Отчасти»
«Худшие»	23,2	44,3	28,2
«Средние»	25,5	41,6	31,2
«Лучшие»	27,8	31,8	40,4

виту профессионально значимых физических качеств у студентов в вузе»?

Как видно из таблицы, различные категории студентов по-разному оценивают состояние воспитательной работы, направленной на повышение эффективности их физического воспитания на основе интерактивных методов педагогического воздействия. Для нас важно отметить, что невысокая оценка указывает на необходимость улучшения работы в данном направлении.

В результате анкетирования по второму вопросу было установлено, что во всех учебных группах существуют микрогруппы с объединёнными общими признаками: землячество, национальная принадлежность, общие увлечения, черты характера, деловые, спортивные и нравственные признаки. Существуют дружественные (в них очень хорошо развита взаимопомощь, профессиональный авторитет, морально-волевые качества) и отрицательно направленные микрогруппы. На вопрос «Пользуются ли авторитетом среди студентов физически сильные, спортивно-развитые люди?» большинство ответило положительно.

Социально значимые качества затронуты влиянием норм поведения в обществе.

Меньше ценится умение поиграть мускулами (7%), проявить физическое превосходство над другими (5%). При этом в студенческой среде существует негативное отношение к «хилакам», неспособным выдержать определённые физические нагрузки. На поставленный вопрос анкеты ответы распределились следующим образом: 55% опрошенных ответили положительно, 33% — отрицательно, 12% — затруднились ответить.

Очевидно, студенты понимают, что профессионально значимые качества представляют собой сложные образования физических, психологических и социальных свойств личности, которые при определённых обстоятельствах начинают играть ведущую роль. Так, студенты при интервьюировании отмечают, что в период напряжений во время экзаменационной сессии эти качества проявляют волевые и настойчивые сокурсники.

На основе анализа и обобщения результатов анкетирования 42 преподавателей высшего учебного заведения было выявлено значение каждой формы физической культуры в воспитательном воздействии на формирование социально значимых личностных качеств у студентов вуза.

52% опрошенных преподавателей вуза в качестве ведущей формы физической культуры, влияющей

в большей степени на формирование профессионально значимых качеств, развитие межличностного взаимодействия, выделили спортивную работу. 48% преподавателей основной формой физической культуры, наиболее успешно решающей воспитательные задачи, считают учебные занятия.

В результате анкетирования студентов по пятому вопросу анкеты («Какие виды спорта, на ваш взгляд, наиболее способствуют воспитанию социально значимых качеств студентов?») было выявлено, что спортивные игры (35,1%) и командные виды спорта (29,3%) имеют наибольшую значимость по сравнению с лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой (17,3%), а также другими видами спорта (18,3%). Вариабельность ответов указывает на целесообразность применения спортивных игр и групповых физических упражнений, которые оказывают положительное воздействие на воспитание и развитие социально значимых личностных качеств и улучшение межличностного взаимодействия. Полученные данные подтверждаются исследованиями В. А. Щёголева и Ю. Н. Щедрина, считающих наиболее эффективным средством сплочения студенческих коллективов спортивные игры, различные командные эстафеты, групповые спортивные состязания [4].

Исследования показывают, что большинство опрошенных нами студентов считают необходимым в воспитательном процессе физкультурно-спортивной деятельности использовать упражнения коллективного характера, которые положительно влияют на формирование товарищеских отношений. Эффективность этих отношений зависит от качества организации коллективной деятельности, от того, в какой мере она соответствует формированию межличностных отношений в коллективе, где создаются условия для формирования устойчивых и прочных чувств товарищества.

В социологических исследованиях мы не только изучали индивидуальную оценку значимости групповых физических упражнений, направленных на укрепление студенческого коллектива, но и выяснили коллективное мнение о воздействии данных упражнений на различные стороны жизнедеятельности учебного коллектива.

Определяющее влияние коллективного мнения о значении командных и групповых физических упражнений на отношения с товарищами по учёбе отметили 60% опрошенных студентов, мотивы дружественных контактов — 62%, отношения в коллективе — 43%, общественно-организацион-

ные отношения — 45 %, качество учёбы — 71 %, проведение свободного времени — 50 %, улучшение социально-психологической атмосферы — 41 %. Исследование показывает, что хорошая организация физкультурно-спортивной деятельности в большинстве изученных учебных коллективах способствует формированию здоровой морально-психологической атмосферы, действенного общественного мнения, эффективно влияющего на все значимые стороны жизни студентов. Данное положение подтверждается исследованиями В. А. Щёголева и С. В. Николаева, полагающих, что от организации учёбы в вузе зависят субъективные оценки условий развития индивида в данном коллективе [5; 6].

Параллельно с анкетированием преподавателей проводилось интервьюирование студентов. Был задан один вопрос: «Ваше отношение к проведению воспитательной работы по эффективности физического воспитания на основе интерактивных методов педагогического воздействия»? Большинство исследуемых ответили, что интерактивные методы педагогического воздействия могут оказать существенное влияние не только на совершенствование физических качеств студентов, но и способствовать улучшению их взаимоотношений и психологической совместимости. С помощью специально направленных физических упражнений можно закалять волю, воспитывать умение подчинять личные интересы общественным, готовность действовать сообща, способность оказать помощь и своевременную поддержку товарищу.

Данные анкетирования во многом совпали с результатами интервьюирования о положительном влиянии групповых физических упражнений на различные стороны жизни: на отношения с товарищами по учёбе, мотивы межличностных отношений и дружеских контактов, общественно-организационные отношения, качество учёбы, улучшение социально-психологической атмосферы.

Подавляющее большинство опрошенных студентов (341 чел.) указало на возможность и целесообразность проведения воспитательной работы с использованием интерактивных методов педагогического воздействия.

С точки зрения управления физическим воспитанием студентов на основе интерактивных методов педагогического воздействия авторитетом пользуются преподаватели, имеющие высокий уровень профессиональных знаний, спортивной

подготовленности, достаточный педагогический опыт и справедливые в своих требованиях к студентам. Студенты проявляют подражательство и копируют поведение авторитетных личностей. Некоторая несамостоятельность студентов является предсказуемой, если учесть короткий период их профессиональной социализации.

Профессионально значимые качества можно отнести по классификации Л. Н. Бережной к зрелой цивилизации: социальный инфантилизм молодёжи влияет и на учебную среду [1]. Культура досуга и развлечений сформировала стереотип «тусования». Тем не менее студенты полагают, что демократизм, индифферентный к серьёзным взрослым проблемам, является препятствием для воспитания. Студенты апробируют профессионально значимые физические качества для будущей карьеры: 52 % опрошенных считают полезным самовоспитание этих качеств, даже если не существует реальных условий их реализации в малой социальной группе. Большинство осознаёт, что культивирование определённых социально значимых качеств проективно направлено на более взрослую ступень профессиональной деятельности. Часть студентов (3,8 %) не видит смысла в проявлении этих качеств.

Выводы. Результаты изучения мнения преподавателей и студентов подтвердили необходимость использования интерактивных методов педагогического воздействия для развития учебных коллективов, улучшения в них межличностных отношений, взаимодействий, коммуникаций, воспитания профессионально значимых физических качеств.

Вместе с тем, как показывает анализ воспитательной деятельности профессорско-преподавательского состава вузов, основной причиной, сдерживающей эффективность этой деятельности, является отсутствие у субъектов воспитания должных знаний, умений и навыков по управлению воспитательным процессом на основе использования интерактивных методов педагогического воздействия.

В связи с этим обосновывается целесообразность последующего рассмотрения содержания и организационных форм совершенствования профессиональной деятельности по управлению воспитанием студенческой молодёжи на основе использования интерактивных методов педагогического воздействия.

Список литературы

1. Бережнова, Л. Н. Предупреждение депривации в образовательном процессе : монография / Л. Н. Бережнова. — СПб., 2000.
2. Богословский, В. И. Научное сопровождение образовательного процесса в педагогическом университете: методологические характеристики : монография / В. И. Богословский. — СПб., 2000.
3. Тряпицына, А. П. Методологические предпосылки построения педагогической теории образования / А. П. Тряпицына // Педагогика новому веку: идеи на будущее... Герценовские чтения 1994 : меж-

регион. сб. науч. тр. : в 2 ч. — СПб., 2000.

4. Щёголев, В. А. Физическая культура и спорт как средство профессионально-ориентированного воспитания студенческой молодёжи / В. А. Щёголев, Ю. Н. Щедрин. — СПб. : СПбГУ ИТМО, 2011. — 216 с.
5. Щёголев, В. А. Физическая культура и спорт в воспитании студентов / В. А. Щёголев. — Великие Луки, 1999. — 52 с.
6. Николаев, С. В. Социализация военнослужащих в процессе физкультурно-спортивной деятельности / С. В. Николаев. — СПб. : ВИФК, 2002. — С. 144–158.

Поступила в редакцию 14 апреля 2017 г.

Для цитирования: Переходко, Ф. Г. Обоснование технологии управления воспитанием студентов на основе интерактивных методов педагогического воздействия / Ф. Г. Переходко, О. А. Дмитренко, Т. Н. Михонина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 54–59.

Сведения об авторах

Переходко Фёдор Георгиевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и валеологии, Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики. Санкт-Петербург, Россия. perfedorspb@mail.ru

Дмитренко Олег Алексеевич — кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель кафедры физической подготовки, Военная академия связи имени маршала Советского Союза С. М. Будённого. Санкт-Петербург, Россия. odmi@inbox.ru

Михонина Татьяна Николаевна — кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических дисциплин Института физической культуры, спорта и туризма, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, Россия. arkady.mikhonin@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 54–59.

Justification of Technology of Management of Education of Students on the Basis of Interactive Methods of Pedagogical Exposure

F.G. Perehodko¹, O.A. Dmitrenko², T.N. Mykhonina³

¹Petersburg National Research University of Information Technologies, Mechanics and Optics, Saint Petersburg, Russia. perfedorspb@mail.ru

²Military Communication Academy, Saint Petersburg, Russia. odmi@inbox.ru

³Peter the Great State Polytechnic University, St. Petersburg, Russia. arkady.mikhonin@gmail.com

In this article, the necessity of studying the technology of managing the upbringing and development in students of professionally important qualities based on interactive methods of pedagogical influence aimed at the development of the individual is substantiated.

Keywords: *technology management, interactive methods of upbringing, pedagogical impact.*

References

1. Berezhnova L.N. *Preduprezhdeniye deprivatsii v obrazovatel'nom protsesse* [Prevention of Deprivation in the Educational Process]. St. Petersburg, 2000. (In Russ.)

2. Bogoslovskiy V.I. *Nauchnoye soprovozhdeniye obrazovatel'nogo protsessa v pedagogicheskom universitete: metodologicheskiye harakteristiki* [Scientific Support of Educational Process in Pedagogical University: methodology]. St. Petersburg, 2000. (In Russ.).

3. Tryapitsyna A.P. Metodologicheskiye predposylki postroyeniya pedagogicheskoy teorii obrazovaniya [Methodological Background to Build a Pedagogical Theory of Education]. *Pedagogika novomu veku: idei na budushchee... Gertsenovskiyе chteniya 1994* [Pedagogy for the New Century: Ideas for the Future... Gertsenovskiyе reading 1994]. St. Petersburg, 2000. (In Russ.).

4. Shchyogolev V.A., Shchedrin Yu.N. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak sredstvo professional'no-orientirovannogo vospitaniya studencheskoy molodyozhi* [Physical Culture and Sport as a Means of Professional-

ly-oriented Education of Students]. St. Petersburg, 2011. 216 p. (In Russ.).

5. Shchyogolev V.A. *Fizicheskaya kul'tura i sport v vospitanii studentov* [Physical Culture and Sport in the Education of Students]. Velikiye Luki, 1999. 52 p. (In Russ.).

6. Nikolayev S.V. *Sotsializatsiya voyennosluzhashchih v protsesse fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti* [Socialization of Military Personnel in the Process of Sports Activity]. St. Petersburg, 2002. Pp. 144–158. (In Russ.).

ЖЕНСКАЯ САМОБОРОНА: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

И. А. Потехин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматриваются вопросы женской самообороны и роль в этом физической культуры. Физическая подготовка прикладного характера представляет собой целенаправленную учебную работу, ориентированную на решение задачи адаптации женского организма к определённым специфическим условиям деятельности при самообороне.

Ключевые слова: *программа подготовки, самооборона, особенность, практические действия.*

Актуальность выбранной темы заключается в том, что согласно создавшемуся положению дел возникает необходимость освоения навыков самообороны и поведения в критических ситуациях в рамках программы обучения специалистов, работающих в сферах повышенного риска, или на основе частных курсов по самообороне для всех желающих. При этом обеспечение процесса обучения в указанном направлении обнаруживает наличие большого количества проблем.

Физическая подготовка прикладного характера представляет собой целенаправленную учебную работу, ориентированную на решение задачи адаптации человека к определённым специфическим условиям деятельности. Чаще всего речь идёт о формировании способности действовать в экстремальной обстановке. Вышеупомянутые программы специальной подготовки отличаются большим разнообразием. Их объём, содержание, применяемые формы обусловлены целевой направленностью, исходными данными и особенностями занимающихся, а также необходимым уровнем итоговых результатов пройденного курса. Все эти условия и факторы тесно взаимосвязаны, что порождает вполне определённые проблемы в ходе решения поставленных задач. При этом процесс обучения приобретает характерные черты и своеобразие.

Всё сказанное относится и к такому прикладному направлению, как женская самооборона. Необходимость рассмотрения именно этой темы возникла в ходе реализации программы профессионально-прикладной и специальной физической подготовки со студентами. Характерной особенностью стало то, что на 70–80% учебные группы состоят из девушек.

К сожалению, существующие взаимоотношения в современном обществе нередко отражают исто-

рически сложившееся положение, согласно которому женщина, не будучи защищённой, являлась не столько объектом заботы и поклонения, сколько предметом целенаправленного силового захвата. В качестве определяющих при этом выступают самые разнообразные факторы, от настоящего желания некого субъекта или группы таковых в демонстрации социально-биологического статуса до примитивного рационализма в деле решения собственных финансовых проблем. Вполне естественным образом здесь происходит понятное всем распределение ролей охотника и его жертвы. Типичные результаты подобных встреч тоже вполне предсказуемы.

Надо сказать, что в настоящее время нет дефицита ни в доступной информации, ни в наличии тех, кто предлагает свою помощь в организации и обеспечении процесса обучения [1]. Однако стоит отметить и тот факт, что качество предлагаемых услуг и квалификация инструкторов не всегда соответствуют уровню поставленных задач и их количеству.

Трудно охватить весь круг вопросов. Уж слишком многогранна эта сфера деятельности. Здесь могут быть взяты за основу самые разнообразные направления и критерии, соотношения и алгоритмы. Причём это касается и самого учебного процесса, и практики применения полученных в конечном итоге знаний, навыков и т. д. Обычно во главу угла ставится наиболее важный с позиции собственного понимания принцип, который и определяет в дальнейшем направление работы и формы реализации.

В общих чертах из всего многообразия предложений можно выделить три основных направления, каждое из которых имеет свои плюсы и минусы. В наиболее простом и распространённом варианте

ограничиваются краткой информацией о смысле и порядке технических действий. Иногда сюда включается весьма ограниченный и примитивный блок сведений по тактике и регулированию эмоционального состояния. После наглядной демонстрации практических форм на условном противнике предлагается всё увиденное повторить в парах с партнёром. На этом курс обучения завершается. Освоение программы не занимает много времени, не требует больших затрат, тем не менее зачастую вселяет уверенность в своих силах и порождает чувство защищённости.

Если человек причисляет себя к племени типичных потребителей, что само по себе не так уж плохо, то, скорее всего, он остановит свой выбор на этом предложении. Надо отметить, что подобные краткосрочные курсы самообороны можно позиционировать как серию тренингов, в процессе проведения которых демонстрируются некоторые способы противодействия в типичных острых ситуациях. Проще говоря, всё обучение заключается в ознакомлении и практическом опробовании. Основной задачей данного курса является обеспечение минимальными знаниями по теме, которые в дальнейшем могут служить основанием для организации самостоятельных тренировок. Практическая ценность такого обучения невелика, однако даёт формальный повод для того, чтобы считать себя готовым к самозащите. Безусловно, в подавляющем большинстве случаев такие курсы являются источником иллюзий, и об этом не стоит забывать, как и о том, что всякая уверенность должна опираться на реальную основу.

Другой вариант обучения предполагает смещение акцентов в сторону практической основы путём погружения в среду. В своей теоретической части курс охватывает весьма обобщённые сведения по технике рукопашного боя в той или иной версии, в зависимости от предпочтений и специализации инструктора. Дальнейшая работа строится на практике применения полученных знаний, начиная от ударов по боксёрскому мешку до решения ситуационных задач по своему разумению в довольно жёстких формах имитации группового нападения. Основной девиз подобных тренировок: «То, что нас не убивает, то нас укрепляет». О каком-то сознательном совершенствовании здесь речь, скорее всего, не идёт. Человеку просто предоставляется возможность адаптироваться к искусственно созданным условиям, которые выводят на критические режимы. Погружение в экстрим

часто становится основным методическим приёмом, позволяющим проявить стойкость и дать повод для пробуждения инстинктов выживания. При попытке кратко охарактеризовать процесс в целом невольно напрашиваются такие выражения, как «натаскивание» и «выживание».

Такой подход применяется при тестировании и в ходе подготовки бойцов спецподразделений типа «краповых беретов» и т. д. Уровень жёсткости, безусловно, может быть скорректирован, но сам принцип остаётся. Минусы здесь очевидны и состоят они в том, что далеко не каждый готов к таким формам занятий. Более того, подобные методики нередко предполагают получение травм различной тяжести в процессе обучения, что воспринимается как непереносимый атрибут данной системы подготовки. Насколько цель оправдывает средства, каждый для себя решает сам. Плюс в том, что человек, прошедший подобный курс, не воспринимает большинство острых ситуаций как что-то из ряда вон выходящее и способен применять практические навыки, не выбываясь из привычной колеи.

Этот вариант приемлем для тех, кто чувствует себя прирождённым бойцом. Здесь всё жёстко и приближено к реальности. Тем не менее наличие ряда условий и требований существенно ограничивает возможность применения данного направления как основы подготовки. Применяемые методы отличаются повышенным уровнем физических и психологических воздействий в отношении обучаемого и направлены на формирование стойкости, способности переносить боль, усталость, умения действовать, невзирая ни на какие обстоятельства, проявлять упорство и демонстрировать волю к победе. По этой причине обучаемые уже в самом начале должны отличаться достаточно высоким уровнем общей физической подготовки, и даже это не всегда гарантирует благоприятный исход в аспекте травматизма [2].

Как уже было отмечено, подобные методы подготовки более характерны для военизированных формирований или специальных подразделений силовых структур. В сфере обучения гражданских лиц, а тем более в работе с женскими группами отдельные элементы, отражающие данную концепцию, могут быть применены со множеством оговорок и в большей мере как инструмент психологического воздействия.

При сопоставлении рассмотренных направлений различия видны невооружённым глазом. В первом

случае акценты сдвинуты таким образом, что вся проводимая работа более похожа на консультацию или семинар по теме с практической демонстрацией форм, позиций, ситуаций. Практическое начало и жёсткость методов второго направления ставят его в один ряд с курсами по выживанию для сторонников экстрима. При этом и в том, и в другом случае речь не идёт о каких-то глубоких знаниях, формировании сложных двигательных навыков, индивидуализации в ходе обучения, а сам процесс обучения приобретает весьма примитивные формы. С одной стороны, это обусловлено самим уровнем стандартных запросов, а с другой, возможностью предоставить требуемую услугу в короткие сроки и в понятной, доступной форме.

Третий путь в той или иной мере включает в себя первые два, однако это лишь часть работы, которая по сути своей более сложна и основательна, а в связи с этим ориентирована на более длительные сроки. При этом нередко возникает ряд дополнительных трудностей. Как всякий многогранный процесс, данная форма обучения не всегда даёт возможность понять суть происходящего в режиме реального времени. Часто при этом сказывается недостаточный уровень имеющихся знаний и субъективность критериев для оценок. Одной из проблем также является сам факт более глубокого погружения в процесс, что связано с необходимостью менять сложившиеся представления, точки зрения, а в конечном итоге не всех устраивает перспектива собственного преобразования в достаточно широком диапазоне. Последнее вообще приемлемо не для каждого и служит барьером для людей с завышенной самооценкой, которых сейчас в силу ряда причин более чем достаточно.

Процесс формирования новых двигательных навыков, а тем более обретение новых свойств всегда сопровождается собственными внутренними преобразованиями. Причём эти явления происходят на всех уровнях. Освоение внешних форм в зависимости от выполняемой нагрузки и степени соответствия имеющимся двигательным стереотипам оказывает влияние на психику, физиологические функции, приводит к изменению уровня развития физических качеств и даже находит своё отражение во внешних характеристиках тела. Одно не отделимо от другого. Весь этот обобщённый процесс может быть успешным или нет, и обусловлено это наличием множества причин.

Есть ещё одна немаловажная сторона вопроса: насколько осознанно происходит движение

по пути к обозначенной цели и насколько активен в этом сам идущий? Кто-то считает излишним загружать себя вопросами и под ноги не смотрит. Кто-то отводит себе роль пассажира, предполагая, что движение к цели будет обеспечено без усилий с его стороны, а гарантией успеха является то, что он дал на это согласие. Тем не менее весьма сложные и многогранные подходы нередко становятся наиболее целесообразными и относительно уровня практических результатов, и относительно комфортности путей их достижения.

Женская самооборона имеет ряд особенностей, которые следует учитывать в процессе обучения [1]. Начать следует уже с того, что формы проявления агрессии в отношении женщины во многом специфичны. Женщина всегда привлекательна как жертва. Если же она молода и симпатична, вызовом при некоторых обстоятельствах служит сам факт её присутствия. Кроме того, женщина любого возраста и внешности предположительно не станет большой проблемой в деле экспроприации материальных ценностей. В то же время именно этот фактор может быть использован в случае принятия необходимых мер самозащиты. Безусловно, основной козырь здесь не наличие могучих бицепсов и крепких кулаков. Этот раздел не следует путать с единоборством. Главная цель не победа над кем-либо, а выход из нежелательной ситуации с наименьшими потерями [2].

Интуиция, инстинкт самосохранения, неожиданный и молниеносный двигательный рефлекс можно считать наиболее эффективными инструментами. На формирование и развитие этих способностей следует обратить внимание в ходе практического обучения. Большее значение в общем объёме учебной работы с женским контингентом следует придавать вопросам тактики поведения, поскольку имеющийся физический потенциал значительно сужает круг нежелательных ситуаций, из которых можно выйти силовым способом.

К сожалению, всё выглядит просто только со стороны и гораздо сложнее при непосредственном контакте. Прочность и энергетика рабочего механизма, каким является собственное тело, психологическое равновесие как непреходящий атрибут всяких сознательных действий в условиях экстрима, способность к эффективному применению специальных навыков, которая не рождается сама собой, — это достаточно обобщённый перечень того, что составляет основу подготовки.

Технические формы, наиболее характерные при нападении на женщин, могут включать в себя захват и силовое сопровождение, опрокидывание или сваливание, несколько реже удар. Таким образом, основу самозащиты должны составлять действия, связанные с маневрированием и уходом от контакта, а также приёмы освобождения от захватов. В качестве основного инструмента физического воздействия на оппонента приемлемы удары, простейшие болевые и травмирующие приёмы, в том числе с применением подсобных средств.

С целью оказания психологического давления со стороны агрессора могут быть использованы угрозы применения силы или оружия. При отсутствии реальных физических проявлений прежде всего должны быть задействованы ответные способы психологического воздействия, начиная от призывов к помощи и заканчивая информационной подготовкой почвы для успешной реализации собственных технических действий [2].

В ходе проведения занятий можно отметить типичную особенность, которая выражается в искажённых представлениях о предмете изучения, необходимом уровне, рамках допустимого, пределах возможного, условиях и целях практической реализации. Часто избыточный уровень псевдознаний не согласуется с физической и психологической беспомощностью, что вообще характерно для большей части современной молодёжи. Девушки при этом нередко проявляют ещё и эмоциональную нестабильность. «Молодые люди мужского пола более склонны к занятиям спортом, чем молодые люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу» [4].

В силу ряда объективных и субъективных причин многие из них отводят себе роль недееспособной жертвы, при наличии факта агрессии в предполагаемых обстоятельствах. Зачастую в процессе проведения занятий приходится слышать заявления: «У меня всё равно ничего не получится. У меня слишком мало сил. Я не смогу. Мне страшно даже это видеть. Я боюсь причинить физический ущерб своему оппоненту». Это не говорит о том, что среди девушек нет тех, кто готов как психологически, так и физически постоять за себя и в ходе обучения нуждается лишь в необходимой информации и предоставленной возможности освоить специальные двигательные навыки. Однако по большей части проявляется именно первый вариант.

Подобное положение дел свидетельствует о бессмысленности овладения теоретическим материалом, который в соответствующих условиях необходимости применения всё равно не будет использован. Человек должен быть убеждён в эффективности своих действий и реальности успеха. В противном случае в силу собственной инертности и бездеятельности он скорее даже не воспользуется предоставленной возможностью, а начнёт искать оправдания и пути естественного обоснования своего положения, с чем приходится сталкиваться уже на занятиях ещё до появления каких-либо трудностей.

Ещё одной проблемой, с которой приходится сталкиваться в ходе проведения занятий, является недостаточный двигательный опыт основной массы занимающихся. По этой причине вызывают затруднения даже определение ориентиров и сопоставление структуры целенаправленных двигательных действий, характерных для прикладной техники, с общими и, как может показаться, естественными двигательными навыками, которые в большинстве своём попросту отсутствуют. «Вероятно, это связано с тем, что уже с ранних детских лет девочкам прививается гораздо меньше двигательных навыков в спортивных играх и единоборствах, чем мальчикам, так как считается, что “им это не нужно”» [5]. Таким образом, наблюдения, сделанные в процессе реализации программы профессионально-прикладной и специальной физической подготовки, позволили обозначить некоторые проблемы и наметить пути их решения.

Прежде всего обнаружилась необходимость уделять большее внимание формированию правильных представлений об обстоятельствах, целях и практических формах деятельности в предполагаемых обстоятельствах. При этом большое значение имеет наглядность, доступность и полное соответствие имеющимся реалиям. Существует ряд областей знаний и деятельности, в которых многие чувствуют себя людьми сведущими, основываясь на опыте эпизодических событий, где они к тому же были сторонними наблюдателями.

Для многих Интернет служит основным источником информации. Не секрет, что возможности современных средств информации плюс коммерческий интерес позволяют создавать весьма яркие, якобы правдоподобные, но искажённые образы в любой сфере. При этом формируются определённые, в том числе и заведомо ложные представления о действительности, стереотипы

мышления и восприятия, которые легко разбиваются в ходе практических проверок. Подобные тестирования не всегда возможно организовать в ходе учебного процесса в силу их жёсткости. Об этом уже говорилось в начале статьи. В то же время в процессе занятий трудно с полной убедительностью продемонстрировать, как это всё происходит в реальной жизни. С целью наглядного показа и создания почвы для дальнейших объяснений требуется подключить целую команду подготовленных инструкторов рукопашного боя, что также далеко не всегда возможно. Одним из способов решения данного вопроса является создание достаточного объёма качественных видеоматериалов, отражающих уровень и направление предстоящей подготовки. Благодаря этому создаётся почва для предметного разговора о перспективах последующей работы.

В ходе освоения техники практических действий с партнёром реальных результатов и стремления к их достижению можно добиться только при наличии достаточной подготовки того, кто исполняет роль агрессора. Скорость освоения здесь может отличаться в разы. Подготовленный партнёр адекватно отвечает на все действия, благодаря чему практически всегда становится лидером продвижения к наиболее рациональным и эффективным формам. Отсюда напрашивается вывод, что партнёров, инициирующих защитные действия оппонента при работе в парах, нужно готовить заранее.

Кроме того, в данной ситуации решается задача формирования уверенности в своих силах. Реакции квалифицированного спарринг-партнёра соответствуют запланированным, а это убеждает в эффективности производимых действий. Суть рассуждений сводится к тому, что результатом проделанной работы является определённая ярко выраженная реакция подверженного воздействию объекта. Именно это сопутствующее проявление может быть ассоциировано с неким качеством, присутствие которого в процессе действий подтверждается произведённым эффектом. При этом становится востребованным определённое сценическое мастерство. В дальнейшем, при наличии соответствующей экипировки, все действия обороняющегося можно будет проводить в полную силу и на основе освоенных навыков. На этом этапе надобность игры в поддавки отпадает.

Проблему недостаточности двигательного опыта приходится решать традиционно, путём многократных повторений физических упражнений раз-

личной степени сложности. Простейшие общеразвивающие упражнения постепенно усложняются, приобретая форму хореографических элементов, упражнений с предметами и, в конечном итоге, технических форм рукопашного боя. Если курс обучения занимает несколько месяцев и более, следует обратить внимание на повышение уровня развития физических качеств путём использования специальных развивающих упражнений.

Всё вышесказанное непосредственно сопрягается с процессом обеспечения способности к самообороне в условиях физического контакта либо уже имеющего место быть противостояния. Иначе говоря, связано с подготовкой к действиям в обстоятельствах, требующих проявления физических и психологических качеств, достаточного уровня овладения практическими навыками, спонтанности в принятии решений и осуществлении действий. Ориентиром здесь служит возможность реализации наиболее приемлемых способов выхода из нежелательных ситуаций. Если же говорить об обеспечении безопасности в более широком понимании, то большее значение, учитывая существующие проблемы, приобретают основные элементы стратегии безопасности. Речь идёт о планировании предстоящих действий, основанном на прогнозировании событий, определении степени оправданности риска, информационном и техническом обеспечении [3].

