

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции

17–18 апреля 2017 года
Челябинск

Челябинск
Издательство Челябинского государственного университета
2017

ББК Ч5
А437

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Челябинского государственного университета

Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 17–18 апр. 2017 г., Челябинск / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2017. 108 с.

ISBN 978-5-7271-1435-3

Освещены актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

Адресовано научным и практическим работникам в сфере физической культуры.

ББК Ч5я43

СЕКЦИЯ 1

ГНОСЕОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

УДК 613

ББК Р120.40

ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Л. А. Афонина, Р. Т. Хадиева

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Рассмотрены вопросы физического и умственного развития человека, а также взаимосвязи между этими видами деятельности. Затронуты проблемы физического и духовного воспитания в современных условиях жизни. Для подтверждения мнения авторов приведены результаты социологического опроса студентов и школьников.

Ключевые слова: работоспособность, физическая деятельность, умственная деятельность, функциональная активность.

Многие люди пытаются оградить себя от занятий физической культурой. Причинами этого могут служить лень, какие-либо болезни или собственное мнение, вызванное предыдущими двумя причинами, которое звучит следующим образом: «Чем меньше я занимаюсь, тем здоровее буду». Нередко работники умственного труда, студенты, школьники стремятся избегать физических нагрузок. На сегодняшний день это является проблемой, потому что люди, желая развиваться только умственно, перестают заниматься физическими упражнениями, вследствие чего начинают накапливаться нарушения здоровья, связанные с сидячим образом жизни: ожирение, диабет, рак кишечника, радикулит и многие другие. Постепенно меняется функциональная активность, характеризующаяся

различными двигательными актами: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, движением глазных яблок, глотанием, дыханием, а также двигательным компонентом речи, мимики.

В условиях постоянных нервно-психических нагрузок требуется разрядка, смена вида деятельности, иначе вся работоспособность человека фактически сводится к нулю. В связи с этим можно сказать, что без физической культуры и физических упражнений страдает психическое здоровье и снижается умственная активность.

Учебный день у большинства людей насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки — все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление [1]. Способность к умственной деятельности в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т. п.). Результаты исследований показывают, что устойчивость внимания, восприятия, память, способность к устному счету различной сложности, некоторые другие стороны мышления могут оцениваться по степени сохранения этих функций на различных стадиях утомления.

Нами проведен социологический опрос студентов трех университетов Челябинска: ЧелГУ — 350 студентов, ЮУрГУ — 250, ЮУГГПУ — 360 студентов. Результаты представлены на рис. 1 и 2.

На основании полученных данных можно сказать, что существует прямая зависимость между количеством часов, потраченных на физическую активность, и частотой заболеваний. Помимо этого, были проанализированы результаты учебы опрошенных. Большая часть студентов, дополнительно занимающихся спортом, добиваются хороших результатов и в сфере обучения, в то время как менее активные «спортсмены» имеют средние успехи в учебе. Также было замечено, что занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго



Рис. 1. Дополнительные занятия студентов физической культурой и спортом



Рис. 2. Частота простудных заболеваний у студентов

и третьего курсов. Это связано с тем, что первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в период адаптации к вузовскому обучению. Следовательно, занятия по физическому воспитанию – одно из важнейших средств адаптации к условиям жизни и обучения в вузе.

Главная составляющая физической культуры как учебной дисциплины – выполнение физических упражнений. Существует физиологическая классификация, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств. Она весьма подвижна и поддается тренировке как средствами мышечных нагрузок, так и различными внешними воздействиями.

Однако следует отметить, что при занятиях спортом не стоит впадать в фанатизм. Лучшим вариантом будет оптимальное сочетание учебной (умственной) и спортивной (физической) деятельности, которое зависит как от индивидуальных особенностей и качеств, так и от условий обучения, наличия спортивного оборудования.

Итак, мы можем сделать следующие выводы.

Здоровье студента напрямую зависит от сочетания умственной и физической нагрузки, от степени вовлеченности в занятия физической культурой.

Умственная деятельность студентов улучшается, если чередовать умственную и физическую активность.

Занятия спортом положительно сказываются на умственной работоспособности.

Список литературы

1. Мусина, С. В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С. В. Мусина, Е. В. Егорычева, М. К. Татарников // Изв. Волгогр. гос. техн. ун-та. 2008. № 5.
2. Яковлева, В. Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В. Н. Яковлева // Science time. 2014. № 9.

Сведения об авторах

Хадиева Разиля Тагировна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия.

Афонина Людмила Анатольевна — студентка Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия.

КИНЕЗИКА, КИНЕСИКА И БИОМЕХАНИКА — ВЗАИМОСВЯЗЬ В ДВИЖЕНИЯХ

Л. Д. Бушуева, Т. В. Бушуева

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия

Представлен сравнительный анализ терминов, связанных с движениями человека. Рассмотрены понятия, с которыми студенты соприкасаются в учебном процессе и практической деятельности.

Ключевые слова: кинезика, кинесика, биомеханика движений, кинезитерапия, адаптивная физическая культура.

Термин «кинезитерапия» для обычного человека, не связанного с медициной, звучит непривычно, а между тем это современная наука, имеющая важное практическое значение [4. С. 77–79]. При возникновении проблем с опорно-двигательным аппаратом естественным методом восстановления является воздействие на систему мышц, связок, суставов. Современная кинезитерапия как раз и реализует этот подход с помощью комплекса физических упражнений в динамическом режиме, включая занятия на тренажерах, спортивно-прикладные упражнения, игры, дыхательную гимнастику [2. С. 43]. Название научного направления прикладного характера «кинезитерапия» произошло от термина «кинезика».

Кинезика (*kinetics*) — наука о движении. Основные принципы и сам термин были предложены Р. Л. Бердвистелем, который, опираясь на достижения современной лингвистики, попытался подвергнуть микроскопическому анализу непрерывный поток человеческих двигательных реакций (жестов) и выделить мельчайшие его единицы, назвав их кинемами (*kinemes*), лишёнными значения, и кинеморфемами (*kinemorphemes*) — единицами значения. Влияние на эту концепцию оказали исследования таких этологов, как К. Лоренц и Т. Тинберген (проблема построения грамматики двигательных жестов, имеющих безусловное значение в человеческой коммуникации). Кинезика является биологическим продолжением других очень важных прикладных наук — кинезиологии и кинезитерапии. В практике спорта высших достижений огромная роль отведена спортивной кинезиологии [1. С. 73].

Кинесика (др.-греч. *κίνησις* — «движение») представляет систему телодвижений (жестов, мимики), используемых в процессе человеческого взаимодействия (за исключением движений речевого аппарата). К кинесике относятся движения, проявляющиеся в мимике, позах, жестах и взглядах. Все люди, независимо от национальности и культуры, с достаточной точностью и согласованностью интерпретируют мимические конфигурации как выражение соответствующих эмоций. Именно мимике — движениям мышц лица отводится особая роль в передаче информации [8. С. 44–47]. Кинесика — наука о языке жестов, со своей грамматикой и синтаксисом [3. С. 247]. Положение и повороты головы, смещение плеч, подъем или опускание руки, отдельных пальцев, наклоны и развороты, движения глаз и т. п. — все эти системные составляющие двигательной жестики при ближайшем микроскопическом рассмотрении могут быть сведены к языковой реальности и описаны на основе законов, правил (операций) и категорий, принятых в структурно-лингвистическом анализе. Изучение двигательных паттернов традиционно используется в деловом менеджменте, но интересно и полезно студентам направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» как информационно-жестовой ресурс и элементы лечебной гимнастики.

Биомеханика двигательной деятельности — наука, изучающая двигательные возможности и двигательные действия человека [6. С. 84–91; 7. С. 42–46]. Современная биомеханика выступает как междисциплинарная наука, соприкасающаяся с другими науками, такими как механика, анатомия, физиология, психология, медицина.

Сравнительный анализ терминов, относящихся к науке о движениях, показал органическую взаимосвязь двигательных действий различного назначения.

В Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма студенты изучают дисциплину «Биомеханика двигательной деятельности». В рамках этого курса их знакомят с основами кинезики и кинесики, знание которых необходимо будущим специалистам в области физкультуры и спорта [4. С. 77–79].