В этом плане теоретическая подготовка занимает приоритетное положение, поскольку знание и понимание необходимых правил, помноженные на личную ответственность в принятии решений, становятся основным условием безопасности, позволяющим не попадать в ситуации, из которых впоследствии сложно выходить.

Список литературы

1. Лялько, В. Тракта́т о женской самообороне / В. Лялько. — Минск ; М., 2001. — 286 с.
2. Тарас, А. Е. Боевая машина: краткий курс самообороны / А. Е. Тарас. — Минск ; М., 2000. — 416 с.
3. Абросимов, Д. Безопасность в городе, или Самооборона для умных / Д. Абросимов. — СПб. : Крылов, 2011. — 320 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2016. — 352 с.
5. Гуськов, С. И. Новые виды физической активности женщин — веление времени / С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярёва // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 2. — С. 56–58.

Поступила в редакцию 27 января 2017 г.

Для цитирования: Потехин, И. А. Женская самооборона: особенности и проблемы обучения / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 60–65.

Сведения об авторе

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

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 60–65.

Women's Self-defense: Peculiarities and Problems of Teaching

I.A. Potekhin

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

The article discusses the issues of women's self-defense and the role of physical culture in it. Physical training is applied in nature is a purposeful educational work that focuses on the solution of the problem of adaptation of the female body to certain specific conditions of activity in self-defence. Modern life, especially in a metropolis full of surprises. Almost everyone can be faced with the fact of physical aggression that occurs for a variety of reasons, spontaneously or planned action, often a threat not only health, but life itself. Usually in such situations, the most popular is the ability to solve the problem on their own.

Keywords: *training program, self-defence, a feature of practical action.*

References

1. Lyal'ko V. *Traktat o zhenskoy samooborone* [A Treatise on Female self-defense]. Minsk, Moscow, 2001. 286 p. (In Russ.).
2. Taras A.E. *Boyevaya mashina: kratkiy kurs samooborony* [Fighting Machine: a Short Course in Self-defense]. Minsk, Moscow, 2000. 416 p. (In Russ.).
3. Abrosimov D. *Bezopasnost' v gorode, ili Samooborona dlya umnyh* [Security, or Self Defense for Smart]. St. Petersburg, Krylov, 2011. 320 p. (In Russ.).
4. Il'yin E.P. *Psihologiya sporta* [Psychology of Sport]. St. Petersburg, 2016. 352 p. (In Russ.).
5. Gus'kov S.I., Degtyaryova E.I. *Novyye vidy fizicheskoy aktivnosti zhenshchin — veleniye vremeni* [New Types of Physical Activity of Women is a Matter of Time]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1998, no. 2, pp. 56–58. (In Russ.).

РАЗМИНКА КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТСМЕНА

Р. Т. Хадиева, Н. В. Семенюк

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Показано, насколько важна разминка перед занятиями спортом и как она воздействует на организм в аспекте физиологии. Рассматриваются две категории разминочных упражнений: общие и специальные. Даются рекомендации по проведению разминочных упражнений.

Ключевые слова: *разминка, растяжка, подготовка к занятиям спортом.*

Актуальность. Несмотря на то что о пользе разминки известно давно, до сих пор многие спортсмены с самого начала спортивной карьеры не уделяют должного внимания разминке, не говоря уже о поддерживающей или оздоровительной физической культуре, что приводит к снижению эффективности занятий спортом и повышенному травматизму. Кроме того, до настоящего времени подход к разработке разминочных упражнений был главным образом эмпирическим, основанным на методе проб и ошибок [1; 3].

В последние годы появилось осознание необходимости в научном изучении физиологических процессов, происходящих в ходе разминки, для того чтобы разработать наиболее эффективный комплекс упражнений перед занятиями разными видами спорта, учитывая конкретный вид спорта и физиологические особенности спортсменов [2].

Цель и задачи. Цель данной работы — на основе различных научных источников рассмотреть роль разминки при занятиях спортом, выяснить, как её можно улучшить, руководствуясь результатами исследований в области физиологии человека.

Результаты исследования. Физиологической предпосылкой, обеспечивающей повышение эффективности мышечной деятельности во время занятий физическими упражнениями, должна быть определённая степень возбудимости центральной и периферической нервной системы. Такое состояние организма достигается главным образом разминкой и подготовительными упражнениями.

Физиологический эффект разминочных упражнений обусловлен тем, что опорно-двигательный аппарат человека наделён некоторой долей инертности и, находясь долгое время в расслабленном состоянии, не может сразу начинать функционировать на том уровне, который необходим для полноценной двигательной деятельности [9].

Поэтому резкая физическая нагрузка, если организм был расслаблен и к ней не готов, может повредить мышцы, суставы и связки, вызвать болевые ощущения, и организму потребуется больше времени на восстановление [6].

Физиологическую роль растяжек, разогревающих упражнений и разминок можно объяснить повышением возбудимости и скорости передачи нервных сигналов. Подготовительная нагрузка на мышцы способствует тому, что физические и химические процессы в поперечнополосатой и гладкой мускулатуре значительно ускоряются, улучшается обмен веществ. Как следствие, улучшается циркуляция крови, повышается температура тела, оптимизируются все биохимические процессы [7].

В ходе разминочных упражнений эффективность работы повышается не сразу, а постепенно, вплоть до достижения оптимального рабочего режима. Можно сказать, разминка способствует подготовке работы организма и всех его подсистем с целью вывести его на должный режим работоспособности. Она подготавливает внутренние органы к усиленной нагрузке, оптимизирует работу респираторной системы, что отражается в том, что дыхание становится более глубоким и частым. Улучшается вентиляция лёгких, поглощение кислорода из воздуха становится более эффективным. Кровеносные сосуды приходят в тонус, соответствующим образом адаптируется кровяное давление и частота сердечных сокращений, метаболизм всего тела ускоряется. Благодаря всей этой активности организм, находившийся в расслабленном состоянии, готовится принимать мышечную нагрузку.

Помимо этого, правильная растяжка и разминка играют и другие важные роли. В первую очередь, благодаря им значительно уменьшается риск травматизма при выполнении основных физических

упражнений. В ходе разминочных упражнений повышается температура организма, в связи с чем мышечная ткань становится менее «вязкой» и более отзывчивой. Дело в том, что мышцы состоят из волокон, между которыми постоянно происходит трение, и чем выше температура мышц, тем ниже трение, и тем легче мышцам выполнять работу. Разогретые мышцы повреждаются значительно реже, чем неподготовленные. Кроме того, в период разминки нервная система, как центральная, так и периферическая, также активизируется, что необходимо для быстрого отклика мышц и координации движений в течение физической нагрузки [8].

Кроме того, разминочные упражнения влияют и на психологическое состояние, настрой и мотивацию человека, они предупреждают чрезмерную экзитацию или заторможенность. Это особенно важно для тех видов спорта, где психологическое состояние и внимательность спортсмена прямым образом сказываются на его успехе. В современном мире необходим научный подход к разминочным упражнениям взамен традиционного, сложившегося опытным путём. Особенно это актуально для спортсменов, принимающих участие в важных соревнованиях.

Упомянутые выше доводы не оставляют сомнений в том, что разминочные упражнения необходимы для спортсменов самого разного уровня подготовки и при выполнении самой разнообразной деятельности: от простых общеукрепляющих упражнений до серьёзных олимпийских тренировок.

Как же всё-таки правильно организовать разминку перед основной частью тренировки? Многие спортивные тренеры, а также учёные, исследующие роль разминки, сходятся в своих мнениях на том, что разминка должна быть скомпонована из двух связанных между собой частей — общей и специальной.

Общая часть разминки направлена на улучшение метаболизма и производительности организма в целом, на повышение его работоспособности. На данном этапе происходит прогрев всего тела, в первую очередь мышц. Такая разминка может быть практически идентичной для разных видов спорта, состоять из ходьбы, бега трусцой, комплекса общеукрепляющих упражнений, и др.

Специальную же часть необходимо разрабатывать исходя из каждого конкретного вида спорта. Цель такой разминки — оптимизировать связь

предстоящего физического упражнения с функционированием центральной нервной системы. Другими словами, организм синхронизирует все свои системы для выполнения физических упражнений. Комплекс упражнений специальной разминки необходимо сделать наиболее похожим на основные соревновательные или тренировочные нагрузки.

При подготовке к спортивным состязаниям необходимо структурировать разминку таким образом, чтобы она соответствовала особенностям нервной системы спортсмена. К примеру, при высоком уровне возбудимости нервной системы спортсмена необходимо включать в разминку больше упражнений умеренной интенсивности, упражнения для дыхания, произвольное катание. А если спортсмен пребывает в подавленном состоянии, нужно повысить интенсивность и темп упражнений, увеличить число повторов, добавить к разминке упражнения, повышающие силовую нагрузку на различные группы мышц.

В основной части разминки циклических видов спорта главным является прохождение участков дистанции (отрезков) со скоростью, эквивалентной соревновательной. Опорно-двигательный аппарат приспособляется к нагрузкам достаточно быстро, но соматическая и вегетативная нервная системы требуют больше времени. Состояние «начального усилия» наиболее заметно, когда нагрузка велика или непривычна, но в течение тренировки оно со временем сходит на нет. Как следствие, можно говорить о двух этапах приспособления к нагрузке — этап «начального усилия» и окончательная адаптация всей нервной системы до требуемого уровня.

В процессе разминки не следует забывать и о мышцах, которые непосредственно не участвуют в основной работе, так как при тренировке мышц в комплексе адаптация организма происходит наиболее быстро и эффективно и не возникает диссонанса между разогретыми и неразогретыми мышцами.

Что касается интенсивности и продолжительности разминки, большинство тренеров и спортсменов утверждают, что эти параметры связаны с длительностью и спецификой запланированных основных упражнений, уровнем подготовленности и способностей каждого конкретного человека. Однако В. И. Дресвянкин, проводя исследования в области лыжного спорта, пришёл к несколько иному заключению. Пользуясь анализом

спортивной классификации по лыжным гонкам, включавшего в себя время прохождения отдельных участков соревновательных дистанций различной длины и сложности, а также физиологические (постепенность нарастания нагрузки) и педагогические (тактика прохождения отрезков на соревнованиях) принципы, он пришёл к выводу, что разминка должна быть идентичной по наполнению и структуре как для коротких, так и для длинных дистанций на соревнованиях [4; 5].

В большинстве случаев разминка длится от 10 до 30 мин. Меньшего времени недостаточно для подготовки организма к работе, но уделять больше времени на разминку также нецелесообразно.

После того как разминка подходит к концу, необходимо сделать паузу на восстановление и подготовку к старту или основной части упражнений. Пауза не должна быть длинной, 3 или 5 мин будет вполне достаточно, однако некоторые специалисты допускают паузу вплоть до 10 мин. Но если пауза будет слишком продолжительной, она может ослабить организм и нейтрализовать всю пользу от разминки. Такой перерыв выводит из мышц молочную кислоту, предотвращая усталость и болевые ощущения при последующей нагрузке, насыщает кровь кислородом, что положительным образом сказывается на спортсменах в видах спорта, где важна выносливость. Также во время перерыва у организма есть время выровнять температуру до оптимального уровня.

Рассмотренная нами тема является весьма актуальной. Многие спортсмены с самого начала их спортивной карьеры не уделяют достаточного внимания разминке, не говоря уже о поддерживающей или оздоровительной физической культуре.

Поступила в редакцию 13 марта 2017 г.

Для цитирования: Хадиева, Р. Т. Разминка как важный элемент физической культуры спортсмена / Р. Т. Хадиева, Н. В. Семенюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 66–69.

Сведения об авторах

Хадиева Разиля Тагировна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, мастер спорта СССР, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. lza@csu.ru

Семенюк Никита Владимирович — студент кафедры лингвистики и перевода, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. semnikit@gmail.com

Отсутствие разминочной части занятия говорит прежде всего о низкой культуре их организации, что сказывается на результатах тренировок, общем самочувствии и мотивации заниматься спортом.

Список литературы

1. Айкина, Л. И. Особенности предстартовой разминки и массажа пловцов высокой квалификации / Л. И. Айкина // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 2. — С. 2–4.
2. Бакал, Д. С. Большая олимпийская энциклопедия / Д. С. Бакал — М. : Эксмо, 2008. — 559 с.
3. Данько, Ю. И. Физиология разминки / Ю. И. Данько // Очерки по физиологии физических упражнений. — М. : Медицина, 1974. — С. 66–76.
4. Дресвянкин, В. И. Разминка лыжников-гонщиков старших разрядов с учётом их индивидуальных особенностей / В. И. Дресвянкин // Всесоюзная научно-практическая конференция по лыжному спорту. — М., 1982. — С. 11–13.
5. Дресвянкин, В. И. Содержание специальной части разминки перед соревнованиями на короткие дистанции в лыжных гонках / В. И. Дресвянкин // Актуальные проблемы спортивного совершенствования. — Л., 1981. — С. 34–38.
6. Крестовников, А. Н. Разминка как подготовка к мышечной работе / А. Н. Крестовников // Очерки по физиологии физических упражнений. — Л., 1961. — С. 207.
7. Озолин, Н. Г. Разминка спортсмена / Н. Г. Озолин. — М. : Физкультура и спорт, 1961. — 40 с.
8. Койль, И. Значение разминки в предотвращении травм и в повышении работоспособности / И. Койль, Х. Дикхут, М. Леман // Ляйскунге спорт (ФРГ). — 1983. — № 6.
9. Васильева, В. В. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности / В. В. Васильева, Н. В. Зимкин // Физиология человека. — М., 1975. — С. 350–376.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 66–69.

The Importance of Warming-up before Physical Trainings and Sports Competitions

R.T. Hadieva¹, N. V. Semeniuk²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹lza@csu.ru, ²semnikit@gmail.com

The article is about the importance of a warm-up before doing sports and how a warm-up affects the body from the viewpoint of physiology. Two types of warm-up exercises are explained: general and special. In the conclusion there are given some recommendations for doing a correct warm-up taking into account the opinion of sports professionals and scientists.

Keywords: warm-up, stretching, preparation for doing sports.

References

1. Aikina L.I. Osobennosti predstartovoy razminki i massazha plovtsov vysokoy kvalifikatsii [Peculiarities of a Professional Swimmer's Massage and Warm-up before a Race]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Education], 1998, no. 2, pp. 2–4. (In Russ.).
2. Bakal D.S. *Bol'shaya olimpiyskaya entsiklopediya* [The Complete Olympic Encyclopedia]. Moscow, 2008. 559 p. (In Russ.).
3. Danko Yu.I. Fiziologiya razminki [Physiology of a Warm-up]. *Ocherki po fiziologii fizicheskikh uprazhneniy* [Notes on Physiology of Physical Exercises]. Moscow, 1974. Pp. 66–76. (In Russ.).
4. Dresvyankin V.I. Razminka lyzhnikov-gonshchikov starshikh razryadov s uchyotom ikh individual'nykh osobennostey [Warming-up of Professional Ski Racers Taking into Account their Individual Traits]. *Vsesoyuznaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po lyzhnomu sportu* [All-Union Scientific-practical Conference on Skiing]. Moscow, 1982. Pp. 11–13. (In Russ.).
5. Dresvyankin V.I. Soderzhaniye spetsial'noy chasti razminki pred sorevnovaniyami na korotkiye distantsii v lyzhnykh gonkakh [Contents of a Special Part of a Warm-up before a Short Distance Ski Races]. *Aktual'nyye problemy sportivnogo sovershenstvovaniya* [Actual Problems of Sports Improvement: a scientific paper]. St. Petersburg, 1981. Pp. 34–38. (In Russ.).
6. Krestovnikov A.N. Razminka kak podgotovka k myshechnoy rabote [Warm-up as a Preparation for a Muscular Work]. *Ocherki po fiziologii fizicheskikh uprazhneniy* [Notes on Physiology of Physical Exercises]. St. Petersburg, 1961. 207 p. (In Russ.).
7. Ozolin, N.G. Razminka sportsmena [A Sportsman's Warm-up]. *Ocherki po fiziologii fizicheskikh uprazhneniy* [Notes on Physiology of Physical Exercises]. Moscow, 1961. 40 p. (In Russ.).
8. Koysl' I., Dikhut X., Leman M. Znachenie razminki v predotvrashchenii travm i v povyshenii rabotosposobnosti [The Role of a Warm-up in Preventing Injuries and in the Increase of Efficiency]. *Lyayskunge shport* [Leistung Shport (Germany)], 1983, no. 6. (In Russ.).
9. Vasil'yeva V.V., Zimkin N.V. Fiziologicheskaya kharakteristika sostoyaniya organizma pri sportivnoy deyatel'nosti [Physiological Characteristics of a Body during Physical Exercises]. *Fiziologiya cheloveka* [Human Physiology]. Moscow, 1975. Pp. 350–376. (In Russ.).

УДК 613.62

КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМ ОБСТРУКТИВНЫМ БРОНХИТОМ

Н. Н. Викулова, Е. Ю. Шишко, А. О. Волочан

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

Дана сравнительная оценка эффективности расширенного применения средств физической реабилитации у больных с диагнозом хронический обструктивный бронхит.

Ключевые слова: *хронический обструктивный бронхит, лечебная и дыхательная гимнастика, дозированная ходьба, вибрационный массаж, внешнее дыхание.*

Болезни органов дыхания являются не только медицинской, но и социально-гигиенической проблемой современности [3]. Доминирующим патофизиологическим процессом, лежащим в основе заболеваний бронхолегочных заболеваний, служит дыхательная недостаточность. Важное значение в пульмонологии придаётся хроническому обструктивному бронхиту как процессу, диффузно захватывающему всё бронхиальное дерево и закономерно ведущему к эмфиземе лёгких и развитию лёгочно-сердечной недостаточности [1; 4].

Основным направлением реабилитации этой категории больных является улучшение качества жизни, предупреждение снижения показателей функциональных возможностей системы внешнего дыхания, уменьшение клинических симптомов и профилактика обострений заболевания. Особое значение приобретает использование физических факторов в системе восстановительных мероприятий, поскольку, помимо купирования обструктивного синдрома и уменьшения проявлений дыхательной недостаточности, необходимо расширить приспособительные возможности организма больных, повысить их жизненный тонус [2].

Цель данной работы — оценка эффективности влияния комплекса лечебной и дыхательной гимнастики, климатолечения с дозированной ходьбой, лечебного массажа и физиотерапии на функциональное состояние мужчин средней возрастной

группы, страдающих хроническим обструктивным бронхитом.

Материалы и методы исследования. Нами были проведены исследования 30 мужчин 35–40 лет, страдающих хроническим обструктивным бронхитом средней степени тяжести, в стадии неполной ремиссии. Обследуемые были разделены на две группы по 15 чел.

В первой, контрольной группе применялась обычная схема медикаментозного лечения, лечебная гимнастика, лечебный массаж и аппаратная физиотерапия. Во второй, основной группе курс реабилитации был расширен за счёт включения в комплекс лечебной гимнастики специальных дыхательных упражнений (Б. А. Березовский, С. И. Ломинога, 2000), звуковой гимнастики по А. С. Луарову (1992), ежедневной аэроталассотерапии с дозированной ходьбой по Г. Н. Пономаренко (2005) по 40–60 мин в день, лечебного вибрационного сегментарного массажа грудной клетки через день в количестве 10 процедур; ингаляционной терапии с экстрактом эвкалипта (Л. А. Комарова, 1996) на ультразвуковых аппаратах Pari Sole, продолжительностью 15 мин через день, чередуя с массажем; процедур пелоидин-электрофореза (В. М. Боголюбов, 2005) по 15 мин — 10 процедур через день. Курс реабилитации составил 24 дня.

Для оценки функционального состояния дыхательной системы с помощью спирографа Sfera

определяли показатели ЖЕЛ (мл), ФЖЕЛ (%), ОФВ₁ (%), индекс Тиффно (%), МОС₂₅ (%), МОС₅₀ (%) [2]. Проводили пробы Штанге (с), Генчи (с), для оценки работоспособности использовали пробу Мартине (%).

Результаты и их обсуждение. Наиболее выраженный реабилитационный эффект комплексного использования физических факторов проявился в основной группе. Полученные результаты подтверждают, что проведённый курс реабилитационных воздействий в основной группе позволил улучшить функцию внешнего дыхания за счёт более совершенной компенсации в результате акцентирования отдельных фаз дыхания, тренировки диафрагмального дыхания, укрепления дыхательной мускулатуры и увеличения подвижности грудной клетки. При этом были мобилизованы вспомогательные механизмы кровообращения, утилизации кислорода тканями.

Физические упражнения и массаж содействовали выведению патологического содержимого из бронхиального дерева. По сравнению с контрольной группой ЖЕЛ улучшилась на 4,1 % ($p < 0,05$), ФЖЕЛ на 5,1 % ($p < 0,01$), ОФВ₁ на 6,3 % ($p < 0,01$), индекс Тиффно на 3,2 % ($p < 0,05$), МОС₂₅ улучшилась на 4,5 % ($p < 0,05$); МОС₅₀ — на 5,3 % ($p < 0,01$). Кроме улучшения лёгочной вентиляции и бронхиальной проходимости в основной группе наблюдалась более выраженная позитивная динамика адаптации организма к гипоксии. О последнем свидетельствовало увеличение времени задержки дыхания при проведении проб Штанге на 5,4 % ($p < 0,05$), а пробы Генчи — на 11,8 % ($p < 0,01$) от данных контрольной группы. Показатели пробы

Мартине, косвенно характеризующие состояние физической работоспособности, также более существенно изменились в основной группе: показатель в покое уменьшился на 10,4 % ($p < 0,01$), ЧСС после нагрузки снизилась на 7,0 % ($p < 0,05$), пульсовое учащение увеличилось на 13,9 % ($p < 0,01$), время восстановления уменьшилось на 6,0 % ($p < 0,01$).

Сравнительный анализ полученных результатов определяет приоритет комплексного воздействия методик лечебной дыхательной и звуковой гимнастики, вибрационного сегментарного массажа, аэроталассотерапии с дозированной ходьбой, ингаляционной терапии и пелоидин-электрофореза над базисной терапией больных ХОБ.

Предложенный комплекс реабилитационных мероприятий приводит к лучшему восстановлению показателей внешнего дыхания, к нормализации возможностей организма адаптироваться к гипоксии и позволяет наиболее эффективно выполнять повседневные физические нагрузки, удлинять периоды ремиссии, уменьшать медикаментозную нагрузку и тяжесть течения заболевания.

Список литературы

1. Батаев, Х. Хронический обструктивный бронхит: патогенез, факторы формирования, фармакотерапия / Х. Батаев, М. Дадаев // Врач. — 2013. — № 11. — С. 22–24.
2. Стандарты по диагностике и лечению хронической обструктивной болезни лёгких / под ред. А. Г. Чучалина. — М.: Атмосфера, 2005. — 96 с.
3. Хронические обструктивные болезни лёгких: федерал. программа. — М., 1999.
4. Черняев, А. Л. Патоморфология хронического обструктивного бронхита / А. Л. Черняев // Рус. мед. журн. — 1999. — № 5 (17). — С. 100–104.

Поступила в редакцию 13 апреля 2017 г.

Для цитирования: Викулова, Н. Н. Комплексная физическая реабилитация больных хроническим обструктивным бронхитом / Н. Н. Викулова, Е. Ю Шишко, А. О. Волочан // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 70–72.

Сведения об авторах

Викулова Наталья Николаевна — старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия. vtusya2420@rambler.ru

Шишко Елена Юрьевна — кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. shishkoelena@mail.ru

Волочан Анастасия Олеговна — студентка факультета физической культуры и спорта, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. scard101@mail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 70–72.

Complex Physical Rehabilitation of Patients with Chronic Obstructive Bronchitis

N.N. Vikulova¹, E.Y. Shishko², A.O. Volochan³

Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky, Simferopol, Russia

¹vtusya2420@rambler.ru, ²shishkoelena@mail.ru, ³scard101@mail.com

The paper compares the effectiveness of extended use of physical rehabilitation in patients with chronic obstructive bronchitis.

Keywords: *chronic obstructive bronchitis, therapeutic and respiratory gymnastics, dosed walking, vibration massage, external breathing.*

References

1. Batayev H., Dadayev M. Khronicheskiy obstruktivnyy bronkhit: patogenez, faktory formirovaniya, farmakoterapiya [Chronic Obstructive Bronchitis: Pathogenesis, Factors of Formation, Pharmacotherapy]. *Vrach* [Doctor], 2013, no. 11, pp. 22–24. (In Russ.).

2. *Standarty po diagnostike i lecheniyu khronicheskoy obstruktivnoy bolezni lyogkikh* [Standards for the Diagnosis and Treatment of Chronic Obstructive Pul-

monary Disease]. Ed. A. G. Chuchalina. Moscow, 2005. 96 p. (In Russ.).

3. *Khronicheskiye obstruktivnyye bolezni lyogkikh: federal'naiya programma* [Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Federal Program]. Moscow, 1999. (In Russ.).

4. Chernyayev A.L. Patomorfologiya khronicheskogo obstruktivnogo bronkhita [Pathomorphology of Chronic Obstructive Bronchitis]. *Russkiy meditsinskiy zhurnal* [Russian Medical Journal], 1999, no. 5 (17), pp. 100–104. (In Russ.).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЛИЧНОСТНО-ИНФОРМАЦИОННУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

О. А. Дмитренко¹, Ф. Г. Переходко², А. А. Михонин¹

¹Военная академия связи им. Маршала Советского Союза С. М. Будённого,
Санкт-Петербург, Россия

²Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет
информационных технологий, механики и оптики, Санкт-Петербург, Россия

Раскрываются педагогические особенности, определяющие личностно-информационную подготовленность и профессиональную эффективность специалистов физической культуры и спорта к ведению образовательной деятельности в вузе, сопровождаемую информационным обеспечением.

Ключевые слова: *личностно-информационная подготовленность, информационное сопровождение, профессиональная эффективность, компетентность.*

Актуальность данной работы связана с постоянно возникающими важными задачами и необходимостью информационного обеспечения и сопровождения образовательного процесса.

В связи с этим на данном этапе **целями и задачами** нашего исследования являлось определение основных условий и особенностей, влияющих на профессиональную эффективность специалистов физической культуры к ведению образовательной деятельности в вузе.

В качестве **основных методов исследования** в работе применялись наблюдение, изучение опыта, опрос, статистическая обработка полученных результатов, анализ и обобщение.

Организация и результаты исследований. Основным подходом к решению данных задач был использован подход, который предусматривал самооценку профессиональной компетентности специалистов физкультурно-спортивной сферы по ведущим компонентам профессиональной деятельности [5].

В опросниках выделялись три группировки вопросов.

Первая — по основным направлениям профессиональной деятельности: административно-педагогическая, научно-методическая, воспитательная, спортивная и организаторская работа. Вторая — по психолого-педагогическим компонентам структуры профессиональной деятельности специалиста: гностический компонент, конструктивный компонент, организаторский компонент. Третья —

по компонентам структуры управленческой деятельности: стратегический компонент, оперативный компонент, аналитический компонент.

Отдельные показатели рассматривались нами с точки зрения их принадлежности одновременно к двум или даже трём направлениям профессиональной деятельности одновременно.

Комплексный анализ успешности профессиональной деятельности осуществлялся на основе методики оценки информационной компетенции, методики оценки творческого потенциала специалиста, методики оценки педагогической культуры, методики оценки умений анализировать и использовать в практической деятельности передовые педагогические технологии, методики оценки профессионально педагогической направленности. Данные методики и технологии их использования довольно подробно описаны в докторской диссертации М. В. Прохоровой [5]. В нашей работе содержание перечисленных методик было подвергнуто определённой корректировке в соответствии с характером и спецификой деятельности объекта исследования.

Результаты самооценки уровня профессиональной подготовленности специалистов по физической культуре к ведению образовательной деятельности в вузе представлены в табл. 1.

Большинство специалистов высоко оценили уровень своей профессиональной подготовленности в таких разделах, как знание специализации, общая и информационная культура, а также организаторские способности. Несколько скромнее

Таблица 1

Результаты самооценки уровня профессиональной подготовленности специалистов физического воспитания вузов

Компонент профессиональной подготовленности	Оценка, %			
	Высокая	Скорее высокая	Скорее низкая	Низкая
Знание своей специализации	32,6	44,2	23,2	0
Методическая подготовка	22,4	41,8	35,8	0
Общая культура	31,6	47,5	20,9	0
Коммуникативная культура	23,3	50,5	26,2	0
Организаторские способности	27,5	45,3	27,2	0
Подготовленность к воспитательной работе	35,6	37,6	26,8	0
Восприимчивость к инновациям	19,4	27,5	47,7	5,4
Готовность к профессиональному совершенствованию	34,7	39,6	11,5	14,2
Склонность к научно-исследовательской работе	17,0	30,4	36,8	15,8

респонденты оценили свою методическую подготовленность, склонность к научно-исследовательской работе и восприимчивость к новациям.

Результаты самооценки различных сторон профессиональной деятельности дополнялись результатами экспертного опроса. В качестве респондентов выступали субъекты кафедр физического воспитания вузов, руководители физкультурно-спортивных организаций различного уровня, тренерский состав. Кроме того, к экспертному опросу привлекались специалисты, которые по своему функциональному предназначению в большей степени соответствовали статусу объекта управления (преподаватели, сотрудники управленческих аппаратов, студенты). Таким образом, осуществлялось перекрёстное оценивание на субъектно-субъектной основе, что позволяло получать более объективную информацию о характере и особенностях профессиональной подготовленности специалистов кафедр физического воспитания вузов.

Всего к исследованию было привлечено 284 респондента.

Содержание экспертного опроса включало оценку по определению значимых компонентов профессиональной деятельности, установлению связей между отдельными компонентами деятельности, выявлению значимости этих связей и веса отдельных компонентов, изучению факторной структуры профессиональных действий; определению отдельных видов педагогической и тренерской деятельности; сопоставлению испытуемых с этими видами деятельности и выявлению возможности

их осуществления; разработке инструментария для оценки профессиональной компетентности специалистов физического воспитания вузов.