Список литературы

1. Коренберг, В. Б. Спортивная кинезиология признана — очередь за ее развитием / В. Б. Коренберг // Культура физ. и здоровье. 2012. № 3. С. 72–79.
2. Овчинников, Ю. Д. Биомеханика и калланетика : учеб.- метод. пособие / Ю. Д. Овчинников, О. Г. Лызарь. Краснодар : КГУФКСТ, 2016. 43 с.
3. Махова, А. В. Дисциплина «Деловые коммуникации» в системе подготовки бакалавров по направлению «Менеджмент», профиль «Управление малым бизнесом» / А. В. Махова, О. В. Исаакян // В мире науч. открытий. 2011. № 10. С. 247.
4. Овчинников, Ю. Д. Биомеханика и кинезиология: область применения / Ю. Д. Овчинников, О. О. Выткалов // Журн. науч. публ. аспирантов и докторантов. 2015. № 2 (104). С. 77–79.
5. Овчинников, Ю. Д. Биомеханика в проектных технологиях / Ю. Д. Овчинников // Физ. культура, спорт — наука и практика. 2013. № 3. С. 32–35.
6. Овчинников, Ю. Д. Моделирование биомеханических двигательных действий при игре в дартс / Ю. Д. Овчинников // Физ. культура, спорт — наука и практика. 2016. № 3. С. 84–91.
7. Овчинников, Ю. Д. О биомеханике движений при метании ножей / Ю. Д. Овчинников, Н. А. Назаренко // Актуал. вопр. физ. культуры и спорта. 2016. Т. 18, № 1. С. 42–46.
8. Хлыстова, В. Г. К вопросу о коммуникативной значимости кинесики / В. Г. Хлыстова // Вестн. Вят. гос. ун-та. 2009. Т. 2, № 4. С. 44–47.

Сведения об авторах

Бушуева Лилия Денисовна — студентка факультета адаптивной и оздоровительной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. *t_bushueva@mail.ru*

Бушуева Татьяна Владимировна — кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. *t_bushueva@mail.ru*

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА СТРАТЕГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ В ФУТБОЛЕ

В. А. Кисленко, В. Д. Иванов

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Рассмотрены ключевые функции и цели стратегического управления, изучено текущее состояние системы подготовки молодых футболистов в России, проведено сравнение данной системы с немецким опытом, а также затронута тема применения этого опыта в нашей стране.

Ключевые слова: *стратегия, футбол, подготовка кадров, развитие.*

В последние 7–10 лет все острее встает вопрос выбора программы развития и достижения результата в российском футболе. Вызвано это двумя причинами. Первая – проведение домашнего чемпионата мира в 2018 г. Ожидания отечественных болельщиков вынуждали футбольных чиновников принимать оптимистичные программы развития и делать смелые прогнозы, наподобие знаменитой цитаты Сергея Фурсенко: «Абсолютно уверен в победе на домашнем чемпионате мира» [2]. Вторая причина – это провалы сборной на последних четырех международных турнирах. Становится очевидно, что Российский футбольный союз не смог использовать успешное выступление сборной на чемпионате Европы – 2008 (3-е место) как фундамент построения мощной футбольной державы. На данный момент наша сборная в рейтинге ФИФА занимает 61-е место. Выше России находятся такие страны, как Панама, Венесуэла и Узбекистан. Скромная сборная Гаити, например, располагается на 65-й позиции [4].

Конечно, высокие результаты не достигаются исключительно благодаря удаче. Ключевую роль играет разработка грамотной стратегии развития. Это служит основой стратегического управления. **Стратегическое управление (стратегический менеджмент)** – функция управления организацией, взаимосвязанный комплекс долгосрочных мер или подходов во имя укрепления жизнеспособности и мощи организации по отношению к ее конкурентам; стратегическое управление распро-

страняется на долгосрочные цели и действия организации [3]. Оно базируется на образе успеха проекта, оценке текущего состояния. На этой основе формируется стратегия, направленная на достижение образа. В футболе, конечно же, успех проекта зависит от уровня подготовки кадров. Качественный менеджмент обеспечивает финансовую состоятельность (в случае с клубами) или гармоничное поступательное развитие (в случае со сборными командами). Лакмусовой бумажкой для федерации футбола страны является так называемый период смены поколений. Во избежание сильного ущерба для результатов необходимо организовывать управленческую деятельность таким образом, чтобы внедрение качественных футболистов происходило постепенно, а средний возраст сборной команды на каждом крупном соревновании был приблизительно одинаковым.

Показателен в этом смысле пример сборной команды Германии. После провала на чемпионате Европы 2000 г. федерация футбола избрала новую стратегию развития. Ключевым показателем здесь является высокий процент молодых игроков, участвовавших в крупных турнирах в составе молодежных сборных, а впоследствии игравших на крупных соревнованиях за главную сборную. Для удобства сравнения качества подготовки молодых футболистов в России и Германии ниже в таблицах приведены имена проведших более пяти матчей за основную сборную призеров молодежных первенств.

Таблица 1

**Игроки молодежных сборных Германии,
сыгравшие более пяти матчей за основную команду**

Возраст	Евро-2008 (1 место)	Евро-2009 (1 место)	Евро-2014 (1 место)
До 17 лет		Шкодран Мустафи, Бернд Лено, Марио Гётце	
До 19 лет	Свен Бендер, Ларс Бендер, Роберт Цилер		Йоссуа Киммих Юлиан Брандт
До 21 года		Мануэль Нойер, Месут Озил, Матс Хуммельс, Сами Хедира, Бенедект Ховедес, Марко Марин, Марсель Шмельцер	

**Игроки молодежных сборных России,
сыгравшие более пяти матчей за основную команду**

Возраст	Евро-2006 (1 место)	Евро-2013 (1 место)	Евро-2015 (2 место)
До 17 лет	Никто не провел более пяти матчей	Александр Головин	
До 19 лет			Никита Чернов
До 21 года	За последние 17 лет лишь один раз квалифицировались в финальную часть чемпионата Европы (2013)		

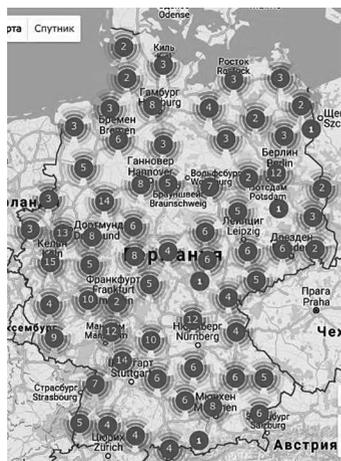
Разберем путь развития немецкого футбола, опираясь на основные принципы стратегического управления по И. Ансоффу [1].

Итак, основными целями стратегического управления являются:

- 1) формирование четкой конкурентной стратегии, концентрирующей деятельность организации в одном направлении;
- 2) формирование стратегического потенциала;
- 3) изменение внутренней организации и управленческой структуры;
- 4) укрепление положения относительно конкурентов.

По каждому из этих пунктов немцы составили весьма четкий план под названием «Talentforderung», целью которого является ежегодный выпуск 5–6 новых, молодых звезд. Деятельность немецкой федерации футбола направлена на создание отлаженной системы подготовки футболистов. Для этого в каждом регионе сформирована целая сеть футбольных академий. Именно они стали стратегическим потенциалом Федерации футбола Германии.

Что касается изменения внутреннего подхода, то в каждой немецкой футбольной школе работают до 70 педагогов по самым разным направлениям: социальная педагогика, правильное питание, личностный рост. Важная роль отводится обучению в общеобразовательных школах. Таким образом, футбол для выпускников этих академий является не единственным способом обеспечить себя, а лишь одной из возможностей для самореализации. В итоге все это позволяет немцам на равных конкурировать с такими мастерами подготовки футболистов, как Испания и Нидерланды.



Центры подготовки футболистов в Германии

В России же наблюдается значительный разрыв в развитии футбольных школ Москвы, Санкт-Петербурга, Краснодара и остальных регионов. Города Урала, Сибири и прочих территорий, где температура зимой отрицательная, теряют возможность проводить полноценные круглогодичные тренировки. Например, на Урале существует всего два крытых манежа. Важным также является статус профессии тренера в российском футболе. Сейчас эта должность привлекательна лишь для самих выпускников спортшкол, не ставших профессиональными игроками. Ничем, кроме футбола, такие люди зарабатывать

на жизнь не могут. Ставка в 20–30 тыс. р. отталкивает действительно умных специалистов, поэтому надеяться остается лишь на преданных делу энтузиастов или частные инвестиции.

Но нельзя сказать, что в структуре подготовки российских футболистов все настолько плачевно. Весьма перспективным видится проект футбольной академии ФК «Краснодар», спонсируемый Сергеем Галицким и выстраиваемый по немецкой системе. Проект еще очень молод, а сам клуб существует менее 10 лет, однако, если такая система докажет свою состоятельность и в российских реалиях, это может послужить толчком для повсеместного применения немецкого опыта, и тогда через 10–15 лет Россия будет занимать куда более почетное место в мировом футболе.