Сравнительный анализ характера профессиональной деятельности различных категорий специалистов физического воспитания вузов по результатам самооценки позволяет вычлениить общее и особенное, то есть характерные черты каждой категории.

Основные особенности профессиональной деятельности, определяемые их спецификой, можно проследить по следующим пяти позициям: ведущие виды профессиональной деятельности, отмеченные самими специалистами на основе ранжирования; социальный престиж специальности, удовлетворённость профессиональной деятельностью и ведущая мотивация; основные трудности в работе, отмечаемые самими специалистами; информационная, педагогическая и методическая грамотность.

Рассматривая ведущие виды профессиональной деятельности, можно отметить, что руководители физического воспитания вузов в качестве ведущей выделяют организаторскую деятельность, тренерский состав — организаторскую и учебно-тренировочную, преподаватели — организаторскую, методическую и учебную. Таким образом, все специалисты отметили в качестве основного вида деятельности — педагогическую. Однако, несмотря на внешнее сходство выбора, характер и условия профессиональной деятельности этих специалистов имеют существенные различия.

Так, 91 % руководителей физического воспитания вузов ставит своей основной задачей эффективную организацию и проведение образовательного процесса по физической культуре. 95 % тренерского состава в качестве ведущей выделяют организацию учебно-тренировочного и воспитательного процесса со студентами, подготовку перспективных спортсменов.

87 % преподавателей главное звено своей деятельности видят в обеспечении качественного учебного и методического процесса, подготовке спортивного актива, проведении воспитательной работы среди студентов.

93 % доцентов и профессоров направляют свои усилия на организацию научно-методической и редакционно-издательской деятельности.

Серьёзное влияние на эффективность профессиональной деятельности оказывает социальный престиж специальности. Результаты исследований свидетельствуют, что все группы опрошенных достаточно высоко оценивают престиж выбранной профессии, однако 64 % при этом отмечают некоторую неудовлетворённость своей работой в связи с трудностями социально-экономического характера.

Кроме трудностей, вызванных экономическими причинами, большинство специалистов (82 %) отмечают трудности инновационного характера: недостаток своевременной информации, большой объём незапланированной работы, недостаточные возможности повышения квалификации и др.

Важнейшим условием эффективной профессиональной деятельности 81 % опрошенных отметил необходимость качественного информационного обеспечения, а также информационную грамотность специалистов физкультурного профиля.

Таким образом, выявленные специфические особенности профессиональной деятельности различных категорий специалистов физического воспитания вузов позволяют говорить о своеобразии каждой категории и отличающих именно её нюансов, которые требуют своего учёта в подготовке специалистов.

В то же время общих характеристик деятельности, объединяющих разные категории в одну профессию специалиста по физической культуре и спорту, значительно больше, что позволяет интегрировать отдельные модельные характеристики профессиональной деятельности и на этой основе строить обобщённую модель профессиональной

эффективности специалистов физического воспитания вузов.

Анализ профессиональной деятельности специалистов физического воспитания вузов показал, что разработанная структура профессиональной эффективности, включающая десять интегративных показателей [5], рассматриваемых с позиции стратегического, организаторского и коммуникативного аспектов, может быть общей для всех субъектов физического воспитания вузов.

Для подтверждения данного положения был проведён факторный анализ структуры профессиональных действий специалистов физического воспитания вузов.

Вычленение общего и особенного в характере профессиональной деятельности специалистов позволяет убедиться в правомерности построения единой модели профессиональной эффективности, основанной на интеграции отдельных модельных характеристик.

Результаты факторного анализа, проведённого по показателям самооценки и экспертного опроса специалистов кафедр физического воспитания вузов в обобщённом виде подтверждают отмеченную особенность.

Так, в итоге факторного анализа было выделено четыре обобщающих фактора (табл. 2).

Первый — способность к профессиональному педагогическому совершенствованию характеризуется высокими факторными весами. На его долю приходится 29,6 % от общей дисперсии выборки.

Второй фактор был интерпретирован как фактор, характеризующий профессиональную информационную компетентность и согласованность профессиональной деятельности. Его доля в общей дисперсии выборки составляет 25,4 %.

Третий фактор характеризует активность в профессиональной деятельности. В него с высокими факторными весами вошли: 1 — умение правильно поставить цель; 7 — стратегическое мышление и прогнозирование. На долю данного фактора приходится 17,4 % общей дисперсии выборки.

Последний фактор указывает на то, что одним из значимых компонентов профессиональной деятельности специалистов кафедр физического воспитания вузов является информационная, экономическая и юридическая грамотность (19,3 % от общей дисперсии выборки).

Результаты факторного анализа свидетельствуют также о том, что ведущее место в структуре

Таблица 2

**Обобщённая факторная структура профессиональных действий
специалистов кафедр физического воспитания вузов**

Фактор	Факторные веса			
	1	2	3	4
Умение правильно поставить педагогическую цель	0,368	0,376	0,714	0,512
Согласованность профессиональной деятельности	0,534	0,282	0,518	0,113
Результативность совместной спортивно-педагогической деятельности	0,718	0,812	0,214	-0,151
Способность к профессиональному педагогическому совершенствованию	0,790	0,058	-0,049	0,234
Информационная компетентность	0,614	0,796	0,384	0,298
Владение современными информационными технологиями	0,698	0,454	0,530	0,223
Стратегическое мышление и прогнозирование	0,124	0,343	0,714	0,419
Информационная, экономическая и юридическая грамотность	0,318	0,512	0,412	0,714
Доля в общей дисперсии выборки, %	29,60	25,4	17,4	19,3

профессиональной эффективности специалистов кафедр физического воспитания вузов занимают факторы, обуславливающие развитие способностей к профессиональному педагогическому совершенствованию на основе владения методами информационного воздействия на процессы и объекты профессионально-педагогической деятельности.

Важно при этом отметить, что этот вид деятельности, во-первых, подчёркивает особую необходимость овладения специалистами современными информационными технологиями социально ориентированного педагогического воздействия и, во-вторых, показывает их значимую роль в совершенствовании процесса управления учебно-тренировочным процессом.

Смысловая направленность выделенных факторов раскрывает обобщённые компоненты профессиональных способностей специалистов кафедр физического воспитания вузов.

Полученные данные согласуются с результатами исследований С. С. Драчёва [2]; И. М. Сидоркевича [6], Ю. Б. Букина [1], В. И. Михалёва [3], И. В. Переверзевой [4] и свидетельствуют о достаточно выраженной зависимости деятельности от уровня развития перечисленных способностей. Интеграция вычлененных факторов проявляется во взаимосвязи показателей одного компонента с показателями другого, а также между показателями в каждом компоненте.

Такие же взаимосвязи установлены в ходе исследования и в других компонентах. Совокупность основных характеристик профессиональной эффективности специалистов кафедр физического

воспитания вузов позволяет представить реальную структуру их профессиональной компетентности, основное содержание которой отражено в двух взаимосвязанных подструктурах:

1) *стратегической* — включающей определение целей деятельности; выявление и формулировку информационных проблем и поиск эффективных методов их решения; выявление факторов, способствующих творческой продуктивной работе; осуществление комплексного планирования работы (как собственной, так и подчинённых); осуществление поиска новых информационных технологий организации учебного процесса; проведение инструктажа исполнителей и организацию их деятельности; обеспечение контроля деятельности и выполнение поставленных задач; организацию собственной деятельности; обеспечение необходимым инвентарём, оборудованием и финансовыми инвестициями;

2) *коммуникативной* — нацеленной на понимание процесса подготовки специалистов, стимулирование их деятельности, формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; умение оказывать психолого-педагогическое воздействие на объекты педагогической деятельности; знание современных информационных педагогических технологий и умение их использовать для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Важнейшим критерием эффективности профессиональной деятельности специалистов кафедр физического воспитания вузов является отношение их к воспитательной работе на основе исполь-

зования информационных технологий. В связи с этим нами было предпринято сравнительное исследование профессиональной компетентности в оценке эффективности воспитательной работы специалистов кафедр физического воспитания вузов на основе использования информационных технологий.

Интегральная оценка состояния воспитательной работы определялась по данным опроса трёх контингентов специалистов (преподаватели, руководители и тренеры). При этом было установлено, что в процессе оценивания факторов эффективности воспитательной работы на основе использования информационных технологий специалистами обследуемых групп имеются определённые разногласия.

При оценке тренерами состояния воспитательной работы в собственной профессиональной деятельности и её связи с факторами эффективности на ведущее место выходят показатели, характеризующие его индивидуальную педагогическую подготовленность: личностные качества ($r = 0,74$), уровень воспитательно-педагогических знаний и умений ($r = 0,69$), общеобразовательная информационная подготовка и эрудиция ($r = 0,63$), организаторские умения ($r = 0,71$).

Таким образом, можно выделить две группы факторов: факторы, обусловленные состоянием воспитательной работы в учебных группах, и факторы, определяемые уровнем информационного профессионализма воспитателя. Правоммерно заключить, что именно эти две группы факторов во взаимосвязи обуславливают эффективность воспитательной работы на непосредственном субъектном уровне.

Руководители, составившие второй исследуемый контингент специалистов, эффективность воспитательной работы также связывают, во-первых, с уровнем профессионального мастерства субъектов воспитания и, во-вторых, с организацией учебно-воспитательной работы в структурных подразделениях вуза на основе использования информационных технологий. Между тем, как показывают результаты исследований, руководители не придают существенного значения уровню подготовки преподавательского состава в области воспитательной работы на основе использования информационных технологий. Это свидетельствует о недооценке ими роли и значения информационных технологий в деятельности педагога-тренера как воспитателя. Полученные

данные согласуются с материалами исследований М. В. Прохоровой [5], И. М. Сидоркевича [6], С. С. Драчёва [2], Ю. Б. Букина [1], которые также отмечали установленную особенность.

В оценке специалистами-экспертами общего состояния воспитательной работы со студентами на основе использования информационных технологий установлена высокая корреляционная связь с личностными качествами преподавателя ($r = 0,72$), уровнем его информационно-педагогических знаний и умений в области воспитательной работы ($r = 0,68$), а также с общеобразовательной ($r = 0,81$) и профессиональной подготовкой ($r = 0,77$). Организация учебно-воспитательной работы специалистами кафедр физического воспитания вузов в учебных группах и управление ею со стороны администрации не обнаружили значимых корреляционных связей с общим состоянием учебно-воспитательной работы в вузе.

Сопоставление результатов педагогических наблюдений, экспертных характеристик и опроса субъектов обучения позволяет сделать **выводы** о том, что высокий уровень воспитательной работы на основе использования информационных технологий является неременным условием успешности профессиональной деятельности специалистов кафедр физического воспитания вузов.

Вместе с тем показатели состояния информационного обеспечения воспитательной работы со студентами обнаруживают значительный резерв её совершенствования.

Проведённый факторный анализ подтвердил необходимость овладения специалистами кафедр современными информационными технологиями воспитания студентов, их профессионального развития на основе методов психолого-педагогического воздействия на социальные процессы и объекты.

Список литературы

1. Букин, Ю. Б. Профессиональное совершенствование специалистов спортивных клубов единорств на основе информационно-педагогических технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. Б. Букин. — СПб., 2007. — 20 с.
2. Драчёв, С. С. Теория и методика профессионального совершенствования субъектов управления общественными физкультурно-спортивными объединениями и организациями : монография / С. С. Драчёв. — СПб. : СПб ГУ, 2002. — 202 с.
3. Михалёв, В. И. Проблемы и перспективы подготовки тренерских кадров как работников учреждений спортивной подготовки / В. И. Миха-

лёв, И. И. Самсонов, А. А. Сапунков // Омск. науч. вестн. — 2013. — № 2 (116). — С. 193–199.

4. Переверзева, И. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе / И. В. Переверзева. — Ульяновск : УГТУ, 2011. — 225 с.

5. Прохорова, М. В. Теоретические и методические основы формирования управленческой ком-

петенции специалистов по физической культуре и спорту : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М. В. Прохорова. — СПб., 1993. — 43 с.

6. Сидоркевич, И. М. Социально-ориентированное управление физкультурно-спортивными организациями «Динамо» : монография / И. М. Сидоркевич. — СПб. : СПб ГУ, 2002. — 267 с.

Поступила в редакцию 14 апреля 2017 г.

Для цитирования: Дмитренко, О. А. Педагогические особенности, определяющие личностно-информационную подготовленность специалистов по физической культуре к профессиональной деятельности в вузе / О. А. Дмитренко, Ф. Г. Переходко, А. А. Михонин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 73–79.

Сведения об авторах

Дмитренко Олег Алексеевич — кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель кафедры физической подготовки, Военная академия связи имени маршала Советского Союза С. М. Будённого. Санкт-Петербург, Россия. *odmi@inbox.ru*

Переходко Фёдор Георгиевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и валеологии, Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики. Санкт-Петербург, Россия. *perfedorspb@mail.ru*

Михонин Аркадий Александрович — кандидат педагогических наук, профессор, преподаватель кафедры физической подготовки, Военная академия связи имени маршала Советского Союза С. М. Будённого. Санкт-Петербург, Россия. *arkady.mikhonin@gmail.com*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 73–79.

Pedagogical Features that Determine the Personal and Information Preparedness of Specialists in Physical Culture for Professional Activities in the University

O.A. Dmitrenko¹, F.G. Perehodko², A.A. Mykhonin³

¹Budyonny Military Academy of Communications, Saint Petersburg, Russia. *odmi@inbox.ru*

²Petersburg National Research University of Information Technologies, Mechanics and Optics, Saint Petersburg, Russia. *perfedorspb@mail.ru*

³Budyonny Military Academy of Communications, Saint Petersburg, Russia. *arkady.mikhonin@gmail.com*

This article reveals the pedagogical features that determine the personal and information preparedness and professional effectiveness of specialists in physical culture and sports to conduct educational activities in the university, based on information support and support of the educational process.

Keywords: *personal-information preparedness, information support, professional effectiveness, competence.*

References

1. Bukin Yu.B. *Professional'noye sovershenstvovaniye spetsialistov sportivnykh klubov yedinoborstv na osnove informatsionno-pedagogicheskikh tekhnologiy* [Professional Development of Specialists of Sport Clubs Martial Arts on the Basis of the Information and Pedagogical Technologies. Abstract thesis]. St. Petersburg, 2007. 20 p. (In Russ.).

2. Drachyov S.S. *Teoriya i metodika professional'nogo sovershenstvovaniya sub'yektov upravleniya obshchestvennymi fizkul'turno-sportivnymi ob'yedineniyami i organizatsiyami* [Theory and Methods of Professional Development of Subjects of Management of Public Sports Associations and Organizations]. St. Petersburg, 2002. 202 p. (In Russ.).

3. Mihalyov V.I. Problemy i perspektivy podgotovki trenerskikh kadrov kak rabotnikov uchrezhdeniy

sportivnoy podgotovki [Problems and Prospects of Training of the Coaching Staff as Employees of Institutions of Sports Training]. *Omskiy nauchnyy vestnik* [Omsk Scientific Bulletin], 2013, no. 2 (116), pp. 193–199. (In Russ.).

4. Pereverzeva I.V. *Psikhologo-pedagogicheskoye so-provozhdeniye professional'nogo razvitiya prepodavateley po fizicheskomu vospitaniyu v vuze* [Psycho-pedagogical Support Teachers' Professional Development on Physical Education in Universities]. Ul'yanovsk, 2011. 225 p. (In Russ.).

5. Prohorova M.V. *Teoreticheskiye i metodicheskiye osnovy formirovaniya upravlencheskoy kompetentsii spetsialistov po fizicheskoy kul'ture i sportu* [Theoretical and Methodical Bases of Formation of Managerial Competence of Specialists in Physical Culture and Sport. Thesis]. St. Petersburg, 1993. 43 p. (In Russ.).

6. Sidorkevich I.M. *Sotsial'no-orientirovannoye upravleniye fizkul'turno-sportivnymi organizatsiyami «Dinamo»* [Socially-oriented Management of Sports Organizations “Dynamo”]. St. Petersburg, 2002. 267 p. (In Russ.).

ИЗМЕНЕНИЕ ФАКТОРОВ ГЕМОКОАГУЛЯЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

В. М. Мадатова

Бакинский государственный университет, Баку, Азербайджан

Проведённые исследования показывают, что эпифиз активно участвует в нейрогормональной регуляции системы свёртывания крови. Энуклеация и дерцептация обонятельной луковицы приводят к гиперкоагуляции. Физическая нагрузка изменяет скорость гемокоагуляции в зависимости от интенсивности и продолжительности двигательной активности животных. Под влиянием различных воздействий и нарушений активируются процессы, приводящие организм к гемостатическому равновесию на органно-тканевом уровне.

Ключевые слова: *эпифизэктомия, энуклеация, дерцептация обонятельного конца луковицы, гемокоагуляция, гиперкоагуляция.*

Актуальность работы. Данная работа является логическим продолжением предыдущих работ. Гемокоагуляция не существует в организме изолированно, сама по себе. Она тесно связана — функционально и биохимически — с другими физиологическими системами (иммунитетом, сердечно-сосудистой системой, дыханием и др.). Это означает, что изменение и патология в одной из этих систем отразится на активности гемокоагуляции, и наоборот — патология свёртывания крови отразится на функционировании других звеньев гомеостаза.

В связи с тем, что компоненты свёртывания крови доступны для исследования, их можно использовать как способ ориентировочной оценки степени тяжести течения различных заболеваний; по этой же причине коагуляционные показатели можно использовать как прогностические признаки развивающейся патологии и её предупреждения.

Синтез и высвобождение в кровь коагулянтов и антикоагулянтов, сохранение гемостатического равновесия в онтогенетическом развитии, их сбалансированность в циркулирующей крови требуют от регулирующих механизмов своевременного контроля этих процессов.

Нервно-рефлекторный и гуморально-гормональный механизм регуляции функциональной системы гемокоагуляции всесторонне исследован, но роль эпифиза в механизме регуляции гемостаза все ещё изучается [1–4].

Физическая активность затрагивает глубоко интимные процессы организма, связанные с трофикой, а также с деятельностью эндокрин-

ного аппарата. Активная физическая нагрузка — одно из обязательных условий гармонического развития организма. Физический труд благоприятствует умственному труду. От физической нагрузки зависит и состояние свёртывающей системы крови.

В связи с вышеизложенным поставлена задача исследовать факторы свёртывания крови у эпифизэктомированных, энуклеированных животных и у животных с дерцептацией периферического конца обонятельной луковицы в условиях кратковременной (5 мин) и длительной (20 мин) физической нагрузки.

Материал и методы исследования. В эксперименте использованы взрослые крысы — самцы (9–12-месячные), массой тела 200–250 г, в количестве 200 ед. Эпифизэктомию производили модифицированным методом Д. М. Аулова (1969), энуклеацию — методом В. С. Галкина (1933), дерцептацию периферического конца обонятельной луковицы — методом А. В. Погребковой (1959). Физическую нагрузку определяли: кратковременная физическая нагрузка (5 мин) и полная физическая нагрузка (20 мин). Как фактор физической нагрузки было использовано плавание животных в бассейне. Определяли время свёртывания крови по Ли и Уайту, толерантность плазмы к гепарину по Бергергофф — Рокка, тромбиновое время по Сирмаи. Экспериментальный материал статистически обработан.

Результаты исследования и их обсуждение. У интактных животных время свёртывания крови составило $101,0 \pm 3,2$ с, толерантность плазмы к гепарину $138,0 \pm 0,8$ с, тромбиновое время $26,0 \pm 0,3$ с.

Через 10 дней после эпифизэктомии время свёртывания крови резко укорачивается ($38,0 \pm 0,4$ с, $P 0,01$), толерантность плазмы к гепарину ослабевает ($177 \pm 1,5$ с, $P 0,02$), тромбиновое время укорачивается в 2 раза ($13,0 \pm 0,2$ с, $P 0,02$).

У животных через 10 дней после удаления зрительного органа свёртывание крови укорачивается как по отношению к интактным, так и по отношению к эпифизэктомированным животным и составляет $32,0 \pm 0,7$ с ($P 0,01$), толерантность плазмы несколько усиливается по сравнению с эпифизэктомированными животными ($161,2 \pm 1,7$ с), а тромбиновое время укорачивается ($9,0 \pm 0,1$ с, $P 0,01$) по сравнению с исследуемыми группами животных.

В дальнейшем производили дерцептацию периферического отдела обонятельной луковицы и через 10 дней определяли вышеуказанные факторы гемокоагуляции. Результаты исследования показали, что у животных с дерцептацией периферического конца обонятельной луковицы время свёртывания крови составило $85,0 \pm 3,09$ с ($P 0,01$), толерантность плазмы к гепарину $11,3 \pm 0,7$ с ($P 0,001$), тромбиновое время $16,0 \pm 0,4$ с ($P 0,02$).

Из вышеизложенного можно заключить, что у энуклеированных животных свёртываемость крови резко повышается, а у животных с дерцептацией периферического конца обонятельной луковицы укорачивается тромбиновое время, что также ведёт к повышению свёртываемости крови.

Дальнейшие исследования были посвящены изучению вышеуказанных факторов свёртывания крови после кратковременной (5 мин) и длительной (20 мин) физической нагрузки. Выяснилось, что у интактных животных кратковременная физическая нагрузка укорачивает время свёртывания крови по отношению к интактным и животным с дерцептацией периферического отдела обонятельной луковицы ($60,0 \pm 0,4$ с, $P 0,02$), но удлиняет по сравнению с данными эпифизэктомированных и энуклеированных животных ($25,0 \pm 0,2$ с; $24,5 \pm 1,3$ с соответственно). Такую же картину мы наблюдаем при исследовании тромбинового вре-

мени: кратковременная физическая нагрузка удлиняет тромбиновое время во всех исследуемых группах ($36,0 \pm 2,1$ с; $15,0 \pm 0,1$ с; $31,0 \pm 2,7$ с; $22,0 \pm 0,7$ с соответственно). При длительной физической нагрузке наблюдаются такие же изменения в факторах свёртывания крови, но в более резкой форме.

Выводы:

1. Эпифиз является одним из важных факторов в нейрогормональной регуляции гемостатического потенциала крови. У эпифизэктомированных животных наблюдается ускорение свёртывания крови, то есть гиперкоагуляция.

2. После удаления зрительного органа и дерцептации периферического конца обонятельной луковицы наблюдается гиперкоагуляция.

3. Физическая нагрузка изменяет скорость гемокоагуляции в зависимости от интенсивности и продолжительности двигательной активности животных.

4. Механизм процесса гемокоагуляции рассматривается как физиологический интегратор нейроэндокринной и сенсорной регуляции свёртывающей системы крови.

Список литературы

1. Алиев, А. Г. Изменение тромбинового времени в тканях эпифизэктомированных животных / А. Г. Алиев, В. М. Мадатова // Нейроэндокринология-2005 : тез. докл. VII Всерос. конф., посв. 80-летию А. Поленова, 19–21 апр. 2005. — СПб., 2005. — С. 11–12.
2. Мадатова, В. М. Влияние эпифиза на гемокоагуляцию : автореф. дис. ... канд. биол. наук / В. М. Мадатова. — Баку, 1988. — 17 с.
3. Мадатова, В. М. Влияние физической нагрузки на время свёртывания крови / В. М. Мадатова // Материалы конференции, посвящённой 85-летию со дня рождения Г. А. Алиева, 25–26 апр. 2008 г. — Баку, 2008. — 361 с.
4. Мамедова, Л. Г. Время свёртывания крови у интактных кроликов и после дерцептации периферической части обонятельного анализатора / Л. Г. Мамедова // Biologiyada elmi nailiyyatlari : материалы конф. — Баку : БГУ, 2006. — С. 47.

Поступила в редакцию 23 марта 2017 г.

Для цитирования: Мадатова, В. М. Изменение факторов гемокоагуляции при различных экспериментальных условиях после физической нагрузки / В. М. Мадатова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 80–82.

Сведения об авторе

Мадатова Валида Миталлибовна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии человека и животных, Бакинский государственный университет. Баку, Азербайджан. validam@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 80–82.

The Change in Coagulation Factors under Various Experimental Conditions after Exercise

V.M. Madatova

Baku State University, Baku, Azerbaijan. validam@mail.ru

Carried out researches show, that epiphysis actively participates in neuro hormone regulation of system of blood curtailing. Enucleation and dereception of olfactory bulb leads to hypercoagulations. Physical activity changes the speed of hypercoagulation on intensity and duration of impellent activity of animals. Under various influences and infringements processes leading an organism to hemostatic balance at a organ tissue level are activated.

Keywords: *epiphysectomy, enucleation, dereseptation of the olfactory analyzer, hemocoagulation, hipercoagulation.*

References

1. Aliyev A.G., Madatova V.M. *Izmeneniye trombinovogo vremeni v tkanyah epifizektomirovannyh zhiivotnyih* [Change in Thrombin Time in the Tissues of Animals Epifizarnah]. *Neuroendokrinologiya – 2005, tezisy dokladov VII Vserossiyskoy konferentsii, posvyashchyonnoy 80-letiyu A. Polenova, 19–21 aprelya 2005* [Neuroendocrinology – 2005. Abstracts of the VII all-Russian Conference devoted to 80 anniversary of A. Polenova. April 19–21, 2005]. St. Petersburg, 2005. Pp. 11–12. (In Russ.).
2. Madatova V.M. *Vliyaniye epifiza na gemokoagulyatsiyu* [Influence of Pineal Gland on Blood Coagulation. Abstract of thesis]. Baku, 1988. 17 p. (In Russ.).
3. Madatova V.M. *Vliyaniye fizicheskoy nagruzki na vremya svyortyvaniya krovi* [The Influence of Physical Activity on the Coagulation Time of Blood]. *Konferentsiya posvyashchyonnaya 85-letiyu so dnya rozhdeniya G. A. Aliyeva, 25–26 aprelya* [Conference Devoted to 85-years, since the birth of the G. A. Aliyev, 25–26 April, 2008]. Baku, 2008. 361 p. (In Russ.).
4. Mamedova L.G. *Vremya svyortyvaniya krovi u in-taknykh krolikov i posle deretseptatsii perifericheskoy chasti obonyatel'nogo analizatora* [The Clotting Time of Blood in the Intact Rabbits and after Delecately Peripheral Part of the Olfactory Analyzer]. *Biologiyada elmi nailiyyatlari* [Biologiyada elmi nailiyyatlari. The Materials of the conference]. Baku, 2006. P. 47. (In Russ.).

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Д. И. Митин

Екатеринбург, Россия

На основе эмпирического исследования раскрываются положения, позволяющие осуществлять оценку эффективности реализации педагогического потенциала физической подготовки в формировании профессионализма военнослужащих.

Ключевые слова: педагогический потенциал физической подготовки, оценка реализации педагогического потенциала физической подготовки военнослужащих.

Актуальность. Сложная экономическая ситуация в нашей стране, обусловленная различными санкциями и попытками некоторых государств отстранить Россию от влияния на международной арене, напряжённость на Ближнем Востоке, напрямую связанная с активностью так называемого Исламского государства, непрекращающиеся военные действия у западных границ — всё это требует от военнослужащих высокого профессионализма в своём труде по защите Отечества.

Одним из действенных механизмов влияния на процесс формирования профессионализма у военнослужащих выступает физическая подготовка и её педагогический потенциал. Оценка эффективности реализации такого влияния имеет важнейшее значение для профессионально-личностного роста военнослужащих, так как, по мнению Ш. А. Амонашвили, «от оценки зависит всякая деятельность в целом. Точность и полнота оценки определяет рациональность движения к цели. Трудно представить себе, в какой хаос могли бы мы погрузиться, выключив хотя бы на время <...> оценочный компонент» [1].

В данной статье мы представим результаты опытно-экспериментальной работы (ОЭР) по реализации педагогического потенциала физической подготовки в формировании профессионализма у военнослужащих, которая проводилась нами на протяжении трёх лет в естественных условиях повседневной деятельности воинских частей, дислоцированных в Екатеринбурге.

Цель и задачи. Целью проведённой нами опытно-экспериментальной работы являлось длительное, систематическое и непрерывное отслеживание уровня профессионализма военнослужащих,

формируемого в процессе физической подготовки поэтапно и в определённой последовательности.

В ходе ОЭР было проведено два эксперимента — констатирующий и формирующий.

Цель констатирующего эксперимента заключалась в выявлении исходного уровня профессионализма у военнослужащих.

Задачи, решаемые на данном этапе ОЭР:

- определение репрезентативной выборки участников эксперимента из числа военнослужащих;

- подбор и инструктаж должностных лиц воинской части, других военнослужащих, гражданского персонала, непосредственно оказывающих помощь в проведении ОЭР;

- определение показателей сформированности профессионализма в структуре личности военнослужащего и их перевод в систему вербальных характеристик (формулировка вопросов в диагностическом инструментарии);

- поиск, инструктаж и привлечение к участию в эксперименте экспертов;

- проведение замеров уровня сформированности профессионализма военнослужащих на основе разработанных критериев и показателей;

- анализ результатов констатирующего эксперимента.

Целью формирующего эксперимента была проверка модели реализации педагогического потенциала физической подготовки в формировании профессионализма у военнослужащих.

Задачи, решаемые в рамках формирующего эксперимента:

- подбор и инструктаж офицеров, прапорщиков, гражданского персонала, привлекаемых для участия в эксперименте;

- педагогическое воздействие на военнослужащих;
- проведение промежуточных замеров уровня сформированности профессионализма военнослужащих с целью анализа динамики и возможной корректировки процесса их профессионально-личностного роста;
- проведение итогового «среза» сформированности профессионализма у военнослужащих с целью выявления эффективности формирующего эксперимента;
- анализ результатов проведённой работы.

Материалы и методы исследования. Для представления материалов и методов исследования в рамках опытно-экспериментальной работы необходимо краткое изложение основных нормативно-педагогических положений реализации педагогического потенциала физической подготовки в формировании профессионализма военнослужащих.

«Профессионализм военнослужащего — это акмеологическая интегральная профессионально-личностная характеристика, определяющая продвижение военнослужащего к собственной вершине в воинском труде, формирующаяся в процессе его военно-профессиональной деятельности, и как результат имеющая целостное развитие личности военнослужащего, постоянно совершенствующегося в своей военно-профессиональной деятельности, высокоэффективно, творчески и на высоком уровне осуществляющего свой воинский труд в любых условиях и ситуациях» [2. С. 183; 3. С. 65].

Физическая подготовка военнослужащих представляет собой совокупность одновременно существующих своих качественных состояний (явления, процесса, системы и деятельности), каждое из которых представляет собой неизменяемую в разнообразных ситуациях роль, имеет разные формы проявления, специфические механизмы реализации, с помощью которых достигается субъективно определяемый результат — высокий уровень физической готовности военнослужащих и вместе с этим их профессионально-личностный рост.

При этом под физической готовностью военнослужащих мы понимаем целостную интегративную характеристику физического состояния, обеспечивающую успешное выполнение задач, по предназначению поставленных перед ними военно-профессиональной деятельностью.

В качестве механизма педагогического влияния физической подготовки на процесс формирования

профессионализма выступают педагогический потенциал физической подготовки как атрибут бытия и присущая физической подготовке совокупность параметров, система сил, действие которых актуально или может быть направлено на формирование профессионализма военнослужащих при определённых педагогических средствах и условиях.

Модель реализации педагогического потенциала физической подготовки в формировании профессионализма у военнослужащих в условиях повседневной воинской деятельности складывается из закономерного прохождения в определённой последовательности взаимообусловленных этапов: эмоционально-мотивационного, когнитивного, действенно-практического и акмеологического. Системообразующим фактором здесь выступают целевые установки этапов, организующие содержание деятельности соответствующих должностных лиц, в определённую систему.

При этом логика целей от этапа к этапу отражает логику формирования профессионализма у военнослужащих:

- развитие у них мотивов, определяющих продвижение к собственной вершине в воинском труде в целом и физической готовности к военно-профессиональной деятельности в частности;
- накопление положительного опыта в военно-профессиональной деятельности в целом и в процессе физической подготовки в частности;
- высокоэффективное и творческое осуществление воинского труда по предназначению в любых условиях и ситуациях;
- стимулирование сил саморазвития, опыта самоорганизации и совершенствования как в воинском труде в целом, так и в процессе физической подготовки в частности.

Степень использования потенциала педагогических средств определяется соответствием их поставленным целям, содержанию обучения, воспитания, развития.

Эффективность представленной модели определяется достигнутым в процессе целенаправленной работы уровнем сформированности профессионализма у военнослужащих: высоким, допустимым, стабильным и низким. Каждый из указанных уровней является отражением степени проявления показателей функций профессионализма: ценностно-смысловой, преобразовательной, результативной и коммуникативной.

Положительная динамика функциональных проявлений профессионально-личностного роста

военнослужащих от уровня к уровню выглядит следующим образом:

– ценностно-смысловая функция — от безразличного отношения к профессиональному совершенствованию в целом и физического в частности в целях личностного развития и укрепления обороноспособности страны (низкий уровень) до осознания и принятия их значимости как необходимости (высокий уровень);

– преобразовательная функция — от неумения ставить перед собой цели в саморазвитии и прогнозировать результаты своего профессионально-личностного роста (низкий уровень) до способности проведения самоанализа и корректировки организации своей деятельности по самосовершенствованию (высокий уровень);

– результативная функция — от несформированности военно-профессиональных качеств, знаний, умений и навыков в целом и физических в частности (низкий уровень) до полной их реализации в воинском труде (высокий уровень);

– нормативная функция — от нежелания знать нормативные требования руководящих документов, определяющих различные стороны служебной деятельности в целом и организации физической подготовки в частности (низкий уровень) до осознанного выполнения норм военного профессионала (высокий уровень);

– коммуникативная функция — от несформированности коммуникативных качеств, профессиональной позиции и нежелания их формировать (низкий уровень) до полной их реализации в процессе служебного и неформального взаимодействия при выполнении задач по предназначению (высокий уровень).

Для получения объективных данных в ходе ОЭР мы применяли диагностические методы и методики, правомерность и эффективность которых доказана множеством диссертационных исследований в социологии, психологии, педагогике, а также руководящими документами, обязательными для выполнения при организации физической подготовки в целом и по родам и видам войск в частности; методы статистической и математической обработки результатов исследования. Так, например, источником получения информации явились эмпирические методы: наблюдение за профессиональной деятельностью респондентов, интервьюирование командиров, индивидуальные беседы с военнослужащими, их анкетирование, тестирование, самооценка военнослужащих, анализ докумен-

тов (журнал боевой подготовки — успеваемость и практическое выполнение нормативов упражнений по физической подготовке).

При оценке профессионализма основной упор делался на методы, которые позволяют диагностировать тот или иной показатель проявления функций профессионализма на основании того, что думает, представляет и сообщает респондент сам о себе. Это обусловлено тем, что, только учитывая собственную самооценку военнослужащего и стимулируя его к осмыслению и решению проблем военной службы, можно добиться от него целенаправленной и осознанной работы по своей профессионализации. Кроме того, в диагностическом комплексе был использован метод экспертных оценок, который предусматривает участие в оценке одного показателя нескольких экспертов для обеспечения объективности данных.

Данные методы эффективны, просты в использовании и не требуют добавления. При комплексном применении они позволяют с высокой степенью вероятности выявить уровень профессионализма у респондентов и отслеживать эффективность действий соответствующих должностных лиц, направленных на профессионализацию военнослужащих.

Выбор воинских подразделений и частей был обусловлен спецификой выполнения задач воинской службы в той или иной воинской части, их территориальной удалённостью, наличием штатного количества личного состава, а также доступностью исследователю необходимой информации и условий работы.

В связи с тем, что опытно-экспериментальная работа была связана с внесением определённых изменений в содержание и организацию повседневной деятельности воинских частей, с должностными лицами, оказывающими помощь в проведении констатирующего и формирующего экспериментов, были согласованы общий замысел, порядок и план их проведения, целесообразные формы их участия в проведении и контроле эффективности намеченных мероприятий, а также некоторые другие организационные, содержательные и методические вопросы.

Опытно-экспериментальной работой в рамках констатирующего и формирующего экспериментов были охвачены военнослужащие обоёго пола, имеющие различные социальное происхождение, общеобразовательный уровень, общую выслугу лет, военно-учётные специальности, семейное

положение; штатный офицерский состав различных категорий указанных воинских частей; воинские подразделения; эксперты. Выбранное число военнослужащих обеспечивало представительность и статистическую надёжность ОЭР.

Математическая обработка данных и подсчёт результатов проводились следующими способами:

1) вручную (в зависимости от условий проведения), при этом использовались математические формулы:

– среднее арифметическое значение определяли из выражения

$$M = \frac{\sum X_i}{n}, \quad (1)$$

где X_i — каждое наблюдаемое значение уровня сформированности профессионализма; i — порядковый номер данного значения уровня; n — количество наблюдений;

– дисперсию — меру разброса данных — определяли из выражения

$$D = \frac{\sum (X_i - M_x)^2}{n - 1}, \quad (2)$$

где M — среднее арифметическое значение;

– стандартное отклонение находили при помощи формулы

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - M_x)^2}{n - 1}}. \quad (3)$$

– мода — преобладающий показатель распределения в выборке;

– сумма — общая сумма показателей в выборке;

2) при помощи электронных таблиц Microsoft Excel, входящих в стандартный комплект Microsoft Office и установленных практически на любом современном компьютере.

Такой выбор обусловлен тем, что широко предлагаемые и распространённые профессиональные пакеты статистического анализа Statistica, StatGraphics и SPSS:

– являются лицензионными и стоят дорого;

– весьма сложны и требуют значительных временных затрат для освоения.

Контрольные срезы в рамках констатирующего эксперимента проводились в течение года в равновеликие промежутки времени (дважды в год при переходе с зимнего на летний период обучения и обратно), а выявление уровня профессионализма у военнослужащих в процессе реализации этапов модели в рамках формирующего эксперимента —

в течение двух лет (периодичность и порядок проведения замеров с «привязкой» к организации зимнего и летнего периодов обучения те же, что и в констатирующем эксперименте). При этом выбранное число военнослужащих обеспечивало представительность и статистическую надёжность ОЭР (итоговая выборка составила 126 чел.).

Необходимыми условиями эффективности диагностирования сформированности профессионализма у военнослужащих выступают:

– знание офицерами различных категорий закономерностей и логики оценивания развития педагогических явлений и процессов целостного развития личности;

– понимание необходимости профессионально-личностного роста военнослужащих в процессе физической подготовки и желание воплощать эту идею в повседневном воинском труде руководящим составом воинских частей;

– осознание и принятие военнослужащими цели оценки эффективности реализации педагогического потенциала физической подготовки в формировании у них профессионализма;

– привлечение к оцениванию не менее трёх экспертов, удовлетворяющих следующим требованиям: 1) быть признанными, опытными и дипломированными военными профессионалами по тем военно-учётным специальностям (или близким), на должностях которых проходят воинскую службу военнослужащие; 2) добровольно согласиться участвовать в проведении диагностических мероприятий; 3) быть территориально недалёнными;

– высокий уровень общевоенной, профессиональной, физической и методической подготовленности экспертов, командиров и начальников воинских подразделений, других лиц, привлекаемых к ОЭР.

Результаты исследования и их обсуждение. Диагностика функциональных проявлений профессионализма в ходе констатирующего эксперимента показала, что большинство военнослужащих (45 %) характеризовались низким уровнем сформированности профессионализма. Остальное количество испытуемых распределилось так: 31 % респондентов характеризовался допустимым уровнем, 20 % — стабильным и 4 % — высоким уровнем сформированности профессионализма. В ходе анализа результатов констатирующего эксперимента было выявлено, что у большинства военнослужащих наиболее не сформирована пре-

образовательная и ценностно-смысловая функции профессионализма (71 %): они не осознают значимости своего профессионально-личностного роста и физического совершенствования в целях личностного развития и укрепления обороноспособности страны, а также не ставят перед собой цель физического совершенствования. Поэтому мотивировать военнослужащих на занятия физической подготовкой — первоочередная задача в процессе формирования профессионализма.

Общим результатом нашей ОЭР явилось то, что произошло уменьшение количества военнослужащих низкого (на 34 %) и допустимого (на 7 %) уровня сформированности профессионализма за счёт значительного увеличения количества военнослужащих стабильного (на 19 %) и высокого (на 22 %) уровня. При этом динамический балл по средним значениям выборки по итогам констатирующего и заключительного этапов формирующего эксперимента составляет +0,9603. Динамика такого показателя распределения, как мода (преобладающего показателя в выборке), с низкого уровня (1) — 56 чел. на констатирующем этапе повысилась до стабильного (3) — 49 чел. в конце формирующего этапа эксперимента. Это говорит об основных результатах проделанной

работы — повышении уровня сформированности профессионализма у военнослужащих за счёт реализации педагогического потенциала физической подготовки.

Динамика результативности ОЭР представлена в таблице.

Особенностью процесса оценки эффективности реализации педагогического потенциала физической подготовки в профессионально-личностном росте военнослужащих является то, что он носит весьма условный характер. Это обусловлено тем, что реально оценить сформированность профессионализма у военнослужащих можно лишь в боевых и экстремальных условиях. В других случаях, с высокой степенью вероятности оценить уровень сформированности профессионализма возможно лишь за длительный период, а о соответствии уровня профессионализма можно судить не по единовременным, а по чётким, уверенно повторяющимся на протяжении длительного периода показателям (для этого мы использовали метод сравнения результатов обучения за предыдущие периоды службы, отражённые в «Журналах боевой подготовки»; результаты несения различного вида нарядов; протоколы спортивных и военно-спортивных соревнований, изучение ведомостей

Динамика состояния профессионализма у военнослужащих в ходе ОЭР

Уровень сформированности профессионализма	Этап процесса формирования профессионализма									
	констатирующий		формирующий							
	1		2		3		4		5	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Низкий	56	45	48	38	37	29	29	23	14	11
Допустимый	39	31	45	36	47	38	39	31	30	24
Стабильный	26	20	28	22	33	26	43	34	49	39
Высокий	5	4	5	4	9	7	15	12	33	26
Объём выборки	126 военнослужащих									
Среднее значение	1,8413		1,9206		2,0447		2,3492		2,8016	
Мода	1		1		2		3		3	
Сумма	232		242		258		296		353	
Дисперсия	0,7906		0,7616		0,7817		0,9331		0,9123	
Стандартное отклонение	0,8892		0,8728		0,8841		0,9659		0,9552	

и карточек учёта результатов проверок по определению уровня физической подготовленности военнослужащих; беседы с должностными лицами различного уровня, участвующими в организации физической подготовки в воинских подразделениях). Кроме того, процесс оценки усложнялся «текучестью» личного состава воинских подразделений (поступление на военную службу, увольнение в связи с окончанием контракта, болезнь, отпуск, командировка, перевод к новому месту службы).

Выводы. Таким образом, оценка эффективности реализации педагогического потенциала физической подготовки в целях профессионализации военнослужащих заключается в длительной, систематичной и непрерывной оценке основного критерия — уровня их профессионализма, форми-

руемого у военнослужащих поэтапно и в определённой последовательности.

Список литературы

1. Амонашвили, Ш. А. Воспитательная и образовательная функции оценки учения школьников. Экспериментально-педагогическое исследование / Ш. А. Амонашвили. — М. : Педагогика, 1984. — 296 с.
2. Митрахович, В. А. Принципы реализации педагогического потенциала воинского социума в развитии профессионализма у военнослужащих контрактной службы / В. А. Митрахович // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России. — 2010. — № 1 (45). — С. 182–189.
3. Митрахович, В. А. Структура профессионализма военнослужащего / В. А. Митрахович // Изв. Волгоград. гос. пед. ун-та. — 2015. — № 9–10 (104). — С. 64–69.

Поступила в редакцию 23 марта 2017 г.

Для цитирования: Митин, Д. И. Оценка эффективности реализации педагогического потенциала физической подготовки военнослужащих / Д. И. Митин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 83–88.

Сведения об авторе

Митин Дмитрий Иванович — преподаватель. Екатеринбург, Россия. Dimamit80@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 83–88.

Efficiency Estimation for Military Personnel Physical Training Pedagogic Potential Implementation

D.I. Mitin

Teacher. Yekaterinburg, Russia. Dimamit80@mail.ru

Basing on empirical study the article reveals the aspects allowing to perform efficiency estimation for physical training pedagogic potential implementation while military personnel professionalism development.

Keywords: *pedagogic potential of physical training, military personnel physical training pedagogic potential implementation estimation.*

References

1. Amonashvili Sh.A. *Vospitatel'naya i obrazovatel'naya funktsii otsenki ycheniya shkol'nikov. Eksperimental'no-pedagogicheskoye issledovaniye* [Pupils Studying Evaluation Pedagogic and Educative Functions. Pedagogic Experimental Investigation]. Moscow, Pedagogika Publ., 1984. 296 p. (In Russ.).
2. Mitrakhovitch V.A. Printsipy realizatsii pedagogicheskogo potentsiala voinskogo sotsiuma v razvitii professionalizma u voyennoslyzhashchih kontraktnoy slyzhby [Soldierly Environment Pedagogic Potential

Realization Principles for Contractual Service Military Personnel]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo yuniversiteta MVD Rossii* [Bulletin of Saint-Petersburg University of MIA of Russia], 2010, no. 1 (45), pp. 182–189. (In Russ.).

3. Mitrakhovitch V.A. Struktura professionalizma voyennoslyzhashchego [Military Personnel Professionalism Structure]. *Izvestiya Volgogradskogo gosydarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Izvestia of Volgograd State Pedagogical University], 2015. no. 9–10 (104), pp. 64–69. (In Russ.).

МИРОТВОРЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА: ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Н. А. Салькова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Проведён анализ миротворческих функций олимпийского спорта, знаний студентов о миротворческом значении Олимпийских игр.

Ключевые слова: *олимпийский спорт, Олимпийские игры, миротворческие функции спорта.*

В настоящее время Олимпийские игры являются одним из главных объединяющих элементов международного спорта. По инициативе МОК Генеральная ассамблея Организации Объединённых Наций один раз в два года принимает резолюции, призывающие к олимпийскому перемирию. Всемирный межгосударственный орган обращается к политическим и государственным деятелям с призывом о прекращении конфликтов и столкновений на межэтнической и любой другой основе, отказе от вражды, насилия, агрессии, обеспечении мира и спокойствия на всей территории Земли.

Эта традиция зародилась ещё во время античных Олимпийских игр в Древней Греции, однако, как показывает история, это перемирие не всегда соблюдалось. Исследования В. И. Столярова (2007), А. В. Торкунова (2004), Ю. А. Фомина (2011) демонстрируют, что миротворческая функция не соблюдается не только на международных соревнованиях, но и на соревнованиях внутри страны. В качестве примера можно привести необъективное судейство, манипуляции с допинг-пробами, коррупцию.

Для активизации повышения образовательного процесса используются интерактивные методы, которые позволяют увеличить объём усвояемой информации, так как студенты могут изучать учебный материал в любое удобное время, это мнение подтверждается в работах Т. Н. Добрыниной (2003), М. Н. Каурцева (2006), С. Д. Неверковича (2000). Однако на сегодняшний день недостаточно проработаны формы преподнесения учебного материала по миротворческой функции олимпийского спорта.

В связи с этим возникает определённое противоречие между потребностью в формировании общекультурных, профессиональных компетенций и социально-педагогических компетенций у будущих специалистов и недостаточной обращённостью

вузовского образования к формированию знаний о миротворческой функции олимпийского спорта (минимально выделяемое время на изучение миротворческой функции, дефицит методического материала по формированию данных знаний).

Отмеченное противоречие показывает наличие **проблемной ситуации**, на решение которой и было направлено исследование, что обуславливает его **своевременность и актуальность**.

Цель исследования — повышение уровня профессиональных компетенций у студентов вузов через формирование у них знаний о миротворческой функции олимпийского спорта. Для достижения цели исследования выдвинуты следующие **задачи**:

1. Проанализировать нормативно-правовые документы и учебно-методическую литературу по формированию знаний о миротворческой функции олимпийского спорта и оценить уровень этих знаний у студентов вузов физической культуры и спорта.

2. Выявить мнения специалистов по физической культуре и спорту о миротворческой функции олимпийского спорта.

3. Определить организационно-педагогические условия, необходимые для формирования знаний о миротворческой функции олимпийского спорта у студентов вуза физической культуры.

4. Разработать и опробовать методику формирования знаний о миротворческой функции олимпийского спорта у студентов вуза физической культуры с использованием интерактивных форм обучения.

Методы исследования: изучение, анализ и обобщение учебно-методической и научно-методической литературы и нормативно-правовых документов по проблеме исследования; анкетирование; педагогический эксперимент; метод поэлементного и пооперационного анализа; метод наблюдения; метод математической статистики.

Организация исследования. Работа была проведена на базе Челябинского государственного

университета. Исследование выполнялось в 2016/17 учебном году.

Характеристика олимпийских игр, их функций в современном спорте представлены во многих официальных нормативно-правовых документах международных организаций, например, в «Манифесте о спорте» (1971), декларации «Спорт, терпимость и честная игра» (1998), «Олимпийской хартии» (1980, 1996, 2010), «Хартии европейского спорта» (1989). На сессиях Генеральной ассамблеи ООН были приняты резолюции в целях возрождения древних традиций олимпийского перемирия, например, «Построение мира посредством спорта» (1993), «Утверждение мира и построение более счастливой жизни на планете посредством спорта и воплощения олимпийских идеалов» (2011) и др.

Для достижения взаимопонимания и дружбы между народами принято множество деклараций, резолюций и уставов, но в истории олимпийского движения известны факты, которые наносили существенный ущерб, а иногда приводили к катастрофическим последствиям для международного спорта. Как известно, из 30 Олимпийских игр современности начиная с 1896 г. из-за мировых войн не состоялись: в 1916 г. — VI летние Олимпийские игры в Берлине; в 1940 г. — XII летние Олимпийские игры в Хельсинки; в 1944 г. — XIII летние Олимпийские игры в Лондоне. Германия как главный виновник мировых войн не была допущена к участию в Олимпиадах 1920 г. в Антверпене, 1924 г. в Париже и 1948 г. в Лондоне.

Международная напряжённость, эскалация гонки вооружений, политические вмешательства

в спорт, необъективное судейство на соревнованиях, манипуляции с допинг-контролем, коррупция мешают реализации миротворческой функции олимпийского спорта.

Таким образом, существует много проблем, которые мешают реализации миротворческой функции олимпийского спорта. Мы предполагаем, что одним из способов решения проблем является формирование знаний о миротворческой функции, которые должны быть заложены на этапе становления личности в период обучения в вузе.

Анализ содержания программ дисциплин, реализуемых в учебном процессе Челябинского государственного университета, выявил, что тема, посвящённая вопросам олимпийского движения, освещается в «Элективном курсе по физической культуре». Общий объём дисциплины в настоящее время составляет 184 академических часа (таблица).

Содержание дисциплины (модулей) направлено на получение студентами знаний об Олимпийских играх, истории олимпийского движения, гуманистических ценностях спорта и т. д., при формировании которых затрагиваются вопросы истории Олимпийских игр, традициях, символике, принципах олимпизма, а также о миротворческой функции олимпийского спорта, которая, по нашему мнению, изучается весьма поверхностно, нет разделов в рабочих программах по формированию знаний о миротворческой функции олимпийского спорта, ограничено количество учебных часов, которые затрагивают лишь небольшой круг вопросов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий

Параметр	Количество часов
Общая трудоёмкость дисциплины, часы	184
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	76
Аудиторная работа по учебному плану, всего	76
в том числе	
лекции	40
практические занятия/семинары	36
контроль самостоятельной работы обучающихся	—
самостоятельная работа обучающихся, всего	108
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачёт/экзамен)	Зачёт
Семестр обучения	3, 4, 5-й

При анализе результатов анкетирования студентов ЧелГУ и специалистов в области физической культуры было выявлено, что на вопрос «Способен ли спорт осуществлять миротворческую функцию?» 87,5 % специалистов в области физической культуры, 77,8 % студентов 2–3-х курсов и 70 % «знатоков олимпизма» утверждают, что олимпийский спорт способен выполнять данную функцию.

На вопрос «Смогут ли идеалы олимпизма “усмирить” амбиции политиков?» 50 % специалистов в области физической культуры и спорта, 57,4 % студентов 2–3-х курсов, 51,7 % «знатоков олимпизма» однозначно отвечают отрицательно.

На вопрос «Должны ли спортсмены активно принимать участие в сохранении мира на Земле?» 95 % специалистов в области физической культуры и спорта, 87 % студентов 2–3-х курсов и 78,3 % «знатоков олимпизма» ответили положительно. Все опрошенные респонденты считают, что благодаря спортсменам реализуется миротворческая функция олимпийского спорта.

Однако при сравнении результатов опроса студентов и специалистов в области физической культуры встречались расхождения, например, касающиеся форм, средств и методов реализации миротворческой функции олимпийского спорта. Специалисты, помимо «спортивных соревнований» (62,5 %), «пропаганды олимпийских идеалов в СМИ» (60 %), отдают предпочтение «контролю за соблюдением Олимпийской хартии» (50 %), в студенческих ответах этот пункт встречается редко. Опрошенные студенты затруднялись перечислить формы, средства и методы реализации миротворческой функции олимпийского спорта; из предложенных ответов они отдавали предпочтение проведению спортивных соревнований (71 % — студенты, 68 % — «знатоки олимпизма»).

Специалисты в области физической культуры считают, что для полной реализации миротворческой функции необходимо оградить спорт от вмешательства политики (40 %), больше пропагандировать олимпийские идеалы (37,5 %, $\alpha = 0,012$), а студенты считают, что огромный миротворческий потенциал спорта реализуется в основном автоматически через проведение международных соревнований (78 % студентов и 85 % «знатоков олимпизма»).

Анализ результатов опроса студентов 2–3-х курсов ЧелГУ ($n = 261$), «знатоков олимпизма» (студентов 2–3-х курса ЧелГУ, $n = 61$) даёт право для

вывода о низком уровне знаний идеологии олимпийского спорта, о недостаточном понимании миротворческой функции олимпийского спорта, основных форм, средств и методах её реализации.

Результаты опроса свидетельствуют о низком уровне знаний Олимпийской хартии. Только 15,9 % студентов 2–3-х курсов и 26,7 % «знатоков олимпизма» ответили, что «знают, достаточно хорошо» Олимпийскую хартию.

Почти все опрошенные затруднились назвать отечественных или зарубежных спортсменов, которые принимали активное участие в деле сохранения мира на Земле.

84 % студентов 2–3-х курсов и 90 % «знатоков олимпизма» считают, что им необходимо знать об олимпийских играх, функциях олимпийского спорта и получать более углублённую информацию об этом.

Все опрошенные специалисты в области физической культуры и спорта утверждают, что им нужны знания о миротворческой функции олимпийского спорта.

Из полученных результатов можно сделать выводы:

1. В результате анализа выявлено, что в учебных программах вузов по дисциплинам (модулям): «Элективный курс физической культуры» имеется лишь упоминание о миротворческой функции олимпийского спорта, отсутствует информация о ней в учебниках и учебных пособиях.

2. У студентов зафиксирован низкий уровень знаний о миротворческой функции олимпийского спорта и идеологии олимпийского движения в целом. Всего 16,1 % студентов ЧелГУ считают, что знают идеологию Пьера де Кубертена достаточно хорошо.

3. По данным анкетирования студентов вуза выявлены основные причины низкого уровня знаний о миротворческой функции олимпийского спорта: отсутствие интереса к изучению истории олимпизма; недостаток времени на изучение истории олимпийского спорта; перегруженность другими предметами. В то же время установлено, что 84 % студентов 2–3-х курсов считают, что им необходимо знать об олимпийских играх, функциях олимпийского спорта и получать углублённую информацию об этом.

4. В результате анкетирования установлено, что все специалисты в области физической культуры и спорта утверждают, что студентам необходимо получать знания о миротворческой функции

олимпийского спорта для их профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Ахромова, А. Г. Антитеррористическая подготовка волонтеров к Олимпийским и Паралимпийским играм 2014 года / А. Г. Ахромова, В. Н. Завгородний // Инновации. Менеджмент. Маркетинг. Туризм. — 2013. — № 1. — С. 11–13.
2. Гусакова, В. С. Олимпиада – 80 — новый этап в развитии мирового олимпийского движения / В. С. Гусакова // Современность как предмет исследования : материалы III республик. с междунар. участием науч. конф., 19–20 марта 2010 г. — Малаховка, 2010. — С. 133–147.
3. Гусакова, В. С. Взгляды современного российского студенчества на миротворческую функцию олимпийского спорта / В. С. Гусакова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2012. — № 1. — С. 2–5.
4. Гусакова, В. С. Миротворческая функция олимпийского спорта в образовательном процессе студентов вузов физической культуры / В. С. Гусакова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2014. — № 3. — С. 48.
5. Гусакова, В. С. Место политики в реализации миротворческой функции олимпийского спорта / В. С. Гусакова // Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским играм 2014 г. в городе Сочи : материалы II Всерос. заоч. науч.-практ. конф., Москва, Краснодар, Сочи, 22–23 мая 2012 г. — Краснодар : ЦНТИ, 2012. — С. 41–46.
6. Гусева, Е. П. Паралимпийские игры как одно из направлений социальной политики Российской Федерации / Е. П. Гусева, В. Д. Иванов // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — М., 2015. — Ч. 2. — С. 8–12.
7. Даниловский, Г. А. Ретроспективный анализ участия южноуральских спортсменов в Олимпийских играх / Г. А. Даниловский // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 10. — С. 53–56.
8. Журавель, В. П. Олимпийские игры — объект для террористов / В. П. Журавель // Обозреватель-Observer. — 2011. — № 4 (255). — С. 60–64.
9. Иванов, В. Д. Челябинск олимпийский: спортсмены из Челябинской области — участники и победители Олимпийских игр / В. Д. Иванов, Е. А. Вихарева, Н. Е. Зарецкая // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 136–141.

10. Ишмуллина, О. Особенности формирования имиджа Олимпийских игр на примере зимних Олимпийских игр в Ванкувере-2010 / О. Ишмуллина // Рекламный вектор – 2010: эффективные решения : сб. материалов IV межвуз. науч.-практ. конф. — 2010. — С. 144–146.

11. Каратаев, М. В. Анализ геополитического фактора террористической угрозы олимпийским играм в Сочи / М. В. Каратаев // Национал. интересы: приоритеты и безопасность. — 2012. — № 34. — С. 44–54.

12. Комаров, С. Н. Пьер де Кубертен и возрождение Олимпийских игр / С. Н. Комаров // Современ. проблемы сервиса и туризма. — 2008. — № 3. — С. 4–6.

13. Латов, Ю. В. Проблемы правоохранительного обеспечения Олимпийских игр в Сочи в 2014 г. // Ю. В. Латов, В. В. Агеев, В. М. Есипов // Вестн. экон. безопасности. — 2009. — № 6. — С. 12–17.

14. Олимпийские игры и информационные войны («Черкесский вопрос» накануне зимних Олимпийских игр 2014 г. в Сочи) : сб. ст. / отв. ред. Э. А. Попов. — Ростов н/Д. : Ростиздат, 2012.

15. Суворова, М. В. Реализация стратегии «Мирового возвышения» (на примере XXIX летних Олимпийских игр в Пекине) / М. В. Суворова // Ист., филос., полит. и юрид. науки, культурология и искусствоведение. Вопр. теории и практики. — 2010. — № 2. — С. 84–89.

16. Фомин, Ю. А. Роль президентов МОК на этапе становления олимпийского движения в реализации миротворческой функции спорта / Ю. А. Фомин, В. С. Гусакова // Современность как предмет исследования : материалы III республик. с междунар. участием науч. конф., 19–20 марта 2010 г. — Малаховка, 2010. — С. 42–47.

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

18. Чиглинцев, Е. А. Возрождение Олимпийских игр как социально-педагогический проект Пьера де Кубертена / Е. А. Чиглинцев // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. : Гуманитар. науки. — 2008. — Т. 150, № 3. — С. 256–260.

Поступила в редакцию 20 марта 2017 г.

Для цитирования: Салькова, Н. А. Миротворческие функции олимпийского спорта: осведомленность студентов / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 89–94.

Сведения об авторе

Салькова Наталья Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. salkova.n@list.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 89–94.

The Peacemaking Function of Olympic Sport: Awareness of the Students

N.A. Salkova

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. salkova.n@list.ru

In the article the analysis of the peacemaking function of Olympic sport, students' knowledge about peacekeeping significance of the Olympic games.

Keywords: *Olympic sports, the Olympics, peacekeeping functions of sport.*

References

1. Ahromova A.G., Zavgorodniy V.N. Antiterroristicheskaya podgotovka volontyorov k Olimpiyskim i Paralimpiyskim igrām 2014 goda [The Anti-terrorist Training of Volunteers for the Olympic and Paralympic games of 2014]. *Innovatsii. Menedzhment. Marketing. Turizm* [Innovation. Management. Marketing. Tourism], 2013, no. 1, pp. 11–13. (In Russ.).
2. Gusakova V.S. Olimpiada-80 — novyy etap v razvitiі mirovogo olimpiyskogo dvizheniya [Olimpiada-80 — a New Stage in the Development of the World Olympic movement]. *Sovremennost' kak predmet issledovaniya: Materialy III respublikanskoj s mezhdunarodnym uchastiyem nauchnoj konferentsii, 19–20 marta 2010 g.* [Modernity as a Subject of Study. Materials of the III Republican with the International Participation Scientific Conference 19–20 March 2010]. Malakhovka, 2010. Pp. 133–147. (In Russ.).
3. Gusakova V.S. Vzglyady sovremennogo rossiyskogo studenchestva na mirotvorcheskuyu funktsiyu olimpiyskogo sporta [Modern Views of the Russian Students on the Peacemaking Function of Olympic Sports]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2012, no. 1, pp. 2–5. (In Russ.).
4. Gusakova V.S. Mirotvorcheskaya funktsiya olimpiyskogo sporta v obrazovatel'nom protsesse studentov vuzov fizicheskoy kul'tury [The Peacemaking Function of Olympic Sport in the Educational Process of Students of Universities of Physical Culture]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2014, no. 3, pp. 48. (In Russ.).
5. Gusakova V.S. Mesto politiki v realizatsii mirotvorcheskoy funktsii olimpiyskogo sporta [The Policy Space in the Implementation of the Peacekeeping Functions of the Olympic Sports]. *Sport, olimpizm, olimpiyskiy kray: navstrechu XXII Olimpiyskim zimnim igrām i XI Paralimpiyskim igrām 2014 goda v gorode Sochi: materialy II Vserossiyskoj zaочноj nauchno-prakticheskoy konferentsii (Moskva — Krasnodar — Sochi, 22–23 maya 2012 g.)* [Sport, Olympism and Olympic Region: towards the XXII Olympic Winter Games and XI Paralympic Games of 2014 in Sochi: proceedings of the II all-Russia absentia scientific-practical conference (Moscow — Krasnodar — Sochi, 22–23 may 2012)]. Krasnodar, 2012. Pp. 41–46. (In Russ.).
6. Guseva E.P., Ivanov V.D. Paralimpiyskiye igry kak odno iz napravleniy sotsial'noy politiki Rossiyskoj Federatsii [Paralympic games as one of the Directions of Social Policy of the Russian Federation]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyakh* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World Materials of all-Russian Scientific-practical Conference. In 2 parts]. Moscow, 2015. Part 2. Pp. 8–12. (In Russ.).
7. Danilovskiy G.A. Retrospektivnyy analiz uchastiya yuzhnoural'skih sportsmenov v Olimpiyskikh igrakh [Retrospective Analysis of the Participation of the South Ural Athletes in the Olympic Games]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [The Theory and Practice of Physical Culture], 2007, no. 10, pp. 53–56. (In Russ.).
8. Zhuravel' V.P. Olimpiyskiye igry — ob'yekt dlya terroristov [The Olympic Games — the Object of Terrorists]. *Obozrevatel'-Observer* [Scientific-analytical Magazine Observer], 2011, no. 4 (255), pp. 60–64. (In Russ.).
9. Ivanov V.D., Vikhareva E.A., Zaretskaya N.E. Chelyabinsk olimpiyskiy: sportsmeny iz Chelyabinskoy oblasti — uchastniki i pobediteli olimpiyskikh igr [Chelyabinsk Olympic: Athletes from Chelyabinsk Region — Participants and Winners of Olympic Games]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 136–141. (In Russ.).

10. Ishmullina O. Osobennosti formirovaniya imidzha Olimpiyskikh igr na primere zimnikh Olimpiyskikh igr v Vankuvere – 2010 [Features of Formation of the Image of the Olympic Games on the Example of the Olympic Winter Games in Vancouver – 2010]. *Reklamnyy vektor – 2010: effektivnyye resheniya: sbornik materialov IV mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Advertising Vector – 2010: Efficient Solutions. Proceedings of the IV interuniversity scientific-practical conference], Moscow, 2010. Pp. 144–146. (In Russ.).
11. Karatayev M.V. Analiz geopoliticheskogo faktora terroristicheskoy ugrozy olimpiyskim igr v Sochi [The Analysis of Geopolitical Factors of Terrorist Threat to the Olympic Games in Sochi]. *Natsional'nyye interesy: priority i bezopasnost'* [National Interests: Priorities and Security], 2012, no. 34, pp. 44–54. (In Russ.).
12. Komarov S.N. Per de Kuberten i vozrozhdeniye Olimpiyskikh igr [Pierre de Coubertin and the Revival of the Olympic Games]. *Sovremennyye problemy servisa i turizma* [Modern Problems of Service and Tourism], 2008, no. 3, pp. 4–6. (In Russ.).
13. Latov Yu.V., Agee V.V., Esipov V.M. Problemy pravoohranitel'nogo obespecheniya Olimpiyskikh igr v Sochi v 2014 g. [Problems of Law Enforcement Support of Olympic Games in Sochi in 2014.]. *Vestnik ekonomicheskoy bezopasnosti* [Bulletin of Economic Security], 2009, no. 6, pp. 12–17. (In Russ.).
14. *Olimpiyskiye igry i informatsionnyye voyny («Cherkesskiy vopros» nakanune zimnih Olimpiyskikh igr 2014 v Sochi)* [Olympic Games and Information War («Circassian Question» on the Eve of the Winter Olympic Games 2014 in Sochi)]. Rostov on Don, 2012. (In Russ.).
15. Suvorova M.V. Realizatsiya strategii «Mirnogo vozvysheniya» (Na primere XXIX letnikh Olimpiyskikh igr v Pekine) [The Strategy of “Peaceful Rise” (On the Example of the XXIX Summer Olympic Games in Beijing)]. *Istoricheskiye, filosofskiyе, politicheskoye i yuridicheskoye nauki, kul'turologiya i iskusstvovedeniye. Voprosy teorii i praktiki* [Historical, Philosophical, Political and Law Sciences, Culturology and Study of Art. Issues of Theory and Practice], 2010, no. 2, pp. 84–89. (In Russ.).
16. Fomin Yu.A., Gusakova V.S. Rol' prezidentov MOK na etape stanovleniya olimpiyskogo dvizheniya v realizatsii mirotvorcheskoy funktsii sporta [Role of the Presidents of the IOC on the Stage of the Olympic Movement in the Implementation of the Peacekeeping Functions of Sport]. *Sovremennost' kak predmet issledovaniya: Materialy III respublikanskoy s mezhdunarodnym uchastiyem nauchnoy konferentsii, 19–20 marta 2010 g.* [Modernity as a Subject of Study. Materials of the III Republican with the International Participation Scientific Conference, 19–20 March 2010]. Malakhovka, 2010. Pp. 42–47. (In Russ.).
17. Hasanova L.R., Ivanov V.D. Paralimpiyskoye dvizheniye: osobennosti razvitiya i pravovogo regulirovaniya v Rossiyskoy Federatsii [Paralympic Movement: the Features of the Development and Legal Regulation in the Russian Federation]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 79–82. (In Russ.).
18. Chiglintsev E.A. Vozrozhdeniye Olimpiyskikh igr kak sotsial'no-pedagogicheskiy proekt Pera De Kubertena [The Revival of the Olympic Games as a Socio-educational Project of Pierre de Coubertin]. *Uchenyye zapiski Kazanskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki* [Scientific Notes of Kazan University. Series: Humanitarian Sciences], 2008, vol. 150, no. 3, pp. 256–260. (In Russ.).

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Н. Г. Соловьёва, Ю. Г. Наапетян, Т. Л. Смородская

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
Минск, Республика Беларусь*

Анализируется уровень физической подготовленности учащихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Отмечаются особенности развития двигательных качеств и координационных способностей у детей с преобладанием гиперактивности, которые проявляются в более низком уровне развития, меньшей целевой сформированности двигательных действий и недостаточности управления пространственными движениями. Даются рекомендации по организации физического воспитания учащихся с СДВГ.

Ключевые слова: *синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), двигательные качества, координационные способности, физическая подготовленность.*

Одной из ключевых педагогических проблем является проблема «трудных» детей и подростков. С клинической точки зрения, к такой группе относят детей с нервно-психическими нарушениями, в основе которых лежат минимальные дисфункции ЦНС, описываемые как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). СДВГ — самая распространённая форма нарушений поведения у детей и подростков и одна из причин трудностей в их обучении. СДВГ встречается у 4–18% детей в возрасте 6–11 лет, при этом соотношение мальчиков доминирует над девочками [1; 2]. Современные специалисты отмечают рост детей с СДВГ, которые характеризуются трудной управляемостью и слабой концентрацией внимания, импульсивностью, высокой отвлекаемостью и быстрой сменой деятельности без доведения начатого до конца, слабо контролируемой, избыточной и непродуктивной двигательной активностью, а также несформированностью мелкой моторики и праксиса [1–3]. Клинические проявления СДВГ весьма гетерогенны и разнообразны в степени своей выраженности и ситуационном размахе.

При сохранении интеллектуального развития на уровне, соответствующем возрастной норме, у лиц с СДВГ отмечается более повышенная утомляемость, более короткий временной диапазон психофизической работоспособности и более частые восстановительные периоды для продолжения следующего рабочего цикла, повышенный эмоциональный фон с заниженной самооценкой, низким самоконтролем и произвольной регуляцией, повышенным уровнем тревожности, что выступает одной из ведущих причин их со-

циальной и когнитивной дезадаптации во взрослой жизни [4].

Отклонения отмечаются у детей с СДВГ и в области развития двигательной сферы в виде слабо реагирующих вестибулярных раздражений, двигательной расторможенности, недостаточности в пространственной координации и синхронности движений, дифференцировке мышечных усилий и их неполноценности, нарушений в автоматичности защитно-компенсаторных движений, проявлений дизритмий, синкинезий и др. [5].

У таких детей чаще выявляются недостаточная точность и нестабильность двигательных действий, более лёгкая их «сбиваемость» под влиянием различных воздействий [3].

Кроме того, отмечается недостаточная функциональная адаптация на уровне ведущих систем организма: более низкий уровень функционирования кардиореспираторной системы и кровоснабжения, быстрая активация углеводного и белкового обмена на фоне низкого максимального потребления кислорода и высокого уровня анаэробности, что повышает смещение кислотно-щелочного баланса в сторону ацидоза, нарушает равновесие анаболических и катаболических процессов в сторону преобладания последних и приводит к быстрому истощению энергетических и ключевых метаболических субстратов [2; 6].

Известно, что в процессе онтогенеза двигательные и нейропсихические функции развиваются не только параллельно, но и в тесном взаимовлиянии. При недостаточности подкоркового уровня организации движений наблюдаются нарушения тонуса, ритмичности, выработки первичных

автоматизмов и выразительных движений; при недостаточности кортикального уровня страдают сила, точность движений, формирование предметных действий [1; 3].

С другой стороны, целенаправленное воздействие на психофизическую сферу позволяет скорректировать и усовершенствовать как двигательные качества, так и общий уровень здоровья организма [5].

Следовательно, анализ таких двигательных качеств, как сила, выносливость, быстрота и ловкость, позволяют оценить степень развития двигательного анализатора у детей с СДВГ и определить пути направленности коррекционно-педагогических программ. Вместе с тем в современной практике коррекции СДВГ первостепенное внимание исследователей направлено на коррекцию поведения и внимания и в меньшей степени затрагивается вопрос разработки и организации коррекции двигательных качеств в процессе физического воспитания и усовершенствования физической подготовленности таких лиц.

Вышесказанное и определило цель и задачи исследования — определение общего уровня физической подготовленности и сформированности двигательных качеств учащихся с СДВГ с целью последующей разработки методических рекомендаций по усовершенствованию физического воспитания и психофизической коррекции детей с СДВГ.

Материалы и методы исследования. Для определения уровня физической подготовленности и качества двигательных функций были сформированы две группы: экспериментальная — учащиеся четвёртых классов образовательных учреждений г. Минска (Республика Беларусь) с СДВГ с преобладанием гиперактивности в возрасте 9–10 лет ($n = 26$; диагноз установлен невропатологом и психологом) и контрольная — учащиеся аналогичного возраста без психофизических отклонений ($n = 30$). Возраст учащихся 9–10 лет был определён с учётом функциональных возрастных особенностей, так как в данном периоде дети в основном уже овладевают базовыми двигательными действиями в беге, прыжках, метании, лазании, а также имеют наименьшие половые различия в двигательной активности (не более 10%). Кроме того, в данном возрасте ещё отмечается наиболее тесная корреляция между уровнем физического развития и степенью развития координационных возможностей [7].

Среди исследуемых лиц с синдромом гиперактивности 69,2% ($n = 18$) составляли мальчики

и 30,7% ($n = 8$) девочки. В силу этого в составе контрольной группы также было выдержано указанное соотношение: 70% ($n = 21$) мальчиков и 30% ($n = 9$) девочек. По состоянию здоровья исследуемые учащиеся по ежегодным показателям медицинского осмотра относились: к I группе здоровья — 7,1% ($n = 4$), ко II группе — 84% ($n = 47$), III группе — 8,9% ($n = 5$).

При оценке уровня физической подготовленности анализировались показатели тестовых упражнений согласно учебным программам для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения I–IV классов и инструктивно-методических писем Министерства образования Республики Беларусь об организации в учебном году учебного процесса [8; 9].

На основании полученных результатов определялся средний балл и соответствующая ему 10-балльная оценка уровня физической подготовленности учащихся (таблица) [8; 9].

Для более углублённой оценки координационных способностей в качестве тестовых упражнений были выбраны: проба Ромберга (стойка на одной ноге) — для оценки статической координации; бег зигзагом, ведение мяча в беге с изменением направления, прыжки через скакалку, метание теннисного мяча на попадание в цель, стоя лицом и спиной к мишени, — для координационного дифференцирования.

С целью оценки степени гиперактивности определялся уровень суточной двигательной активности детей по сумме локомоций методом шагометрии (Step Counter Omron) и сравнивался с возрастными нормами.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием стандартного пакета статистических программ Statistica 6.0. Для оценки статистической значимости различий между средними величинами при нормальном распределении использовался t -критерий Стьюдента. Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследования показал, что дети с СДВГ имеют более низкие показатели общей физической подготовленности по сравнению с учащимися контрольной группы: средний балл уровня физической подготовленности составил 5,6 балла по сравнению с 7 баллами у учащихся без психофизических отклонений, хотя при этом в целом физическое развитие учащихся обеих исследуемых групп согласно оценочной шкале (см.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Уровень физической подготовленности	Средний балл	Соответствие 10-балльной шкале
Низкий	0,4 и менее	0
	0,5–1,4	1
	1,5–2,4	2
Ниже среднего	2,5–3,4	3
	3,5–4,4	4
Средний	4,5–5,4	5
	5,5–6,4	6
Выше среднего	6,5–7,4	7
	7,5–8,4	8
Высокий	8,5–9,4	9
	9,5–10	10

таблицу) соответствовало среднему уровню физической подготовленности. Статистически достоверные половые различия в уровне физической подготовленности в пределах каждой из групп отсутствовали. Результаты отражены на рис. 1 и 2.

Наибольшее отставание было отмечено в развитии скоростно-силовых качеств (в среднем на 24%, $p < 0,05$), выносливости (в среднем на 44%, $p < 0,05$) и координационных способностей (в среднем

на 48% по сравнению с аналогичными у детей контрольной группы, $p < 0,05$). Результаты отражены на рис. 3.

Следует также отметить, что в группе учащихся с синдромом гиперактивности наблюдалось большее соотношение лиц, имеющих низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности (см. рис. 3). В частности, в контрольной группе учащиеся со средним уровнем физического развития

Средний балл уровня физической подготовленности учащихся контрольной группы - 7 баллов

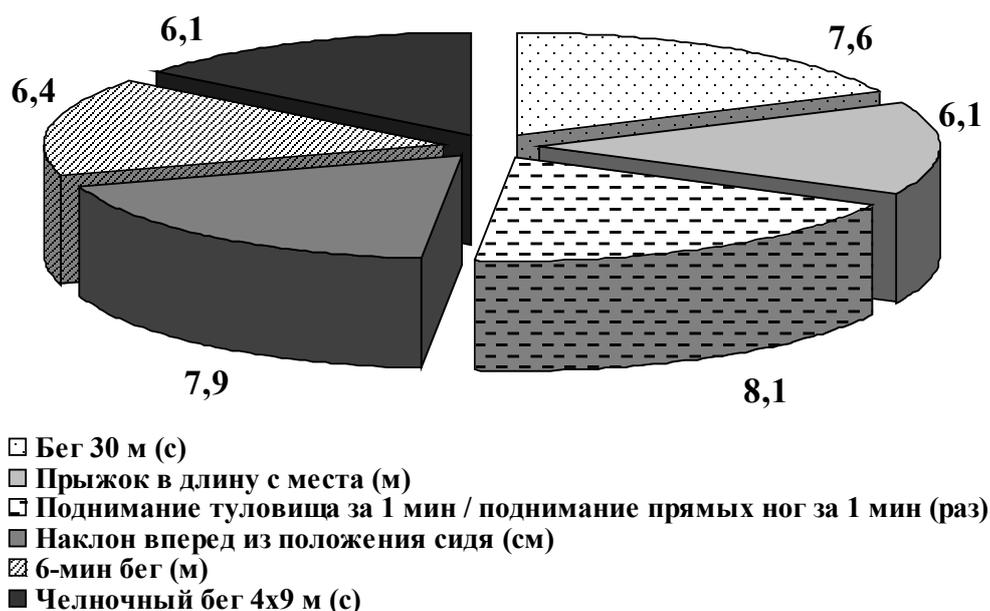


Рис. 1. Общий уровень физической подготовленности учащихся контрольной группы (балльная оценка)

Средний балл уровня физической подготовленности учащихся с СДВГ - 5.6 балла

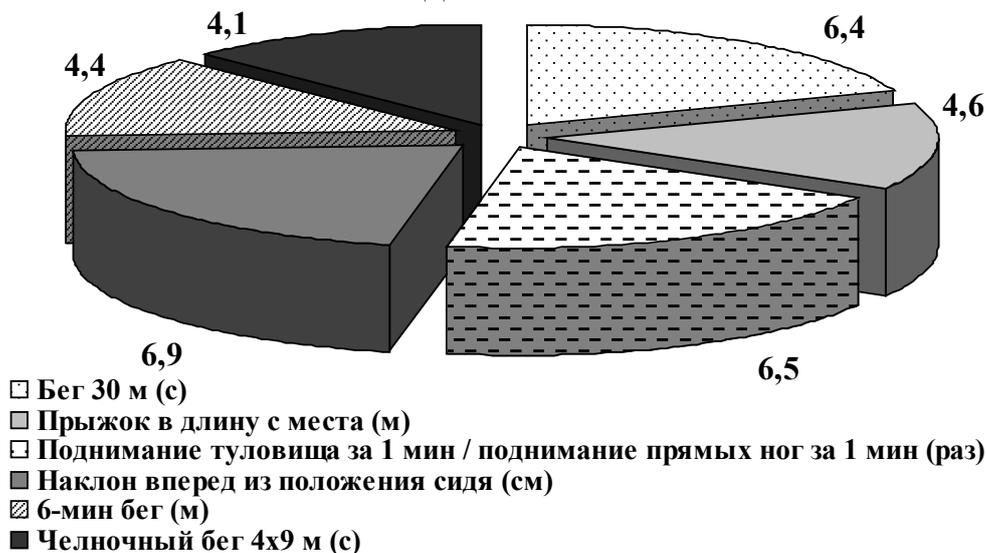


Рис. 2. Общий уровень физической подготовленности учащихся с СДВГ (балльная оценка)

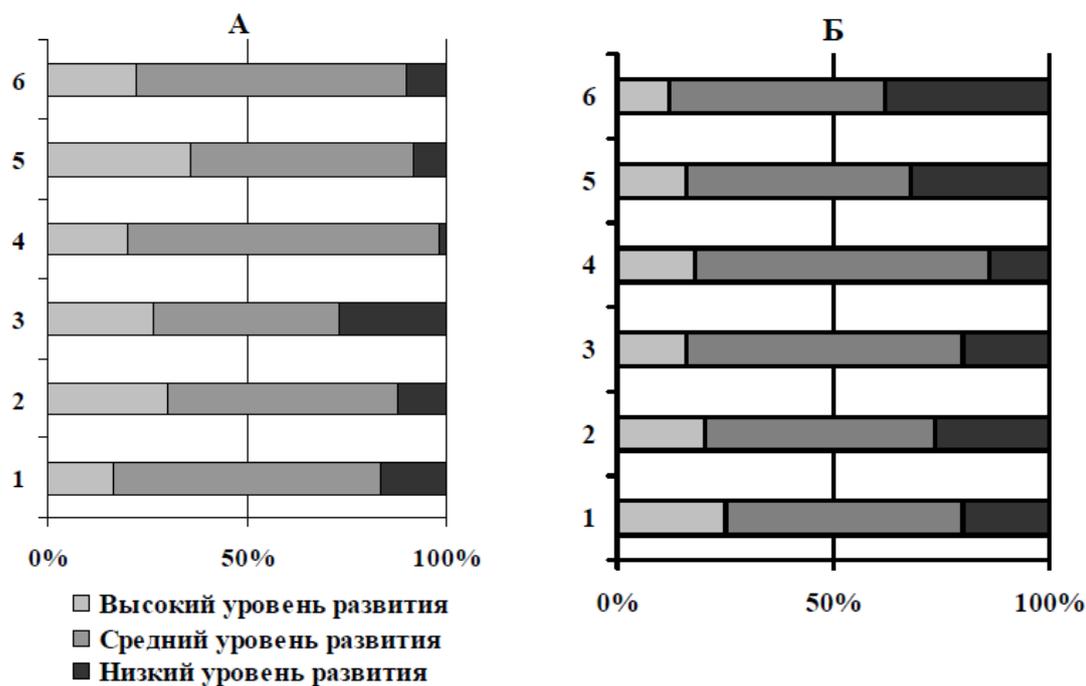


Рис. 3. Показатели общей физической подготовленности учащихся контрольной группы (А) и учащихся с СДВГ (Б):

1 — уровень развития быстроты, 2 — уровень развития скоростно-силовых качеств, 3 — уровень развития силовых качеств, 4 — уровень развития гибкости, 5 — уровень развития выносливости, 6 — уровень развития координационных способностей.

По оси абсцисс — процентное соотношение учащихся, имеющих определённый уровень физического развития (согласно таблице); по оси ординат — группы оцениваемых физических качеств.

составили в целом 64 %, с высоким уровнем — 26 % и лишь 10 % лиц имели низкий уровень, тогда как низкий уровень развития был отмечен у 25 % детей с СДВГ ($p < 0,05$), высокий уровень среди данных лиц имели лишь 18 % и средний уровень — 57 % учащихся.

При характеристике координационных качеств у детей с СДВГ наблюдались также менее сформированные двигательные действия, что проявлялось в меньшей целевой точности метания мяча (на 19 %, $p < 0,05$), недостаточном управлении пространственными параметрами движений в беге зигзагом, при ведении мяча и прыжках через скакалку (на 29, 31 и 23 % соответственно, $p < 0,05$). Показатели статической координации составили у детей с преобладанием гиперактивности в среднем $9,1 \pm 0,8$ с по сравнению с контрольной группой $13,1 \pm 0,7$ с ($p < 0,05$).

Уровень суточной двигательной активности у учащихся с СДВГ превышал возрастные показатели на 20,3 % ($p < 0,05$) и составил в среднем $20,1 \pm 1,8$ тыс. шагов, тогда как в контрольной группе с учётом сезонных особенностей в осенне-зимний период двигательная активность была, напротив, несколько снижена (на 18 %; в среднем $13,7 \pm 3,0$ тыс. шагов). Повышенная двигательная активность влечёт за собой перенапряжение сердечно-сосудистой и нервной систем [2; 3; 6].

В частности, у детей с синдромом гиперактивности отмечаются более высокие показатели ЧСС, АД и вегетативного индекса на фоне более низких значений ударного объёма крови и минутного объёма кровообращения [7]. Выраженная симпатикотония у данных лиц характеризуется удлинением периода напряжения желудочков и сокращением диастолической паузы, что в дальнейшем может инициировать стойкое снижение функциональных возможностей и физической работоспособности [2; 7].

В заключение следует отметить, что при организации физического воспитания учащихся с СДВГ с проявлением синдрома гиперактивности следует ориентироваться на более широкое использование физических упражнений преимущественно аэробного характера, в виде равномерного тренинга лёгкой и средней интенсивности, а также активнее применять спортивные подвижные игры

с элементами ритмических и кинезиологических упражнений, что позволит улучшить координационные качества и сформировать умение произвольного мышечного управления и расслабления.

Список литературы

1. Панков, М. Н. Клинико-физиологические проявления дефицита внимания с гиперактивностью у детей (обзор литературы) / М. Н. Панков [и др.] // Вестн. новых мед. технологий. — 2013. — Т. 20, № 3. — С. 91–97.
2. Касатикова, Е. В. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей: распространённость, факторы риска, особенности катехоламинового обмена : дис. ... канд. мед. наук / Е. В. Касатикова. — М., 2000. — 165 с.
3. Могилевская, Т. Е. Коррекция двигательной сферы дошкольников с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. Е. Могилевская. — Екатеринбург : Изд-во ГОУ УГПУ, 2009. — 23 с.
4. Депутат, И. С. Интеллект детей с СДВГ: психофизиологический анализ (краткий обзор) / И. С. Депутат [и др.] // Журн. мед.-биол. исслед. — 2013. — № 2. — С. 20–29.
5. Хитрюк, В. В. Основы обучения и воспитания детей с особенностями психофизического развития: вопросы и ответы / В. В. Хитрюк. — Барановичи : РИО БарГУ, 2011. — 198 с.
6. Первова, Ю. В. Возможности неинвазивного мониторинга динамики состояния детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания / Ю. В. Первова // Здоровье и образование в XXI веке. — 2006. — № 12. — С. 591.
7. Гребнева, Н. Н. Морфофункциональные показатели детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью / Н. Н. Гребнева, Р. И. Канбекова, М. В. Смирнова // Вестн. ЧГПУ. Серия: Биол. науки. — 2015. — № 5. — С. 149–154.
8. Учебные программы для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. I–IV классы / Нац. ин-т образования Мин-ва образования Респ. Беларусь. — Минск : НИО, 2012. — 240 с.
9. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «О некоторых вопросах организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования в 2016/2017 учебном году» [Электронный ресурс] / Сайт Мин-ва образования Респ. Беларусь. — URL: <http://edu.gov.by/doc-4015923>

Поступила в редакцию 21 апреля 2017 г.

Для цитирования: Соловьёва, Н. Г. Уровень физической подготовленности учащихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / Н. Г. Соловьёва, Ю. Г. Наапетян, Т. Л. Смородская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 95–101.

Сведения об авторах

Соловьёва Наталья Геннадьевна — кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой медико-биологических основ физического воспитания, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка. Минск, Республика Беларусь. *solnaty@mail.ru*

Наапетян Юлия Геннадьевна — магистр педагогических наук, аспирант кафедры медико-биологических основ физического воспитания, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка. Минск, Республика Беларусь. *solnaty@mail.ru*

Смородская Татьяна Леонидовна — магистр педагогических наук, преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка. Минск, Республика Беларусь. *solnaty@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 95–101.

Analysis of the Level of Physical Readiness in Pupils with Attention Deficit Hyperactivity Disorder

N.G. Solovyova, J.G. Nahapetyan, T.L. Smorodskaya

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus. *solnaty@mail.ru*

The article examines the level of physical readiness of pupils with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). Features of the development of motor qualities and coordination abilities in children with a predominance of hyperactivity are noted, which are manifested in a lower level of their development, less targeted formation of the motor action and insufficient control of spatial movements. Recommendations on the organization of physical education of pupils with ADHD.

Keywords: *attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), coordination ability, coordination abilities, physical readiness.*

References

1. Pankov M.N. Kliniko-fiziologicheskiye proyavleniya defitsita vnimaniya s giperaktivnost'yu u detey (obzor literatury) [Clinical and Physiological Manifestations of Deficiency of Attention with Hyperactivity in Children (Review of Literature)]. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy* [Bulletin of New Medical Technologies], 2013, vol. 20, no. 3, pp. 91–97. (In Russ.).

2. Kasatikova E.V. *Sindrom defitsita vnimaniya s giperaktivnost'yu u detey: rasprostranyonnost', faktory riska, osobennosti katekholaminovogo obmena* [Attention Deficit Disorder with Hyperactivity in Children: Prevalence, Risk Factors, Features: Catecholamine Exchange. Thesis]. Moscow, 2000. 165 p. (In Russ.).

3. Mogilevskaya T.E. *Korreksiya dvigatel'noy sfery doshkol'nikov s sindromom defitsita vnimaniya i giperaktivnost'yu* [Correction of the Motor Areas of Preschoolers with Attention Deficit Disorder and Hyperactivity. Abstract of thesis]. Ekaterinburg, 2009. 23 p. (In Russ.).

4. Deputat I.S. Intellect detey s sindromom defitsita vnimaniya i giperaktivnosti: psikhofiziologicheskiy analiz (kratkiy obzor) [The Intelligence of Children with Syndrome of Attention Deficit and Hyperactivity: Psychophysiological Analysis]. *Zhurnal mediko-biologicheskikh issledovaniy* [Journal of Biomedical Research], 2013, no. 2, pp. 20–29. (In Russ.).

5. Hitryuk V.V. *Osnovy obucheniya i vospitaniya detey s osobennostyami psikhofizicheskogo razvitiya: voprosy i otvety* [Bases of Education and Upbringing of Children with Special Needs: Questions and Answers]. Baranovichy, 2011. 198 p. (In Belarus).

6. Pervova Yu.V. *Vozmozhnosti neinvazivnogo monitoringa dinamiki sostoyaniya detey s sindromom giperaktivnosti i defitsita vnimaniya* [The Possibility of Non-Invasive Monitoring of the Dynamics of the Status of Children with Hyperactivity Disorder and Attention Deficit]. *Zdorov'ye i obrazovaniye v XXI veke* [Health and Education in the XXI Century], 2006, no. 12, pp. 591. (In Russ.).

7. Grebneva N.N., Kanbekova R.I., Smirnova M.V. Morfofunktsional'nyye pokazateli detey mladshego shkol'nogo vozrasta s sindromom defitsita vnimaniya i giperaktivnost'yu [Morphofunctional Rates of Children of Primary School Age with Attention Deficit Disorder and Hyperactivity]. *Vestnik ChGPU. Seriya: Biologicheskiye nauki* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University. Series: Biological Sciences], 2015, no. 5, pp. 149–154. (In Russ.).

8. Uchebnye programmy dlya uchrezhdeniya obshchego srednego obrazovaniya s russkim yazykom obucheniya. I–IV klassy. Natsional'nyy institut obrazovaniya Ministerstva obrazovaniya Respubliki Belarus [The Curriculum for General Secondary Education Establishments with Russian Language of Teaching. Classes I–IV.

National Institute of education, Ministry of education of the Republic of Belarus]. Minsk, 2012. 240 p. (In Belarus).

9. Instruktivno-metodicheskoye pis'mo Ministerstva obrazovaniya Respubliki Belarus «O nekotorykh voprosakh organizatsii obrazovatel'nogo protsessa v uchrezhdeniyakh obshchego srednego obrazovaniya v 2016/2017 uchebnom godu» [Instructional and Methodological Letter of the Ministry of Education of the Republic of Belarus “On Some Issues of Organization of Educational Process in Institutions of General Secondary Education in the 2016/2017 Academic Year”]. *Sayt Ministerstva obrazovaniya Respubliki Belarus* [Site of the Ministry of Education of the Republic of Belarus]. Available at: <http://edu.gov.by/doc-4015923>. (In Belarus).

УДК 159.9:796/799
ББК 88.43

УЧЁТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ИГРОКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В. И. Попков

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена проблема совершенствования учебно-тренировочного процесса волейболистов посредством учёта психологических особенностей характера игроков и социально-психологической структуры команды. Даются рекомендации по решению возникающих психологических проблем в процессе соревновательной деятельности.

Ключевые слова: *психологическая структура личности игрока, психологические аспекты управления командой.*

В спорте соперничество всё больше перемещается в сферу противоборства характеров. Техническое мастерство выравнивается. Решающее значение имеет способность проявлять на высоком уровне силу воли. Недаром считается, что главное в игроке — это характер. По данным некоторых психологов (Б. Кретти), успех работы тренера на 80% зависит от того, насколько успешно он умеет решать возникающие психологические проблемы в работе с командой [3].

Психологическая структура личности игрока. Систему социально-психологических характеристик игроков и команды психологи условно называют психограммой [1; 3]. В психограмму игрока обычно включают следующие характеристики:

- свойства нервной системы;
- особенности темперамента;
- особенности характера;
- особенности восприятия, памяти, внимания;
- особенности процессов интеллектуальной сферы;
- особенности направленности личности
- интегративный игровой показатель («игровой» новичок или нет).

В психограмму команды включают следующие характеристики:

1. Неформальные структуры команды:
 - малые группы, их состав;
 - выявление «звёзд» и «изгоев»;
 - структура лидерства;
 - совместимость игроков;
 - взаимовлияние игроков.
2. Психологический климат команды. Все перечисленные характеристики игроков и команды имеют зачастую определяющее значение для их успешной игровой деятельности. О некоторых составляющих психограммы игрока и команды стоит поговорить подробнее [5]. Более глубокие и основательные знания можно получить из обширной литературы — сейчас в ней нет недостатка.

Свойства нервной системы. Свойства нервной системы человека имеют врождённый характер и не поддаются переделке:

1. Сила нервной системы — выражается в работоспособности, выносливости, то есть способности выдерживать длительное и очень сильное возбуждение в ответ на ситуацию, не переходя в запредельное торможение. Установлено, что среди спортсменов высокого класса практически не встречается субъектов со слабой нервной системой.

2. Подвижность нервной системы — это способность к переключению при смене вида деятель-

ности, темпа, интенсивности. Подвижность обеспечивает приспособление к ситуации в условиях быстрой её смены.

3. Уравновешенность нервной системы — сбалансированность процессов возбуждения и торможения. Отсутствие сбалансированности, то есть преобладание одного из процессов обуславливает соответствующие поведенческие реакции. Игрок бывает чрезмерно возбудимым или, наоборот, заторможенным.

4. Динамичность нервной системы — принято понимать как скорость формирования навыков. Игроки с динамичной нервной системой быстро обучаются, но часто непрочно — навык быстро утрачивается или «размывается». Напротив, труднообучаемые игроки чаще всего имеют крепкие навыки, сохраняющиеся в течение длительного срока

5. Лабильность нервной системы — это скорость протекания нервных процессов. Они выражаются в скорости, простой реакции и скорости привычных освоенных движений, своего рода реактивность.

Первые три свойства принято считать основными — их различные сочетания образуют тот или иной тип темперамента:

- флегматик;
- сангвиник;
- холерик;
- меланхолик.

Психологи выделяют следующие свойства темперамента:

- сенситивность — повышенная чувствительность;
- реактивность — сила эмоциональной реакции на раздражители;
- резистентность — сопротивление стрессу, помехоустойчивость;
- регидность/пластичность — негибкость/гибкость приспособления к меняющимся условиям;
- экстраинтравертированность-открытость или закрытость реакций, определяемых обращённостью человека на мир вне себя (экстраверт), или внутрь себя (интраверт);
- возбудимость внимания — интенсивность внимания на новизну.

Эти свойства по-разному представлены в трёх классических типах темперамента: флегматика, сангвиника и холерика (меланхолики в спорте не встречаются).

Флегматик (тип сильный, инертный) — считается уравновешенным. Однако несколько затор-

можен, требует некоторого периода вработывания и раскочки, после которого флегматик способен выполнять основную деятельность долго и без спадов. Флегматики обычно интраверты. С трудом сходятся с новыми людьми. Малочувствительны, слабо реактивны — это делает флегматиков помехо- и стрессоустойчивыми игроками. Обучаются медленно, но верно, не теряя освоенное. Как правило, безынициативные, нуждаются в руководстве. Сильная нервная система, слабая чувствительность, некоторая заторможенность делают флегматиков самыми помехоустойчивыми игроками, способными без спадов длительно выполнять тренировочную или соревновательную работу. Устойчивость проявляется в стрессовых ситуациях — флегматики самые резистентные игроки.

Холерик (сильный, неуравновешенный, безудержный тип) — легко возбудим, неуравновешен, вспыльчив и быстро отходчив. Неуравновешенность и безудержность обуславливают как реактивность, так и «срыв» в деятельности холерика. Холерики горячие, страстные. Сильно и бурно переживают и радости, и печали. Эмоционально решительны, меньше других боятся опасности. За новое дело принимаются с большим эмоциональным подъёмом и страстью. При отсутствии дисциплины временами холерики бывают неуправляемы. Отличаются общей моторной подвижностью, быстрыми движениями, при разговоре часто жестикуют руками. Агрессивны.

Холерик способен «собраться», проявить решительность и даже мужество (на эмоциях) и при определённых условиях повести команду за собой. У них хорошо развита сила воли, которая может несколько нивелировать «спады» в игре. Холериков перед игрой нельзя «накачивать», особенно задолго до игры — они часто «перегорают». В разминке перед игрой холериков полезно ставить в пару с флегматиком, что позволяет уравновесить избыточность или недостаточность эмоциональных проявлений и активности и того, и другого игрока.

Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный тип) — имеет сильную нервную систему, уравновешенность, низкую чувствительность, что делает сангвиников помехо- и стрессоустойчивыми. Сангвиники обычно очень реактивны. Они живо и с воодушевлением откликаются на всё, что привлекает их внимание.

Выразительные движения, богатая мимика, открытость делают их артистичными. Говорят быстро, эмоционально. Пластичны, быстро сосредото-

точивают и переключают внимание. Обладатели этого темперамента активны, жизнерадостны и работоспособны.

Экстраверты, они легко сходятся с людьми, однако часто с их стороны отношения поверхностны, что, бывает, обижает товарищей. У сангвиников не бывает резких отрицательных реакций на людей, на их поведение и поступки. Лёгкие в общении, неконфликтные, мажорные экстраверты — все эти качества сангвиников позитивно влияют на установление хорошего микроклимата в команде. Чаще других они слывут «душой» команды.

Сангвиники отличаются быстротой ума, находчивостью, быстротой реакции и высоким темпом движений. Чувства, интересы, настроения неглубоки и переменчивы. Быстро обучаются, но образуют в процессе обучения некрепкие навыки.

Тренеру нужно учитывать в работе тот факт, что темперамент человека является врождённой особенностью нервной системы и переделке практически не поддаётся, поскольку почти целиком обусловлен его генотипом. Характер же человека составлен как наследственными чертами, так и благоприобретёнными в процессе развития и представляет собой уже фенотип (в жизни мы всегда имеем дело с фенотипом). При формировании характера за счёт целенаправленности работы можно существенно «сгладить» недостатки темперамента и с максимальной пользой использовать его достоинства.

Относительную слабость нервной системы и высокую тревожность игроков можно компенсировать высоким уровнем развития воли, собранностью перед игрой, отобилизованностью, а также специальными приёмами психорегуляции. Большое значение имеет привыкание игроков к соревнованиям высокого ранга, в результате чего снижается стрессогенность ответственных игр. Снятие груза ответственности за результат со слабонервных и тревожных игроков также делает более адекватными их поведенческие реакции [2; 4; 6; 7].

Надо также иметь в виду, что люди с «чистыми», ярко выраженными типами темпераментов встречаются не так часто, как принято думать. У одних сильный отпечаток на поведенческие реакции сразу бросается в глаза, у других внешне едва угадывается. Есть и смешанные типы, определяемые особенностями свойств нервной системы. Однако игроки с неярко выраженным или промежуточным типом темперамента в игре могут более однозначно проявлять некоторые черты личности.

Поэтому тренеру нужно хорошо изучить характер каждого игрока с тем, чтобы получать больший тренировочный и соревновательный эффект.

Психологические аспекты управления командой. Эффективность управления командой в определяющей степени зависит от уровня мастерства тренера, его способности учитывать психологические особенности игроков и структур коллектива [4].

Можно с известным допущением сказать, что педагогическое мастерство тренера основывается на использовании именно психологических законов поведения игроков и особенностей социально-психологической структуры команды для успешного решения учебно-тренировочных и воспитательных задач.

Психологи выделяют несколько основных стилей управления, однако мы рассмотрим только авторитарный и демократический, поскольку они чаще всего используются тренерами. Оба стиля управления, как и большинство явлений, имеют как положительные, так и отрицательные стороны.

Авторитарный стиль управления составляет основу «административно-командной» педагогики принуждения. При таком стиле управляющие воздействия имеют жёсткий характер, часть их выстроена в систему различных показаний.

Авторитарный стиль руководства снижает у игроков чувство личной ответственности, особенно когда тренер стремится регламентировать поведение игроков и управлять даже «мелочами» — конкретными действиями в конкретных ситуациях. Игроки при таком стиле управления обычно становятся более исполнительными, но менее инициативными и менее самостоятельными. При авторитарном стиле управления существует высокая дисциплина игроков. Такая ситуация в команде чревата конфликтами и «взрывами» в отношениях между игроками и тренером. В некоторых ситуациях авторитарный стиль управления командой может приносить неплохие плоды.

При демократическом стиле управления дисциплина при взгляде со стороны может выглядеть не очень высокой. Но чаще это только кажущаяся проблема.

Неизбежно растущая сознательность и самостоятельность игроков при демократическом стиле управления и соответствующей мотивации обеспечивает дисциплину и без принуждения. Однако жизненные и игровые ситуации столь различны, что в плане не общего, а оперативного управления

допустим комбинированный стиль, он приносит неплохие результаты.

В ситуациях, близких к экстремальным или «боевым», оправданным может быть эпизодическое использование авторитарного жёсткого стиля управления. Но, как бы ни комбинировали стили руководства, всегда важно соблюдать принцип воспитывающего управления.

Управление будет сдавать сбои, если со всеми игроками работать одинаково, не принимая во внимание различие их характеров, темпераментов и других свойств личности. Важно, чтобы разный подход, разность в применяемых управляющих воздействиях воспринимались игроками как справедливые.

Управление командой в соревнованиях. Результат конкретного матча в значительной мере определяется умением готовиться к игре. Тренер оказывает огромное влияние на процесс подготовки, как в отношении выбора эффективной тактики и стратегии игры, так и в обеспечении состояния мобилизационной готовности игроков к матчу [6; 7].

Для успешной подготовки к игре большое значение имеет предыгровая установка, проводимая на коротком собрании команды перед матчем. На собрании решаются обычно следующие задачи:

- 1) ставятся общие и конкретные задачи на предстоящую игру;
- 2) принимается или уточняется план игровых тактических действий команды и отдельных игроков, намечаются возможные замены;
- 3) обеспечивается соответствующая мотивация игроков, психологический настрой на борьбу, на победу.

Дифференцированной должна быть и мотивировка на игру. Часто снятие ответственности встревоженного игрока совсем или в виде необходимости решения только узкой конкретной задачи обеспечивает успешность его игры в матче. С игроками, нуждающимися в дополнительной мотивировке, соответствующую беседу можно провести отдельно от команды.

Важное значение имеет предыгровая разминка. В разминке решаются не только задачи «чисто разминочные»: разогреться, «освежить» технические навыки, но и задачи психологического настроя, обеспечения мобилизационной готовности к игре. Однако в разминке игрокам основного состава не следует допускать больших затрат эмоциональной энергии.

Игрокам запасного состава, наоборот, бывает полезнее провести разминку с полной «выкладкой» и самоотдачей, чтобы обрести уверенность, так необходимую для выходов на замену в матче.

Первостепенное значение для реализации игрового потенциала имеет эффективное управление игровыми действиями и психологическим состоянием игроков во время матча. Снижение надёжности игровых действий вызывается проблемами психологического состояния игроков и психологического климата команды до игры и в процессе неё.

Искусство ведения игры тренером, обеспечивающее победы в матчах с соперниками равного класса или даже превосходящими по силам, — великое искусство.

Задача тренера — создавать наилучшие условия реализации потенциала каждого игрока и всей команды. Решая по ходу тактические задачи, тренер должен иметь в виду и проблемы психологического плана, реализуя их параллельно, иной раз в первую очередь.

Тренер должен помогать игрокам проявлять волю в процессе игры, побуждать к самоотдаче и стойкости в матче. При этом воля тренера не должна подменять волю игроков. Она должна влиться в общий «поток» воли команды, прежде всего в роли регулирующей и вдохновляющей силы, а не безоговорочного диктата.

Перерывы и замены. Замены при нормальном течении игры обычно имеют плановый характер, но могут быть ситуации, когда неожиданная или вынужденная замена игроков может решить возникшую проблему. Они могут быть чисто тактическими, ставящими цель усилить игру команды или дать возможность отдохнуть, прийти в себя уставшему игроку.

В других случаях замены могут проводиться с целью «сбить» наступательный порыв команды противника или предотвратить «спад» в игре своих игроков.

Обычно эту же задачу решают перерывы, которые тренер может брать во время игры. Огромное значение они могут иметь в концовках партий, но используются и для предотвращения спада в игре в середине партии, а иногда и в начале. Здесь важна не только «своевременность» перерыва, но и то, что скажет тренер игрокам в перерыве. Ситуация получается продуктивной, если тренер говорит игрокам, как надо делать, а не то, как не надо, тем более не сводить весь инструктаж к вопросу: «Что ты делаешь?»

Послеигровое собрание. Оно необходимо не всегда; его форма и вид определяется многими факторами. Иногда полезно собрание провести сразу, по «горячим следам», когда именно таким способом требуется вмешаться в решение психологических проблем. Если нет оснований тревожиться за психологическое состояние игроков, то собрание можно посвятить «тактическому» разбору состоявшейся игры, проблемам выполнения игрового плана. В случаях проведения «психологических» собраний и «тактических» разборов важнейшей задачей тренера является укрепление «духа» игроков, повышение веры в свои силы, в возможность прогрессировать и побеждать.

Без удовлетворительного решения вышеописанных, сугубо психологических задач, победу в матче не обеспечат ни физическая, ни тактическая, ни техническая подготовка игроков. Как только соперничество игроков переводится в сферу противоборства характеров, побеждают более сильные духом.

Выводы:

1. При наборе новичков для занятий волейболом важно учитывать многие психологические характеристики их личности. Надо уметь оценивать главные свойства нервной системы кандидатов, их темперамент и особенности характера на предмет соответствия требованиям игры:

- в процессе отбора новичков особое внимание надо уделять врождённым свойствам структуры личности, которые перевоспитанию не поддаются;

- некоторые, несоответствующие требованиям игры врождённые характерологические черты личности, связанные с тем или иным темпераментом, могут быть компенсированы при целенаправленной работе над выработкой соответствующих механизмов компенсации.

2. Педагогическое мастерство тренера определяется его умением учитывать и использовать психологические особенности личности игроков и структуры команды в решении учебно-воспитательных задач тренировочного процесса:

- авторитарный стиль управления, снижая у игроков чувство ответственности, увеличивает эффективность действий высокотревожных игроков, повышает дисциплину, но не делает их менее самостоятельными;

- демократический стиль управления формирует нравственный стержень личности воспитанников, способствует повышению активно-

сти, предприимчивости игроков, сознательной дисциплине;

- приемлем и комбинированный стиль управления, при адекватно складывающейся ситуации, с последующими профилактическими мерами по урегулированию отношений и предотвращению межличностных конфликтов.

3. При руководстве командой необходимо реализовать принцип воспитывающего управления:

- искусство управления командой во время соревнований выражается в умении настроить и подготовить игроков к матчу, а также обеспечить реализацию потенциала каждого игрока в процессе игры, в особенности их волевых проявлений;

- важнейшей составляющей искусства ведения игры является умение тренера анализировать ход матча, оперативно находить пути повышения эффективности действий игроков. Тренеру нельзя, уподобляясь болельщику, бранить игроков за неудачные действия, а за успешные — восторженно хвалить;

- сила волевого влияния тренера на игроков должна быть силой вдохновляющей и регулирующей, а не принуждающей и основной, чтобы не попадать в ситуации, когда в матче борется только тренер;

- для повышения эффективности действий высоко тревожных игроков надо облегчить или вовсе снять с них груз ответственности и поддерживать их в процессе игры.

Список литературы

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. — М. : Аспект-пресс, 2004. — 317 с.
2. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — М. : Спорт-академпресс, 2002. — 412 с.
3. Клещёв, Ю. Н. Подготовка команды к соревнованиям : учеб. пособие / Ю. Н. Клещёв. — М. : Спорт-академпресс, 2002. — 193 с.
4. Книжников, А. Н. Основы судейства волейбола : учеб.-метод. пособие для учителей физ. культуры, студентов вузов, тренеров и судей по волейболу / А. Н. Книжников, Н. Н. Книжников. — Нижневартовск, 2001. — 192 с.
5. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб. : Питер, 2001. — 361 с.
6. Рыцарев, В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приёмов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. — М., 2005. — 384 с.
7. Смирнова, В. З. Подвижные игры и игровые

упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе : учеб. пособие / В. З. Смирнова, Г. П. Коныхина. — Челябинск : Урал. акад., 2013. — 160 с.

Поступила в редакцию 15 января 2017 г.

Для цитирования: Попков, В. И. Учёт психологических особенностей личности игроков в процессе подготовки волейболистов / В. И. Попков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 102–107.

Сведения об авторе

Попов Владимир Ильич — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. popkovvi74@gmail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 2, pp. 102–107.

Accounting of Psychological Characteristics of the Individual Players in the Process of Preparing Volleyball Players

V.I. Popkov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. popkovvi74@gmail.ru

The problem of improvement of educational-training process of volleyball players by taking into account psychological features of character of players and the peculiarities of socio-psychological structure of the command and address emerging psychological issues in the process of competitive activity.

Keywords: *psychological structure of personality of the player, the psychological aspects of team management.*

References

1. Andreeva G.M. *Sotsial'naya psikhologiya* [Social Psychology]. Moscow, 2004. 317 p. (In Russ.).
2. *Voleybol* [Volleyball. Textbook for institutes of physical culture]. Moscow, 2002. 412 p. (In Russ.).
3. Kleshchiov Yu.N. *Podgotovka komandy k sorevnovaniyam* [Preparation of Team for Competition]. Moscow, 2002. 193 p. (In Russ.).
4. Knizhnikov A.N., Knizhnikov N.N. *Osnovy sudeystva voleybola* [Basic Refereeing Volleyball. Textbook for teachers of physical culture, students, coaches and referees in volleyball]. Nizhnevartovsk, 2001. 192 p. (In Russ.).
5. H'yell L., Zigler D. *Teorii lichnosti* [Theories of Personality]. St. Petersburg, 2001. 361 p. (In Russ.).
6. Rytsarev V.V. *Voleybol: popytka prichinnogo istolkovaniya priyomov igry i protsesse podgotovki voleybolistov* [Volleyball: Attempted Causal Interpretation Techniques and Training of Volleyball Players]. Moscow, 2005. 384 p. (In Russ.).
7. Smirnova V.Z., Konyakhina G.P. *Podvizhnyye igry i igrovyye uprazhneniya kak sredstvo razvitiya dvigatel'nykh sposobnostey v uchebnom protsesse* [Outdoor Games and Game Exercises as a Means of Development of Motor Abilities in the Learning Process]. Chelyabinsk, 2013. 160 p. (In Russ.).

УДК 796:34(47)
ББК Х401.12(2,Рос)

ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В. Д. Иванов, В. З. Смирнова, М. А. Райн

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Предложена оценка уровня правового регулирования отношений, возникающих в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации. Обнаружена проблема недостаточного регулирования данных отношений, необходимость устранения пробелов в действующем законодательстве, единого и точного толкования и понимания законов. Проведённое исследование позволяет сделать вывод, что необходимо устранить существующие пробелы в законодательстве Российской Федерации, конкретизировать некоторые статьи в данной сфере.

Ключевые слова: *законодательство в сфере физической культуры и спорта, правовое регулирование, физкультурно-спортивное движение, целевая программа, нормативный правовой акт, федеральное законодательство.*

С момента прекращения существования СССР как субъекта международных отношений и государства в целом прошло 26 лет. И за это время сфера физической культуры в целом и спорта в частности подверглась серьёзным изменениям. В основном это коснулось структуры государственных и общественных органов управления, их полномочий и функций. Неоднократно проводилась реорганизация федерального органа управления физической культуры и спорта.

Изучение развития физической культуры и спорта в период становления правовой системы Российской Федерации позволяет сделать вывод о том, что в отечественной теории и практике происходило произвольное и самостоятельное трактование основных терминов, понятий и определений в сфере физической культуры, что в итоге привело к значительным разночтениям в интерпретации данных понятий и определений.

Данную проблему смог решить принятый Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2]. Принятие данного закона было вызвано необходимостью корректировки в становле-

нии правовых и экономических основ деятельности различных физкультурно-спортивных организаций и объединений, определения основного перечня принципов государственной политики в области физической культуры и спорта, определения места государственных органов по обеспечению развития спорта в Российской Федерации. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» дал единые и однозначные определения основным понятиям, используемым в данной сфере, в частности таким, как физическое воспитание, спорт, физическая культура, олимпийское движение, физкультурно-спортивная организация, спортсмен, спортивные и спортивно-технические сооружения, и т. д.

Именно указанный закон смог заложить фундаментальные основы правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации. Создание закона стало вполне очевидным продолжением нововведений в сфере физической культуры и спорта, которые были первоначально зафиксированы в Основах. В законе были отражены основные пути развития физкультурно-спортивного движения и спортивных организаци-

ях, разрешены наиболее важные вопросы и проблемы организации и управления. Физкультурно-спортивное движение рассматривается в законе как сфера социальной деятельности, которая нуждается в эффективной и оперативной системе управления, планировании, правовом регулировании и поддержке со стороны государства [5–7].

В современной России развитие физической культуры и спорта является важнейшей функцией государства, именно от степени развития данной сферы зависит нормальное физическое и умственное развитие человека, общества, формируется здоровый образ жизни нации, совершенствуется двигательная активность индивида в целом.

Но невозможно развитие физической культуры и спорта на уровне государства без должного правового регулирования, совершенствования и активного правотворчества со стороны законодателя.

Законодательство, регулирующее физическую культуру и спорт, состоит из Конституции РФ, федеральных конституционных законов, федеральных законов, указов и распоряжений Президента РФ, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти, законов и иных нормативных правовых актов высших органов государственной власти субъектов Российской Федерации, нормативных правовых актов органов местного самоуправления, локальных нормативных актов, общепризнанных принципов и норм международного права и международных договоров Российской Федерации [1–4].

Рассматривая правовое регулирование развития физической культуры и спорта на современном этапе, следует в первую очередь обратить внимание на Конституцию РФ, которая является основным законом, регулирующим физическую культуру и спорт.

Данное утверждение подтверждается ч. 2 ст. 41 Конституции РФ; в ней провозглашается, что в России финансируются различные федеральные программы, направленные на охрану и укрепление здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая развитию физической культуры и спорта. При этом ч. 1 ст. 72 Конституции РФ относит регулирование вопросов в области физической культуры и спорта к совместному ведению Российской Федерации и её субъектов [1–3].

Кандидат юридических наук, доцент кафедры административного и уголовного права Поволжского института управления им. П. А. Сто-

лыпина М. Г. Вулах утверждал, что именно второе из приведённых конституционных положений в совокупности с нормами ч. 2 ст. 76 Конституции РФ, устанавливающей, что по предметам совместного ведения России и её субъектов издаются федеральные законы и принимаемые в соответствии с ними законы и иные нормативные правовые акты субъектов Федерации, предопределили структуру законодательства о физической культуре и спорте [5].

В ч. 4 ст. 15 Конституции РФ указано: «обще-признанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации являются составной частью её правовой системы. Если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем предусмотренные законом, то применяются правила международного договора». Из этого следует, что нормативно-правовые акты, принятые определёнными международными органами, и международные договоры Российской Федерации входят в систему правового регулирования физической культуры и спорта [1].

Ключевой программой развития физической культуры и спорта на государственном уровне является федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». Цель реализации данной программы — создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта [4].

Также в программе определены основные задачи, стоящие перед государством, в частности создание новой, более совершенной национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта, совершенствование системы физического воспитания различных категорий и групп населения и др. Стоит обратить внимание на целевые ориентиры и ожидаемые результаты реализации федеральной программы: увеличение количества граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения в Российской Федерации: на первом этапе — с 15,9% в 2008 г. до 30% в 2015 г. и на втором этапе — до 40% в 2020 г.; увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом,

в общей численности данной категории населения: на первом этапе — с 34,5 до 60 % и на втором этапе — до 80 %; увеличение доли граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, в общей численности данной возрастной категории: на первом этапе — с 20,2 до 35 % и на втором этапе — до 50 % и т. д. [4].

Ключевое значение в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации имеет предусмотренное в Федеральном законе от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» закрепление более 450 полномочий Правительства РФ за иными федеральными органами исполнительной власти, в число которых входят полномочия в сфере пенсионного обеспечения, строительства, охраны здоровья граждан, спорта, организации культурно-массовых мероприятий и т. п. [3]. Это в конечном счёте приводит к более детальному регулированию развития физической культуры и спорта в субъектах и муниципальных образованиях. Издание нормативно-правовых актов в сфере физической культуры осуществляется не только Правительством РФ, но и уполномоченными на то органами государственной власти в пределах компетенции данного органа.

Необходимо обратить внимание и на такой, не менее важный источник регулирования отношений в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, как корпоративные нормативные акты физкультурно-спортивных организаций и объединений, принимаемые в порядке, предусмотренном учредительными документами данных организаций и в соответствии с действующим федеральным и региональным законодательством.

Данное требование является ключевым, так как никакие нормативные акты не должны противоречить Конституции РФ и федеральному законодательству. На современном этапе развития и совершенствования правового регулирования, корпоративные нормы, принимаемые спортивными организациями, занимают своё особое место. Данные нормы регулируют отношения в весьма узкой сфере, и в связи с этим детальнее закрепляют должное поведение участников отношений в сфере физической культуры и спорта. Наибольшее развитие и распространение получила система корпоративных нормативных актов, которые регулируют отношения, возникающие в сфере именно профессионального спорта. К источникам правового

регулирования отношений в сфере физической культуры и спорта относятся также соглашения, которые заключаются федеральными органами исполнительной власти с различными органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Таким образом, можно сделать вывод, что принятие Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» не стало завершающим этапом нормотворческой деятельности государства в сфере физической культуры и спорта. Данный закон лишь конкретизировал определённые моменты и неточности в понимании федерального законодательства о физической культуре и спорте, но не решил все проблемы, стоящие перед государством. Необходимо дальнейшее активное совершенствование данного закона и других нормативных правовых актов в данной сфере, учитывая современные потребности и происходящие изменения в обществе и государстве. Но если же рассматривать значение Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в правовой системе России, то следует отметить, что принятие данного закона и сопряжённого с ним законодательства, включая федеральную целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», является важным шагом вперёд. Дальнейшее совершенствование и развитие правового регулирования является одной из ключевых задач Российской Федерации.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
2. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 22 нояб. 2016 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 22 нояб. 2016 г.).
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы».
5. Вулах, М. Г. Проблемы совершенствования российского спортивного законодательства / М. Г. Вулах // Вестн. Волж. ун-та им. В. Н. Татищева. — 2010. — № 3. — С. 2–5.
6. Красовский, С. Я. К вопросу о правовом регулировании физической культуры и спорта / С. Я. Красовский // Вестн. Юж.-Урал. гос. ун-та. — 2013. — № 4. — С. 1–2.

7. Скоблин, И. Т. Особенности применения закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / И. Т. Скоблин. — М. : Ника, 2013. — 320 с.

Поступила в редакцию 13 марта 2017 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Проблемы правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации / В. Д. Иванов, В. З. Смирнова, М. А. Райн // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 108–111.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Смирнова Венера Зайнуловна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. veneravas56@mail.ru

Райн Максим Андреевич — студент 3-го курса Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. rainmaksim@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 108–111.

Problems of Legal Regulation of Physical Culture and Sports in the Russian Federation

V.D. Ivanov¹, V.Z. Smirnov², M.A. Ryan³

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹vdy-55@mail.ru; ²veneravas56@mail.ru; ³rainmaksim@mail.ru

In this article the assessment of level of legal regulation of relations arising in the sphere of physical culture and sports in the Russian Federation. Discovered the problem of insufficient regulation of these relations, the need to address gaps in the current legislation, a single and precise interpretation and understanding of the law. This study allows to conclude that it is necessary to eliminate existing gaps in the legislation of the Russian Federation, to specify some articles in this field.

Keywords: *legislation in the sphere of physical culture and sports, legal regulation of physical culture and sports movement, target programs, regulatory legal act, the Federal legislation.*

References

1. Konstitutsiya Rossiyskoy Federatsii (prinyata vsenarodnyim golosovaniem 12.12.1993 [The Constitution of the Russian Federation (adopted by popular vote 12.12.1993)]. (In Russ.).

2. Federal'nyy zakon ot 29.04.1999 g. № 80-FZ «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» [Federal law dated 1999, 29 April, no. 80-ФЗ “On Physical Culture and Sport in the Russian Federation”]. (In Russ.).

3. Federal'nyy zakon ot 4.12.2007 № 329-FZ (red. ot 22.11.2016 g.) «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» [Federal law dated 2007, 4 December, no. 329-ФЗ “On Physical Culture and Sport in the Russian Federation”]. (In Russ.).

4. Federal'naya tselevaya programma «Razvitiye fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii na 2016–2020 gody» [The Federal Targeted Programme

“Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for 2016–2020”]. (In Russ.).

5. Vulakh M.G. Problemy sovershenstvovaniya rossiyskogo sportivnogo zakonodatel'stva [Problems of Improvement of Russian Sport Legislation]. *Vestnik Volzhskogo universiteta imeni V.N. Tatishcheva* [Bulletin of the Volga University. V.N. Tatishcheva], 2010, no. 3, pp. 2–5. (In Russ.).

6. Krasovskiy S.Ya. K voprosu o pravovom regulirovaniy fizicheskoy kul'tury i sporta [The Question of the Legal Regulation of Physical Culture and Sport]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the South Ural State University], 2013, no. 4, pp. 1–2. (In Russ.).

7. Skoblin I.T. *Osobennosti primeniya zakona «Ofizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii»* [The Application of the Law “On Physical Culture and Sport in the Russian Federation”]. Moscow, 2013. 320 p. (In Russ.).

УДК 338.48
ББК 74.200.5854

СФЕРА ДЕТСКОГО ТУРИЗМА В КОНТЕКСТЕ ГЛАВНОЙ ПРОБЛЕМЫ — ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

В. Г. Минченко, Ю. Д. Овчинников

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

Обсуждается проблема подготовки квалифицированных и сертифицированных инструкторов в сфере детского туризма. Такая проблема была поднята на краевом совещании в администрации Краснодарского края. Главная проблема для сферы детского туризма — обеспечение безопасности детей.

Ключевые слова: *проблема, детский туризм, кадры, сертифицированные инструкторы, безопасность.*

Туризм в России переживает новую фазу подъёма. В связи с этим возникли новые виды туризма не известные в советское время [6–9]. Расширилась классификация направлений развития туризма, о чём свидетельствует обзор научной литературы [1–3; 6–9; 12; 13; 15–17]. Многие учёные спорят об обоснованности направлений развития и видового назначения туризма. Проведённый анализ показал, что так происходит с развитием детского туризма (А. А. Бесьяев, О. М. Голикова, Л. В. Хорева, А. В. Шраер, Е. Е. Шарафанова [1; 3; 4; 16; 17]). Понятие детского туризма размыто, его связывают с оздоровлением в лагерях и санаториях, с путешествиями, получением образования детей за границей и другой социальной деятельностью (О. М. Голикова) [3; 4].

Туризм трактуется как временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность на определённый промежуток времени с целью удовлетворения личных, а не общественных потребностей.

Дети хотят удовлетворять свои потребности в отдыхе, но сегодня оплачивают данные потребности и несут ответственность за удовлетворённые потребности детей родители. В советское время, в эпоху развития массового туризма ответственность за юных путешественников несло всецело государство.

Сегодня, в эпоху рыночных отношений изменилась форма собственности и территориальная принадлежность зон путешествий и отдыха, а также происходит изменение флоры и фауны, климата; путешествовать становится труднее и небезопаснее для здоровья. Более того, санитарная обстановка в так называемых диких местах запрещает быть детям, и это подтверждается запретами Роспотребнадзора и МЧС.

Не будем забывать о пожарной безопасности и мерах предосторожности. Некоторые учёные предлагают (О. М. Голикова) снять запреты, чтобы развивать детский туризм [3; 4]. И что будет дальше с безопасностью наших детей? В походах мы, взрослые хотим привить детям навыки практической деятельности: выживание в экстремальных условиях определённых природных мест и прежде всего активность в двигательной деятельности.

Надо признать, что нынешнее поколение детей другое, как физически, так и морально-психологически, потому что воспитание в школе и обществе стало личностным, а не коллективным, направленным на создание общественных благ. Общественно полезный труд, который культивировался в советских общеобразовательных школах отменён, и соответственно преданы забвению элементарные трудовые и бытовые навыки ребёнка: убирать территорию, мыть пол, сажать цветы, по-

ливать грядки, ухаживать за животными. Между тем работает агротуризм на сельских территориях в европейских странах, где не только экологически чистая местность, но и проводится обучение новым технологиям (Е. Е. Шарафанова) [17].

В Краснодаре развиваются спортивный и пешеходный виды туризма, но не в массовом объёме поскольку это требует не только физической подготовки, но и определённых финансовых затрат от туриста. Более того, специалисты работают с малыми группами, не только в России, но и по всему миру. Данные специалисты-инструкторы обладают высокими профессиональными качествами и практическим опытом работы, постоянно находятся в профессии. Инструктор по развитию туристических услуг должен быть «штучным товаром», а не специалистом массового потока, поскольку он не может обеспечить безопасность детей в полном объёме.

Обратиться к поставленной проблеме заставило прошедшее в администрации Краснодарского края совещание «О разработке новых туристических маршрутов и подготовке квалифицированных и сертифицированных инструкторов в г. Краснодаре».

Как в ребёнке воспитать туриста, а также чего юным путешественникам не хватает? Этот вопрос обсуждали руководители профильных министерств региона. Скоро наступит туристический сезон, поэтому уже сейчас нужно разрабатывать новые пешие маршруты и возрождать старые. Главное — нужно обеспечить их безопасность.

Только в 2016 г. в турпоходы отправилось более полумиллиона школьников. Все турпоходы закончились благополучно. Но проблема нехватки квалифицированных экскурсоводов всё-таки существует. И если раньше их обучали только на базе ГБУ «Центра туризма и экскурсий», то в новом году сеть подготовки сертифицированных работников в этой области значительно расширится. Сегодня в крае детский туризм развивается системно, подобное внимание ему уделяют ещё в одном регионе страны — в Санкт-Петербурге. Главное, чтобы все эти усилия не блокировали на местах. Анна Минькова, заместитель губернатора Краснодарского края, подчеркнула, что муниципалитеты выступают против развития детского туризма, ссылаясь на рекомендации МЧС. Власти призывают искать компромиссные решения [10].

Путешествия детей несут в себе проблему безопасности их жизни, которая создана порой

на бумаге. Скоординированность действий различных ведомств ещё не выстроена на достаточно высоком уровне. Система безопасности должна передаваться из поколения в поколение. Необходимо у разных социальных категорий сформировать общественное мнение, что дети — наша главная ценность, и выстроить общественную систему безопасности для детей в детском саду, школе, дома, во дворе, на улице, на природе. Навыки безопасности ребёнка и красоты окружающего мира будут передаваться из поколения в поколение, тем более, что у нас казачий край, богатый традициями.

Необходимо ответить на ряд сложных вопросов: Как профессия инструктора по туризму или оказыванию сервисных услуг в туристической сфере значится в классификаторе профессий? (Т. Н. Поддубная, В. Г. Минченко) [11]. Какими профессиональными качествами должен обладать инструктор? Есть ли штатные единицы в муниципалитетах? Сколько нужно краю специалистов данного профиля? Как проверить их качественную подготовку? Где они будут реально работать в частных фирмах, общеобразовательных школах, учреждениях дополнительного образования? Новые туристические маршруты потребуют массу согласований между ведомствами. Кто будет финансировать развитие маршрутов для детей? Надо также понимать, что туризм — окупаемая сфера, и все инфраструктура, созданная для его развития, находится в частной собственности.

Инструктор — это человек, который, обучившись чему-то сам, передаёт свои знания другим. Инструктор и экскурсовод — разные профессии и имеют разное функциональное назначение. Ведь кроме устной передачи навыков необходимо уметь применять их на практике в походах и туристических видах спорта. К инструктору этой сферы много требований — выносливость, стрессоустойчивость, отсутствие хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы.

Инструктор по туризму, учитывая, что работать ему приходится на свежем воздухе и в экстремальных условиях, обязан иметь медицинские, психологические, биологические знания и педагогическое образование (работа с детьми). Ведь он должен даже знать, как обработать укусы змеи, уметь вычислить поведение разных животных в ответ на появление людей. Это работа на пределе возможностей и сил, с большим риском. Ведь

именно инструктор отвечает за здоровье и безопасность своих учеников.

ГБУ «Центр туризма и экскурсий» открыл в 2017 г. школу инструкторов детско-юношеского туризма.

На территории Краснодарского края с 2008 г. действует закон № 1539-КЗ, направленный на обеспечение безопасности наших детей (ст. 3): Родители (законные представители), должностные лица принимают меры по недопущению нахождения (пребывания) в общественных местах без сопровождения родителей (законных представителей), родственников или ответственных лиц: несовершеннолетних в возрасте до 7 лет — круглосуточно; несовершеннолетних в возрасте от 7 до 14 лет — с 21 ч до 6 ч; несовершеннолетних в возрасте от 14 лет до достижения совершеннолетия — с 22 ч до 6 ч [5].

Закон помог значительно обезопасить жизнь детей и подростков в Краснодарском крае. Руководствуясь данным законом, дети и подростки могут ходить на пешие прогулки в выходной день в сопровождении взрослых и до определённого часа. Специальные комиссии делают очень частые рейды по Краснодару и Краснодарскому краю, проверяя соблюдение закона. Даже есть специальная социальная реклама «22 часа — детям пора домой!»

Список литературы

1. Бесьяков, А. А. Детский экологический туризм как одно из приоритетных направлений развития туризма в Республике Хакасия / А. А. Бесьяков // Экология Южной Сибири и сопредельных территорий : сб. тр. конф. / отв. ред. В. В. Анюшин. — Абакан, 2015. — С. 14–15.
2. Бизимова, И. Н. Событийный туризм как особый вид туризма / И. Н. Бизимова, Т. Ю. Анисимов // Вестн. Иркут. ун-та. — 2006. — № 8. — С. 177–178.
3. Голикова, О. М. Особенности сервисного пространства в детском туризме / О. М. Голикова // Сервис в России и за рубежом. — 2014. — № 3 (50). — С. 35–43.
4. Голикова, О. М. Детский туризм в России: рекомендации для развития / О. М. Голикова // Междунар. журн. приклад. и фундамент. исслед. — 2016. — № 5–4. — С. 681.
5. Закон Краснодарского края № 1539-КЗ от 21 июля 2008 г. «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zakaz.krd.ru/www/home.nsf>
6. Кравченко, Е. В. Деловой туризм как вид профессиональной деятельности / Е. В. Кравченко // Актуал. вопр. соврем. науки. — 2009. — № 9–1. — С. 73–77.
7. Крутиков, В. К. Региональный сельский туризм как вид малого предпринимательства / В. К. Крутиков, Ю. В. Зайцев, О. Ф. Фёдорова // АПК: экономика, упр. — 2013. — № 8. — С. 76–81.
8. Купоросова, Е. П. Туризм как инструмент удовлетворения потребностей человека в различных видах отдыха (на примере Пензенской области) / Е. П. Купоросова, Н. Ю. Улицкая, М. С. Акимова // Соврем. проблемы науки и образования. — 2015. — № 1–1. — С. 532.
9. Кутепова, Г. Н. Хобби-туризм как вид специального туризма / Г. Н. Кутепова // Науч. вестн. Моск. гос. ин-та индустрии туризма. — 2010. — № 6. — С. 22–27.
10. На Кубани будут развивать туризм для детей [Электронный ресурс] // Ku¹²³.Кубанец. — URL: <https://kubanec.info/article/na-kubani-budut-razvivat-turizm-dlya-detey>
11. Поддубная, Т. Н. Реализация компетентного подхода в образовании на разных ступенях профессиональной подготовки по направлению «Туризм»: на пути поиска решений / Т. Н. Поддубная, В. Г. Минченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — Краснодар, 2016. — Т. 1. — С. 117–119.
12. Сомкин, А. А. Фитнес-туризм как актуальный вид туристского сервиса / А. А. Сомкин // Мир человека. — 2009. — № 1. — С. 104–109.
13. Сорокина, Н. А. Корпоративный туризм как вид делового туризма / Н. А. Сорокина // Вестн. образования и развития науки Рос. акад. естеств. наук. — 2013. — № 2. — С. 95–97.
14. Центр туризма и экскурсии Краснодарского края [Электронный ресурс]. — URL: <https://ctekrd.wixsite.com/utur>
15. Федотов, Ю. Н. Спортивный туризм: комплексный турпродукт дестинаций или вид спорта по преодолению естественных препятствий природной среды / Ю. Н. Федотов, В. К. Шеманаев // Вестн. Нац. акад. туризма. — 2014. — № 1 (29). — С. 47–51.
16. Хорева, Л. В. Образовательный туризм в системе детско-юношеского туризма: традиции и инновации / Л. В. Хорева, А. В. Шраер // Детско-юношеский туризм: образовательные технологии : сб. науч. тр. по материалам I Междунар. науч.-практ. конф. — СПб. : НП-Принт, 2015. — С. 270–279.
17. Шарафанова, Е. Е. Детский и юношеский образовательный туризм на сельских территориях европейских стран / Е. Е. Шарафанова // Наука, образование, об-во. — 2015. — № 3 (5). — С. 88–95.

Поступила в редакцию 4 апреля 2017 г.

Для цитирования: Минченко, В. Г. Сфера детского туризма в контексте главной проблемы — обеспечения безопасности / В. Г. Минченко, Ю. Д. Овчинников // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 112–116.

Сведения об авторах

Минченко Владимир Гаврилович — кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой социально-культурного сервиса и туризма, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Овчинников Юрий Дмитриевич — кандидат технических наук, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. yurij.ovchinnikov@inbox.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 112–116.

The Sphere of Children's Tourism in the Context of the Main Problem — Ensuring Security

V.G. Minchenko, Yu.D. Ovchinnikov

Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia.

yurij.ovchinnikov@inbox.ru

The article discusses the problem of preparation of qualified and certified instructors in the field of children's tourism. This problem was raised at the regional meeting in administration of Krasnodar territory. The main problem for the sphere of children's tourism — ensuring the safety of children.

Keywords: *problem, child tourism, human resources, certified instructor, safety.*

References

1. Bes'kayev A.A. Detskiy ekologicheskiy turizm kak odno iz prioritetnykh napravleniy razvitiya turizma v Respublike Khakasiya [Children's Environmental Tourism as One of Priority Directions of Development of Tourism in the Republic of Khakassia]. *Ekologiya Yuzhnoy Sibiri i sopredel'nykh territoriy* [Ecology of Southern Siberia and Adjacent Territories]. Abacan, 2015. Pp. 14–15. (In Russ.).
2. Bizimova I.N., Anisimov T.Yu. Sobytiynyy turizm kak osobyy vid turizma [Event Tourism as a Specific form of Tourism]. *Vestnik Irkutskogo universiteta* [Bulletin of Irkutsk University], 2006, no. 8, pp. 177–178. (In Russ.).
3. Golikova O.M. Osobennosti servisnogo prostranstva v detskom turizme [Children's Tourism in Russia: Recommendations for Development]. *Servis v Rossii i za rubezhom* [Service in Russia and Abroad], 2014, no. 3 (50), pp. 35–43. (In Russ.).
4. Golikova O.M. Detskiy turizm v Rossii: rekomendatsii dlya razvitiya [Children's Tourism in Russia: Recommendations for Development]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 2016, no. 5-4, pp. 681. (In Russ.).
5. Zakon Krasnodarskogo kraya № 1539-KZ ot 21 iyulya 2008 goda «O merakh po profilaktike beznadzornosti i pravonarusheniy nesovershennoletnikh v Krasnodarskom kraye» [Krasnodar Krai law no. 1539-K3 of July 21, 2008 “On Measures for the Prevention of Child Neglect and Offences of Minors in Krasnodar Territory”]. Available at: <http://www.zakaz.krd.ru/www/home.nsf> (In Russ.).
6. Kravchenko E.V. Delovoy turizm kak vid professional'noy deyatel'nosti [Business Tourism as a Type of Professional Activity]. *Aktual'nyye voprosy sovremennoy nauki* [Actual Problems of Modern Science], 2009, no. 9–1, pp. 73–77. (In Russ.).
7. Krutikov V.K., Zaytsev Yu.V., Fyodorova O.F. Regional'nyy sel'skiy turizm kak vid malogo predprinimatel'stva [Regional Rural Tourism as a form of Small Business]. *APK: ekonomika, upravleniye* [APK: Economy, Management], 2013, no. 8, no. 76–81. (In Russ.).
8. Kuporosova E.P., Ulitskaya N.Yu., Akimova M.S. Turizm kak instrument udovletvoreniya potrebnostey cheloveka v razlichnykh vidakh otdyha (na primere Penzenskoy oblasti) [Tourism as a Tool to Meet Human Needs in Different Types of Recreation]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern Problems of

Science and Education], 2015, no. 1–1, pp. 532. (In Russ.).

9. Kutepova G.N. Hobbi — turizm kak vid spetsial'nogo turizma [Hobby — Tourism as a Special Tourism]. *Nauchnyy Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo instituta industrii turizma* [Scientific Herald of the Moscow State Institute of Tourism Industry], 2010, no. 6, pp. 22–27. (In Russ.).

10. Na Kubani budut razvivat' turizm dlya detey [In the Kuban will Develop Tourism for Children]. *Ku¹²³. Kubanets* [Ku¹²³. Kubanets]. Available at: <https://kubanec.info/article/na-kubani-budut-razvivat-turizm-dlya-detey> (In Russ.).

11. Poddubnaya T.N., Minchenko V.G. Realizatsiya kompetentnostnogo podhoda v obrazovanii na raznykh stupenyakh professional'noy podgotovki po napravleniyu «Turizm»: na puti poiska resheniy [The Implementation of the Competence Approach in Education at Different Stages of Training Direction “Tourism”: in the Search Solutions]. *Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Materials of Scientific and Scientific-Methodical Conference of the Faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism], 2016, vol. 1, pp. 117–119. (In Russ.).

12. Somkin A.A. Fitnes-turizm kak aktual'nyy vid turistskogo servisa [Fitness-tourism as a Form of Tourist Services]. *Mir cheloveka* [The Human's World], 2009, no. 1, pp. 104–109. (In Russ.).

13. Sorokina N.A. Korporativnyy turizm kak vid delovogo turizma [Corporate Tourism as a Form of Business Tourism]. *Vestnik obrazovaniya i razvitiya nauki*

Rossiyskoy akademii yestestvennykh nauk [Journal of Education and Development Science of the Russian Academy of Natural Sciences], 2013, no. 2, pp. 95–97. (In Russ.).

14. Tsentri turizma i ekskursii Krasnodarskogo kraya. [State Budgetary Institution Center of Tourism and Excursions Krasnodar region]. Available at: <https://ctekrd.wixsite.com/utur> (In Russ.).

15. Fedotov Yu.N., Shemanayev V.K. Sportivnyy turizm: kompleksnyy turprodukt destinatsiy ili vid sporta po preodoleniyu yestestvennykh prepyatstviy prirodnoy sredy [Sports Tourism: an Integrated Tourist Product of the Destination or Sport to Overcome the Natural Obstacles of the Natural Environment]. *Vestnik Natsional'noy akademii turizma* [Bulletin of National Academy of Tourism], 2014, no. 1 (29), pp. 47–51. (In Russ.).

16. Horeva L.V., Shraer A.V. Obrazovatel'nyy turizm v sisteme detsko-yunosheskogo turizma: traditsii i innovatsii [Educational Tourism in the System of Youth Tourism: Traditions and Innovations]. *Detsko-yunosheskiy turizm: obrazovatel'nyye tekhnologii: sbornik nauchnykh trudov po materialam I Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Children and Youth Tourism: Educational Technologies. Collection of scientific works on materials of I International scientific-practical conference]. St. Petersburg, 2015. Pp. 270–279. (In Russ.).

17. Sharafanova E.E. Detskiy i yunosheskiy obrazovatel'nyy turizm na sel'skikh territoriyakh evropeyskikh stran [Children and Youth Educational Tourism in Rural Territories of European Countries]. *Nauka, obrazovaniye, obshchestvo* [Science, Education, Society], 2015, no. 3 (5), pp. 88–95. (In Russ.).

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД СПОРТА И ФОРМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю. Д. Овчинников¹, С. Н. Талызов²

¹Нубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия

²Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматривается спортивный туризм не только как вид спорта, но и как форма деятельности человека в различных жизненных условиях — от активного отдыха до профессиональной сферы.

Ключевые слова: вид спорта, спортивный туризм, маршрут следования, судейство.

Спортивный туризм раньше рассматривали как модное увлечение молодёжи, затем спортивный туризм позиционировался на рынке оздоровительных услуг как сфера активного отдыха для населения. В последнее время спортивный туризм становится всё более значимым в профессиональной сфере.

Цель: рассмотреть спортивный туризм не только как вид спорта, но и форму деятельности человека в различных жизненных условиях — от активного отдыха до профессиональной сферы.

Проблема: отсутствие достаточной информации и пропаганды этого вида спорта. Потребность молодёжи заниматься этим видом спорта есть [3]. Необходима программа с чётким механизмом реализации этого вида спорта. Участие новичков и профессионалов — совершенно разные вещи. Желающие заниматься этим видом туризма не знают, с чего начать, и не имеют достаточного уровня физической подготовки, который необходим именно для этого вида спорта [11].

Более того для определённой части населения следует позиционировать этот вид спорта как форму деятельности профессионального и активного отдыха.

Спортивный туризм — вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Задаётся трасса, маршрут следования, с определёнными местами.

Это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяжённого пространства дикой природы на лыжах (лыжный туризм), с помощью средств сплава (водный туризм) или пешком в горах (горный туризм).

Различают два вида спортивного туризма: активный и пассивный. При активном виде туризма основной является потребность в занятии каким-либо видом спорта. При пассивном — это интерес к виду спорта, наблюдение. Спортивный туризм является традиционной формой деятельности. Новые формы спортивного туризма значительно оживили его в последнее время.

Это вид спорта, основной смысл которого прохождение определённого расстояния за определённое время с определённым набором препятствий в природных условиях с высокой степенью автономности. В спортивный туризм входят следующие виды туризма: пеший, горный, велотуризм, водный туризм, лыжный, на лошадях, автотуризм, спелеотуризм.

Спортивные походы делятся на категории сложности: от 1-й — самого простого (надо пройти 100 км не менее чем за 6 дней в пешеходном туризме) до 6-й категории — самой сложной. Если 1-я и 2-я категории сложности подходят для людей в нормальной физической форме, то для 3-й и выше уже надо быть в отличной спортивной форме, иметь хорошую выносливость, знания и высокие моральные качества. Не каждый выдерживает ежедневный тяжёлый физический труд на пределе своих возможностей в тесном коллективе и когда каждая капля комфорта достаётся трудом, при этом сохраняя позитивный настрой и в первую очередь думая о друге. В спортивном туризме присваиваются спортивные разряды вплоть до мастера спорта.

В спортивном туризме есть специализированные профессиональные звания, связанные с правом осуществления профессиональной или преподавательской деятельности в области спортивного туризма: гид-проводник, инструктор (старший инструктор, инструктор международного класса)

спортивного туризма. Как и в других официальных видах спорта, в спортивном туризме существует организованное и профессиональное судейство, деятельность которого регламентируется соответствующими нормативными документами. Приобретая опыт судейства и проходя необходимую профессиональную подготовку (школы, семинары), судьи приобретают соответствующие судейские звания вплоть до судьи всероссийской категории. В то же время определённой особенностью судейства в спортивном туризме является то, что вознаграждение спортивных судей небольшое либо судейство осуществляется на общественных началах. Многие из судей сами являются туристами — спортсменами с большим опытом и значительными спортивными достижениями. Спортивные судьи в спортивном туризме, без преувеличения, являются уважаемыми, почётными представителями спортивного сообщества.

Следует отметить, что многие туристы также занимаются смежными видами спорта: спортивным ориентированием и мультиспортом, скалолазанием, альпинизмом, рафтингом, маунтинбайком, горными лыжами, яхтенным спортом и другими видами активного отдыха и спорта. Туристы являются резервом для подготовки спасателей в природной среде [9; 10].

Спортивный туризм — прежде всего спортивные походы — является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта. Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надёжных товарищей [2].

Участие в спортивных походах начальных категорий сложности и в соревнованиях на дистанциях, как правило, не требует значительных финансовых затрат, в то же время позволяет получить необходимые базовые навыки и удовольствие от участия в походах и соревнованиях. Занятие спортивным туризмом как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, разумеется, несёт в себе определённые риски и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей физической, технической и психологической подготовки.

В крупных городах России имеется немало физкультурных организаций спортивного туризма и самостоятельных туристских клубов, которые среди прочего проводят школы подготовки туристских кадров. Обучение в таких школах является желательным, хотя и не обязательным для занятий туризмом. Именно поэтому спортивный туризм подразделяется на разные его виды: велосипедный, горный, водный, пешеходный и другой [4]. Возможны сочетания этих видов. Но в любом виде главное — это соревновательная составляющая.

Желающих заниматься спортивным туризмом становится всё больше. Причём данное желание не зависит от социального статуса, возраста и сферы занятий. Спортивный туризм — самый демократичный вид спорта, соизмеряющий физические потребности с материальными возможностями.

Многие люди, желающие приобщиться к такому виду спорта, не знают, с чего начать, чтобы не причинить вред здоровью [6].

Рекомендуем начинать заниматься туризмом с самого доступного вида — пешего спортивного туризма [7]. Он полезен для здоровья, низкокостратен и не требует специальной подготовки, как в других видах туризма [1; 2].

В Краснодаре развиты направления спортивного туризма — горный, пешеходный, спелео, водный, приобретает популярность лыжный. Альпинизм и скалолазание существуют малыми профессиональными группами.

Заключение. Следует отметить, что некоторые виды спортивного туризма не только травмоопасны, но и опасны для жизни человека в целом [5]. Поэтому занятие такими видами туризма следует проводить со специалистами и в специальной экипировке. Более того, определёнными направлениями могут заниматься профессионалы для выполнения жизненно важных задач и повышения профессиональных навыков [8].

Список литературы

1. Алексеева, О. В. Профессионально-спортивная подготовка студентов по спортивно-оздоровительному туризму / О. В. Алексеева // Учён. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2012. — № 7 (89). — С. 12–17.
2. Бондаренко, А. В. Влияние занятия спортивным туризмом на развитие личности / А. В. Бондаренко, Г. В. Бондаренко // Экон. и гуманитар. исслед. регионов. — 2015. — № 6. — С. 99–101.
3. Гринёва, Т. И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10–12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом / Т. И. Гринёва, Л. Н. Таран

// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физ. воспитания и спорта. — 2012. — № 1. — С. 49–52.

4. Долгополов, Л. П. Методика скальной подготовки на искусственном рельефе (скалодромы) в спортивном горном туризме на этапе начальной подготовки / Л. П. Долгополов, А. И. Кузнецов // Курорты. Сервис. Туризм. — 2013. — № 1 (18). — С. 80–83.

5. Иванов, В. Д. Спортивное право: понятие, предмет, источники, проблемы и перспективы развития / В. Д. Иванов, А. А. Орехова, М. М. Ракитин // Образование и наука в соврем. условиях. — 2016. — № 4 (9). — С. 257–261.

6. Овчинников, Ю. Д. Педагогическая и эргономическая биомеханика в школе / Ю. Д. Овчинников // Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития : коллектив. моногр. — Самара, 2016. — С. 39–51.

7. Овчинников, Ю. Д. Биомеханика спорта в системе движений / Ю. Д. Овчинников // Перспективы развития науки и образования : сб. науч. тр. по мате-

риалам Междунар. науч.-практ. конф. — М., 2014. — С. 127–129.

8. Овчинников, Ю. Д. Учебный предмет и его структурно-функциональная направленность / Ю. Д. Овчинников // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — Краснодар, 2016. — Т. 1. — С. 156–158.

9. Роледер, Л. Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе / Л. Н. Роледер // Молодой учёный. — 2016. — № 5 (109). — С. 772–774.

10. Сморгачев, В. Ю. Базовые компоненты и критерии психофизической подготовленности человека в спортивном туризме / В. Ю. Сморгачев, Г. Н. Голубева // Соврем. наукоём. технологии. — 2016. — № 10–1. — С. 190–194.

11. Чернавина, С. А. Развитие координационных способностей у школьников, занимающихся спортивным туризмом / С. А. Чернавина, Н. А. Евшель // Физ. культура в шк. — 2012. — № 4. — С. 56–60.

Поступила в редакцию 24 апреля 2017 г.

Для цитирования: Овчинников, Ю. Д. Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности / Ю. Д. Овчинников, С. Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 117–120.

Сведения об авторах

Овчинников Юрий Дмитриевич — кандидат технических наук, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Талызов Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, мастер спорта по спортивному туризму, спортивный судья всероссийской категории, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. sergeytalozov@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 117–120.

Sports Tourism as a Sport and Form of Activities

Yu.D. Ovchinnikov¹, S.N. Talasov²

¹Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia. yurij.ovchinnikov@inbox.ru

²Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. sergeytalozov@mail.ru

In this article the author examines sports tourism not only as a sport but also a form of human activity in different life circumstances, from active recreation, to the professional sphere.

Keywords: *sport, sports tourism, route, officiating.*

References

1. Alekseyeva O.V. Professional'no-sportivnaya podgotovka studentov po sportivno-ozdorovitel'nomu turizmu

[Vocational Training of Students in Sports Tourism]. *Uchenyye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes University P. F. Lesgaft], 2012, no. 7 (89), pp. 12–17. (In Russ.).

2. Bondarenko A.V., Bondarenko G.V. Vliyaniye zanyatiy sportivnym turizmom na razvitiye lichnosti [The Impact of Sport Tourism on the Development of the Personality]. *Ekonomicheskiye i gumanitarnyye issledovaniya regionov* [Economic and Humanitarian Researches of Regions], 2015, no. 6, pp. 99–101. (In Russ.).
3. Grinyova T.I., Taran L.N. Otsenka urovnya podgotovlennosti mal'chikov 10–12 let pod vliyaniem zanyatiy sportivnym turizmom [Estimation of Level of Preparedness of Boys 10–12 Years under the Influence of Sports Tourism]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogics, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sports], 2012, no. 1, pp. 49–52. (In Russ.).
4. Dolgoplov L.P., Kuznetsov A.I. Metodika skal'noy podgotovki na iskusstvennom rel'yefe (skalodromy) v sportivnom gornom turizme na etape nachal'noy podgotovki [The Technique of Rocky Training on the Artificial Terrain (Climbing Walls) in the Sports Tourism Mountain on the Initial Training]. *Kurorty. Servis. Turizm* [Resorts. Service. Tourism], 2013, no. 1 (18), pp. 80–83. (In Russ.).
5. Ivanov V.D., Orekhova A.A., Rakitin M.M. Sportivnoye pravo: ponyatiye, predmet, istochniki, problemy i perspektivy razvitiya [Sports Law: Concept, Subject, Sources, Problems and Prospects]. *Obrazovaniye i nauka v sovremennykh usloviyakh* [Education and Science in Modern Conditions], 2016, no. 4 (9), pp. 257–261. (In Russ.).
6. Ovchinnikov Yu.D. Pedagogicheskaya i ergonomicheskaya biomehanika v shkole [Pedagogical and Ergonomic Biomechanics in the School]. *Zdorov'ye-sberegayushcheye obrazovaniye: sovremennyye faktory razvitiya* [Healthsaving Education: Current Development Factors]. Samara, 2016. Pp. 39–51. (In Russ.).
7. Ovchinnikov Yu.D. Biomekhanika sporta v sisteme dvizheniy [The Biomechanics of Sports Movement]. *Perspektivy razvitiya nauki i obrazovaniya. Sbornik nauchnykh trudov po materialam Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Prospects of Development of Science and Education. Collection of scientific works on materials of the International scientific-practical conference]. Krasnodar, 2014. Pp. 127–129. (In Russ.).
8. Ovchinnikov Yu.D. Uchebnyy predmet i yego strukturno-funktsional'naya napravlennoost' [Curriculum Subject and its Structural-functional Orientation]. *Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Materials of Scientific and Scientific-methodical Conference of the Faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism]. Krasnodar, 2016. Vol. 1. Pp. 156–158. (In Russ.).
9. Roleder L.N. Osobennosti zanyatiy sportivnym turizmom v vuze [The Features of Sports Tourism in the University]. *Molodoy uchyonyy* [Young Scientist], 2016, no. 5 (109), pp. 772–774. (In Russ.).
10. Smorchkov V.Yu., Golubeva G.N. Bazovyye komponenty i kriterii psikhofizicheskoy podgotovlennosti cheloveka v sportivnom turizme [Basic Components and Criteria of the Psychophysical Fitness of an Individual in the Sports Tourism]. *Sovremennyye naukovomkiye tekhnologii* [Modern High Technologies], 2016, no. 10–1, pp. 190–194. (In Russ.).
11. Chernavina S.A., Yevshel' N.A. Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey u shkol'nikov, zanimayushchikhsya sportivnym turizmom [The Development of Coordination Abilities of Schoolchildren Involved in Sports Tourism]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical Culture at school], 2012, no. 4, pp. 56–60. (In Russ.).

УДК 796.01
ББК 75.1

ПРОБЛЕМА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЕ

И. П. Маркелов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена тема агрессии в спорте, наиболее плотно она подвергалась изучению в 1970–1980-е гг. В современном мире агрессивность в спортивной деятельности стала чрезвычайно распространённым явлением. Вопрос о приемлемости агрессии в спорте встал наиболее остро. Агрессия — друг или враг спортсмена?

Ключевые слова: *агрессивность, агрессия в спорте, легитимность агрессии, спортивные состязания, агрессия болельщиков.*

Психологи выделяют два вида агрессивности (Б. Хузман, Дж. Силва) — инструментальную и враждебную. При этом подразумевается, что оба вида агрессии могут проявляться как под контролем сознания, так и без него, тогда они сопряжены с эмоциональными переживаниями, по большей части с гневом.

При враждебной агрессивности главное — нанесение травмы кому-либо, психологической или физической, чаще всего этой целью выступает оппонент спортсмена в соревновании. Инструментальная агрессивность возникает при воплощении неагрессивного намерения, например, само стремление к победе над соперником не является каким-то разрушительным явлением и обычно вытекает из желания спортсмена добиться хороших результатов в своей профессиональной деятельности. Инструментальная агрессия сама по себе не представляет реакцию на неудовлетворённость и не включает в себя злость. Тем не менее не следует забывать о том, что враждебная и инструментальная агрессивность всегда включает цель нанести вред. Другой вопрос — всегда ли агрессия легитимна в спорте?

Под легитимной агрессией в спортивных состязаниях понимается та степень агрессии и насилия, которая является необходимой и оправданной спортивной деятельностью. По мнению некоторых

тренеров и спортсменов, агрессивность повышает спортивные результаты, как в командных, так и в индивидуальных видах спорта.

Многие специалисты разделяют схожую точку зрения. Так, С. В. Афиногенова отмечает, что агрессия в спорте является рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретной цели [1]. Возьмём, например, тактику агрессивных действий более слабого спортсмена по отношению к более сильному, задача которой либо отвлечь внимание последнего, либо втянуть в драку.

Не все учёные придерживаются схожей позиции по данному вопросу. По мнению Дж. Силвы, агрессивность не может повышать спортивный результат, поскольку вызывает повышение уровня возбуждения спортсмена и переключает его внимание на проблемы, не связанные со спортивной деятельностью (например, нанесение ущерба сопернику) [5].

Российский специалист Е. Н. Сурков считает, что агрессивность — это прежде всего свойство личности спортсменов, которое выражается в тактике их нападающих действий в соревнованиях и, как и любое негативное проявление человеческой природы, может и должно быть исключено из профессиональной деятельности людей, в особенности спортсменов [3].

Не подвергается сомнению то, что взаимосвязь между агрессивностью и физической активностью носит весьма сложный характер. В истории спорта известны случаи, когда агрессивные действия приводили к желанному результату и при этом не сопровождалась нанесением серьёзных повреждений любого рода противоборствующей стороне.

Как следствие, довольно трудно разграничить понятия конструктивной и деструктивной агрессии в силу опять же отсутствия чёткого разделения восприятия агрессивности как проявления животного начала в человеке и напористостью как проявления сильной стороны человеческого характера.

Уровень допустимой агрессивности в спортивной деятельности определяется также особенностью вида спорта. Так, нарушение спортивных правил и агрессивное поведение становятся нормальными в соревновательных видах спорта и часто не влекут за собой долгосрочные последствия для нарушителей. Например, в определённых спортивных ситуациях нанесение удара сопернику считается вполне допустимым (например, если питчер умышленно бьёт вас по голове), что, однако, недопустимо в школьном коллективе. Но наиболее ярким примером целенаправленной агрессии может послужить такой контактный вид спорта, как хоккей. Агрессивность хоккеистов берёт свои истоки в Национальной хоккейной лиге (НХЛ). Не обходится здесь и без участия СМИ, которые намеренно создают особый ажиотаж вокруг НХЛ и, помимо прочего, фокусируют внимание зрителей на количестве травм хоккеистов, штрафных минутах, агрессивных действиях, столкновениях, драках.

Это явление современной массовой культуры, пожалуй, стоит рассмотреть отдельно. Чтобы разобраться в данном аспекте, психологи проанализировали теорию катарсиса с целью выявить, становятся ли болельщики более или менее агрессивными после просмотра спортивных соревнований.

Оказалось, что просмотр спортивных турниров никоим образом не приводит к снижению уровня агрессивности зрителей. Более того, наблюдение за некоторыми контактными видами спорта даже повышает готовность зрителя самому стать агрессивным. Но агрессивность, как правило, не проявляется без наличия других связанных с поединком факторов. Например, исследование 1 500 хоккейных болельщиков показало, что проявление агрессивности характерно для молодых поклонников

в условиях большого скопления, а также под действием алкоголя [4].

Все перечисленные факторы в совокупности могут привести к нежелательным последствиям, таким как массовое проявление агрессии, самой распространённой формой которой являются разборки фанатов. Администраторы спортивных объектов должны обратить внимание на полученные результаты, с тем, чтобы снизить вероятность возникновения актов насилия (например, запретить распространять алкогольную продукцию). Игроки и тренеры также должны контролировать свои действия и чувства на игровых площадках, чтобы случайно не спровоцировать агрессию среди фанатов.

Но вернёмся к главной теме статьи, а именно — к проявлению агрессии у спортсменов. Как уже было сказано ранее, люди спорта тяготеют к инструментальной агрессивности, в отличие от своих зрителей. Так, на примере всё того же НХЛ, где в каждой команде имеются специальные игроки, цель которых состоит в провокации насильственных действий, потасовок между хоккеистами, можно заключить, что тактика проявления агрессивности по отношению к оппонентам во многом способствует НХЛ являться одной из самых сильных хоккейных лиг мира, даже несмотря на явные отрицательные стороны такой стратегии.

Особое внимание в изучении агрессии в спорте вызывают возрастные особенности спортсменов. Специалистами ставится вопрос: как изменяется уровень агрессии по мере взросления спортсмена, увеличения его профессионального мастерства? В целом учёные отмечают, что по мере взросления спортсменов их отношение к спортивной деятельности становится всё более ответственным, доминирующим становится мотив — стремление к победе. Однако каким способом следует достичь вершины, каждый спортсмен решает для себя сам.

Помимо прочего, при изучении вопроса об агрессии необходимо также среди вышеперечисленных факторов рассматривать ещё и спортивное амплуа спортсмена. Например, в хоккее, футболе, уровень агрессивных действий у защитника, нападающего, вратаря будет различным, поскольку перед ними стоят разные профессиональные задачи. Если для нападающего основной целью является поражение ворот противника, то защитник или вратарь несут ответственность за «сохранность» своих ворот, которая может быть достигнута очень часто путём фола или нарушения правил. По большей

части, агрессивное поведение во время матча наблюдается у спортсменов, занимающих атакующие позиции, так как часто они бывают не способны проломить «защиту» соперника одним лишь своим мастерством. На помощь им в таких случаях приходит всё та же агрессия, которая обостряет их чувства и толкает на пик своих физических возможностей.

Учёные также выяснили, что количество случаев агрессивного поведения изменяется в зависимости от игрового отрезка спортивного поединка. Используя архивный метод, исследователи обнаружили, что количество штрафов и нарушений увеличивается во втором периоде игры по сравнению с первым, и в третьем — по сравнению со вторым [6]. В первую очередь этот феномен связан с возрастанием напряжения игроков из-за приближения кульминации спортивного состязания.

Таким образом, на основе вышеперечисленного можно сделать следующие выводы: существуют два типа агрессивного поведения (инструментальный и врождённый), между которыми выявлена значительная разница как в целях, так и в средствах. Инструментальная агрессия проявляется весьма часто в спортивных играх, она является эффективным средством получения стратегического преимущества в игре, матче, она базируется на использовании технико-тактических действий игроками, в то время как враждебная агрессия скорее относится к эмоциональным особенностям атлета. Тип агрессивного поведения также меняется в зависимости от вида спорта, времени поединка.

Возвращаясь к вопросу о роли агрессии в спорте — является ли агрессивность, пусть даже инструментальная, контролируемая благом и верным направлением развития всей индустрии спорта? — на основании рассмотренных нами нескольких фундаментальных трудов по психологии и спортивной этике мы пришли к выводу, что агрессивность в спорте — это физические и психические действия, выходящие за рамки спортивных правил и направленные на размежевание психических процессов и свойств личности спортсмена (спортсменов), а также это явление, влекущее за собой нарушение психофизиологического внутреннего состояния спортсмена и приводящее к неадекватности его спортивной деятельности, сопряжённой с нанесением физического и психического ущерба своим противникам.

Результаты исследований показывают весьма тревожную картину — многие спортсмены рас-

сматривают определённые акты агрессии как недопустимые вообще, но приемлемые в спортивных условиях. Так, В. М. Бызова выявила три основных подхода к проблеме агрессии в спортивной деятельности. Первая группа спортсменов утверждает, что агрессия — это главное в спорте: спорт и агрессия неразрывны. Вторая группа считает, что спорт и агрессия — не совместимые понятия. Третья группа полагает, что необходимо лишь иногда вести себя агрессивно. Такое тройное толкование порой является для некоторых спортсменов игровой аргументацией или «спортивной моралью» [2].

К сожалению, то, что люди считают вполне допустимым проявлять агрессивные действия в спорте, создаёт определённую проблему и сказывается негативным образом на всём общественном сознании. Спорт может и должен учить детей, как подобает себя вести во время спортивных состязаний и вне их. Поощрение агрессивного поведения в спорте несёт в себе отрицательную информацию для последующих поколений спортсменов. Так, поскольку до недавнего времени в НХЛ играли практически все ведущие хоккеисты мира, правомерно было ожидать, что молодые игроки будут стараться подражать и, по возможности, превосходить взрослых игроков. И действительно — по мере профессионального взросления молодые игроки демонстрируют всё большее количество агрессивных действий, перенятых ими у старших коллег. Хоккеисты подражают не только агрессивному поведению, но и способам сокрытия от арбитров нарушений правил. Как следствие, спортивные деятели не должны допускать в спорте проявления любых форм агрессивности, неприемлемых в других сферах человеческой деятельности. Они же должны определиться с окончательным выбором, что важнее — повышение спортивных результатов за счёт повышения агрессивности или то, как спорт влияет на спортсменов. В конце концов взаимосвязь между агрессивностью и спортивным результатом может иметь вторичное значение. Главное — это отношение к ней людей спорта.

В заключение хотелось бы обсудить и то, как на основании того, что мы выяснили об агрессивности и её проявлениях, разработать стратегию её контроля в спорте и физической культуре. Во-первых, необходимо определить ситуации, в которых наиболее вероятно проявление агрессивных действий. Определённые ситуации способствуют проявлению агрессии. Вероятность проявления агрессивных действий повышается в том случае,

когда спортсмены находятся в состоянии фрустрации и, следовательно, возбуждены. К нашему разочарованию, такого рода ситуации не всегда могут быть контролируемы, но, следя за спортсменами, тренеры должны определять и «извлекать» их из определённой ситуации при первых признаках агрессивности. Или, что намного эффективней, можно привить спортсмену качества, которые помогут контролировать свои эмоции и реакции на фрустрацию. Также не следует делать чрезмерный акцент на достижение победы, который, в свою очередь, способствует возникновению состояния фрустрации. Само по себе стремление достичь победы не таит в себе ничего плохого, однако не стоит усердствовать с акцентированием внимания на необходимости победить, чтобы в случае поражения не возникла агрессивность.

Из всего вышесказанного следует, что специалисты в области спорта несут моральную ответственность за чёткое разграничение между агрессивностью, направленной на нанесение ущерба, и напористым поведением. Люди спорта должны отделить агрессивность от напористости (хорошая агрессивность) и соответствующим образом

обучать спортсменов и занимающихся. Овладение спортсменами или учащимися умениями и навыками снятия стресса позволяет преодолевать состояние фрустрации, первопричину агрессии.

Список литературы

1. Афиногенова, С. В. Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте : автореф. дис... канд. психол. наук / С. В. Афиногенова. — СПб., 2007. — 35 с.
2. Бызова, В. М. Отношение спортсменов к проявлению агрессии в спорте / В. М. Бызова. — СПб., 2000. — 45 с.
3. Керр, Д. Х. Переосмысление агрессии и жестокости в спорте / Д. Х. Керр. — Нью-Йорк, 2005. — 78 с.
4. Бэрн, Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. — СПб. : Питер, 1998. — 330 с.
5. Александров, Ю. В. Агрессия в спортивной деятельности / Ю. В. Александров, Н. С. Сигал, В. А. Штых // Слобожан. науч.-спортив. вестн. — 2014. — № 3 (41). — С. 86–89.
6. Петрыгин, С. Б. Проявление агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств / С. Б. Петрыгин // Вестн. Рязан. гос. ун-та им. С. А. Есенина. — 2012. — № 4 (37). — 184 с.

Поступила в редакцию 10 апреля 2017 г.

Для цитирования: Маркелов, И. П. Проблема агрессивного поведения в спорте / И. П. Маркелов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 121–125.

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

2017, vol. 2, no. 2, pp. 121–125.

The Problem of Aggressive Behavior in Sport

I.P. Markelov

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

In this article addressed the topic aggression in sports, the most densely it has been studied in 1970–1980. However in the present aggressive sports activity has become quite common. In this regard, the question about the acceptability of aggression in sport settings arose most acutely. Aggression: friend or foe of the athlete?

Keywords: *aggression in sport aggression, the legitimacy of aggression sports aggression fans.*

References

1. Afinogenova S.V. *Biologicheskij i psikhologicheskij pol v svyazi s professional'nymi i sportivnymi inte-*

resami v podrozkovom i yunosheskom vozraste [Biological and psychological Gender in Connection with the Professional and Sporting Interests in Adolescence and

Young Adulthood. Abstract of thesis]. St. Petersburg, 2007. 35 p. (In Russ.).

2. Byzova V.M. *Otnosheniye sportsmenov k proyavleniyu agressii v sporte* [The Relation of Athletes to Aggression in Sports]. St. Petersburg, 2000. 45 p. (In Russ.).

3. Kerr D.H. *Pereosmysleniye agressii i zhestokosti v sporte* [Rethinking Aggression and Violence in Sport]. New-York, 2005. 78 p. (In Russ.).

4. Beron R., Richardson D. *Agressiya* [Aggression]. St. Petersburg, 1998. 330 p. (In Russ.).

5. Aleksandrov Yu.V. *Agressiya v sportivnoy deyatel'nosti* [Aggression in the Sports Activities]. *Slobzhanskiy nauchno-sportivnyy vestnik* [Slobzhansky Scientific Sports Herald], 2014, no. 3 (41), pp. 86–89. (In Russ.).

6. Petrygin S.B. *Proyavleniye agressii u podrostkov, zanimayushchikhsya kontaktnymi vidami yedinoborstv* [Aggression in Adolescents Engaged in Contact Martial Arts]. *Vestnik Ryazanskogo Gosudarstvennogo Universiteta* [Bulletin of The Ryazan State University], 2012, no. 4 (37), 184 p. (In Russ.).

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PERSON IN SPORT,
PERSON IN THE HISTORY
OF PHYSICAL CULTURE

УДК 371.7
ББК 456(0)

ЦЫГУРОВ ГЕННАДИЙ ФЁДОРОВИЧ — СОВЕТСКИЙ ХОККЕИСТ, ЗАЩИТНИК, СОВЕТСКИЙ И РОССИЙСКИЙ ТРЕНЕР ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Б. М. Петров

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Представлена игровая и тренерская карьера великого советского хоккеиста, советского и российского хоккейного тренера — Геннадия Фёдоровича Цыгурова.

Ключевые слова: *Цыгуров, Цыгуров-тренер, Цыгуров-защитник, челябинский хоккей, хоккей с шайбой.*



Хоккейная команда «Трактор» всегда гордилась своими воспитанниками. Среди них видное место занимают люди, которые оставили яркий след в становлении коллектива, особенно выделяется Геннадий Фёдорович Цыгуров [1–6]. Мастер спорта. Заслуженный тренер РСФСР (1981).

Заслуженный тренер СССР (1989). Введён в Зал славы отечественного хоккея в 2011 г. Почётный гражданин Тольятти (1995) и Челябинска (2006).

Г. Ф. Цыгуров родился 15 апреля 1942 г. в Челябинске, умер 14 декабря 2016 г. в Тольятти. Награждён орденом «Знак Почёта» (1981); почётным знаком «За заслуги перед Челябинской областью» (2006) [4; 5].

Игровая карьера: Цыгуров — воспитанник специализированной ДЮСШОР «Трактор».

18 сезонов играл защитником в хоккейной команде «Трактор» (1960–1977). Провёл 658 игр, забил 47 шайб. Бронзовый призёр чемпионата СССР (1977), финалист Кубка СССР (1973).

На протяжении трёх сезонов был капитаном команды (1965–1969 гг.). От болельщиков клуба получил прозвище Бригадир.

Достижения игрока: бронзовый призёр чемпионата СССР среди молодёжи 1959/1960 гг., бронзовый призёр чемпионата СССР 1976/1977 гг. [5; 6].

Тренерская карьера: с 1977 г. перешёл на тренерскую работу. За это время работал с командами:

- «Трактор» (Челябинск) в 1978–1984 (в сезоне 1977/78 тренер-ассистент); 1987–1990; 2005–2007 гг.;
- СК им. Урицкого (ныне «АкБарс»; Казань) в 1984–1987 гг.;
- «Лада» (Тольятти) в 1990–2000 и 2011–2012 гг.:
 - чемпион МХЛ (1994, 1996);
 - победитель Кубка МХЛ (1994);
 - обладатель Кубка Европы (1997);
- «Авангард» (Омск) в 2000–2002 гг.:
 - серебряный призёр чемпионата России (2001);
- «Торпедо» (Нижний Новгород) в 2002–2003 гг.;
- «Кристалл» (Саратов);
- ХК МВД (Тверь);
- «Нефтехимик» (Нижнекамск);
- «Сарыарка» (хоккейный клуб) (Казахстан).

Цыгуров — трёхкратный победитель второго эшелона российского хоккея (2003 — во главе «Торпедо» (Нижний Новгород, 2005 — ХК МВД, 2006 — «Трактор»), победитель первой лиги СССР и переходного турнира 1990/91 («Лада»).

Таким образом, под его руководством в элитный дивизион вышли четыре команды [1]. Ещё одна победа во втором эшелоне — на счету Цыгурова как игрока (1967/68, вторая группа класса «А», «Трактор»).

В 1995–1996 и 1998–2000 гг. был вторым тренером национальной сборной России. В 1999 г. молодёжная сборная России, где он работал главным тренером, стала чемпионом мира.

Достижения тренера: чемпион мира среди молодёжи U20, 1998/1999 — главный тренер сборной России, чемпион МХЛ — 1993/1994, 1995/1996, обладатель Кубка МХЛ 1993/1994, обладатель Кубка Европы 1997, серебряный призёр чемпионата МХЛ 1994/1995, серебряный призёр чемпионата России РХЛ 1996/1997, главный тренер «Лады» Тольятти, серебряный призёр чемпионата России ПХЛ, 2000/2001 — главный тренер

«Авангарда» (Омск), бронзовый призёр чемпионата Казахстана, 2010/2011 — главный тренер «Сырыарка» (Караганда), чемпион высшей лиги 2002/2003, главный тренер «Торпедо» (Нижний Новгород), 2004/2005 — главный тренер ХК МВД (Тверь), 2005/2006 — главный тренер «Трактора» [1–6].

Круг триумфа Цыгурова как тренера: 1978-й — «Трактор», 1984-й — СК им. Урицкого, 1990-й — «Лада», 2000-й — «Авангард», 2002-й — «Торпедо» (Нижний Новгород), 2003-й — саратовский «Кристалл», 2004-й — тверской СК МВД, 2005-й — «Трактор». Цыгуров всегда считал себя учеником Анатолия Тарасова и призывал не забывать ничего из мощной советской методики. Особо обращал он внимание на формирование команды, командной игры: в игре не один выдающийся игрок на льду, а команда. Выигрывает или проигрывает команда...

Дело Геннадия Фёдоровича ныне продолжают его сыновья: Дмитрий и Денис стали тренерами.

Список литературы

1. Жидков, В. Отечественный хоккей. Высший эшелон. 1946–1947–2006–2007 : справочник / В. Жидков, А. Серебrenников, П. Тетерин. — М., 2007. — 306 с.
2. Жидков, В. Отечественный хоккей. Кубки, кубки, кубки... : справочник / В. Жидков, А. Серебrenников, П. Тетерин. — М., 2008. — 156 с.
3. Золотарёв, И. О. 50 лет челябинскому «Трактору», 1947–1997 : книга-справ. / И. О. Золотарёв. — Челябинск, 1997. — 228 с.
4. Ломовцев, И. Цыгуров Геннадий Фёдорович [Электронный ресурс] / И. Ломовцев, О. Выгузов // Челябинский хоккей. История, события и люди. — URL: http://chelyabinskhokey.blogspot.ru/2014/04/blog-post_15.html
5. Новиков, Е. А. Цыгуров Геннадий Фёдорович [Электронный ресурс] / Е. А. Новиков // Челябинск : энциклопедия. — URL: <http://www.book-chel.ru/ind.php?what=card&id=4307>
6. Соколов, В. А. «Трактор». Челябинск : справочник / В. А. Соколов. — Челябинск, 1988. — 310 с.

Поступила в редакцию 20 февраля 2017 г.

Для цитирования: Петров, Б. М. Цыгуров Геннадий Фёдорович — советский хоккеист, защитник, советский и российский тренер по хоккею с шайбой / Б. М. Петров // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 126–128.

Сведения об авторе

Петров Борис Михайлович — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. bmpp@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 126–128.

Tsygurov Gennady Fyodorovich — Soviet Hockey Player, Defender, Soviet and Russian Hockey Coach

B.M. Petrov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *bmpp@mail.ru*

The article presents hockey and coaching career of the great Soviet hockey player, Soviet and Russian hockey coach — Tsygurov Gennady Fyodorovich.

Keywords: *Tsygurov, Tsygurov coach, Tsygurov-defender, Chelyabinsk hockey, ice hockey.*

References

1. Zhidkov V., Serebrennikov A., Teterin P. *Otechestvennyy hokkey. Vyisshiy eshelon. 1946–1947–2006–2007* [Domestic Hockey. The Highest Echelon. 1946–1947–2006–2007]. Moscow, 2007. 306 p. (In Russ.).
2. Zhidkov V., Serebrennikov A., Teterin P. *Otechestvennyy hokkey. Kubki, kubki, kubki...* [Domestic Hockey. Cups, Cups, Cups...]. Moscow, 2008. 156 p. (In Russ.).
3. Zolotaryov I.O. *50 let chelyabinskomu «Traktoru», 1947–1997* [50 Years Chelyabinsk «The Tractor», 1947–1997]. Chelyabinsk, 1997. 228 p. (In Russ.).
4. Lomovtsev I., Vyuzov O. Tsygurov Gennadiy Fyodorovich [Tsygurov Gennady Fyodorovich]. *Chelyabinskiy khokkey. Istoriya, sobyitiya i lyudi* [Chelyabinsk Hockey. History, Events and People]. Available at: http://chelyabinsk hockey.blogspot.ru/2014/04/blog-post_15.html (In Russ.).
5. Novikov E.A. Tsygurov Gennadiy Fyodorovich [Tsygurov Gennady Fyodorovich]. *Chelyabinsk* [Chelyabinsk]. Available at: <http://www.book-chel.ru/ind.php?what=card&id=4307> (In Russ.).
6. Sokolov V.A. *«Traktor» Chelyabinsk* [«The Tractor» Chelyabinsk. Reference]. Chelyabinsk, 1988. 310 p. (In Russ.).