Список литературы

1. Ансофф, И. Стратегическое управление / И. Ансофф. М. : Экономика, 1989. 519 с.
2. Бодров, А. Россия выиграет ЧМ-2018! / А. Бодров // Совет. спорт. 2010. № 6. С. 21–23.
3. Виханский, О. С. Стратегическое управление / О. С. Виханский. М. : Экономика, 2006. 293 с.
4. Международная федерация футбола. FIFA // Coca-Cola World Ranking. Fifa.com [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fifa.com/fifa-world-ranking/ranking-table/men/index.html>

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Кисленко Владислав Александрович – студент Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. vladislavus0799@gmail.com

УДК 796.8

ББК 75.715

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

И. П. Маркелов

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Рассмотрены различные компьютерные технологии, такие как системы видеофиксации, компьютерное моделирование, мониторинг физической нагрузки, которые в последнее время все чаще используются при проведении тренировок и спортивных матчей.

Ключевые слова: *компьютерные технологии, система видеофиксации гола, компьютерное моделирование, спорт, тренировка.*

Актуальность исследования. На сегодняшний день трудно представить жизнь без компьютерных технологий. Они буквально ворвались в каждую отрасль, в том числе в спорт. Использование компьютерных технологий в тренировочном процессе приобрело особую актуальность. Стало необходимым перейти от традиционных средств к применению современных технологий, позволяющих эффективнее вести сбор информации, мониторинг функционального состояния спортсменов, изменять содержание и методы обучения.

Цель исследования: изучить современные технологии, применяемые при проведении спортивных тренировок и спортивных мероприятий.

Мир спорта постоянно меняется, и влияние компьютерных технологий на многие виды спорта в наши дни неуклонно возрастает. На данный момент компьютерные технологии все

глубже проникают в сферу спорта и физической культуры, позволяя лучше изучать тактические аспекты, а также получать больше информации о физическом состоянии спортсмена.

Одним из популярных вариантов технологий является система функционального мониторинга спортсмена. Тестирование групп, занимающихся спортивными единоборствами и сложнокоординационными играми, позволяет оценить состояние вегетативной нервной системы, центральной нервной системы, время двигательной реакции и вегетативную устойчивость. При этом выявляются скрытые нарушения координации, функций сердца и дыхания из-за спортивных травм, перетренировок и т. п., требующие врачебного вмешательства [1]. Данная технология широко используется как на обычных тренировках, так и в профессиональном спорте. Многие спортивные команды, к примеру футбольные, обеспечивают футболистов датчиками для мониторинга состояния здоровья во время игры.

Также немаловажную роль играет компьютерное моделирование. **Моделирование** — процесс создания модели, точнее, исследование какого-либо объекта путем построения и изучения его модели. **Компьютерная модель** — это модель, реализованная средствами программной среды [2]. Компьютерное моделирование широко используется в таких видах спорта, как гольф и хоккей. Во время создания 3D модели игровой клюшки можно учесть индивидуальные особенности и требования каждого спортсмена, в соответствии с которыми и будет изготовлена клюшка.

Несколько лет назад ошибки во время спортивных матчей мог подтвердить только судья. Сейчас благодаря компьютерным технологиям такие ошибки позволяет заметить система видеофиксации гола. Широкую известность получила система под названием «Ястребиный глаз» («Hawk-Eye»). «Hawk-Eye» — программно-аппаратный комплекс, моделирующий траекторию игрового снаряда. Применяется главным образом для судейства соревнований, а также сбора статистики и визуализации игрового процесса на тренировках. Наиболее широкое распространение получила в теннисе и крикете. Как средство визуализации игрового процесса используется в снукере. Тестируется в футболе. Обсуждается вопрос о внедрении этой системы и в других видах спорта. Высокая стои-

мость и сложность в эксплуатации ограничивают применение «Hawk-Eye» только крупнейшими соревнованиями [3]. Несмотря на, казалось бы, пользу данной технологии, многие специалисты выступили с ее критикой. При эксплуатации системы регулярно возникают ситуации, дискредитирующие работу судей. Внедрение системы оказало большое влияние на культуру судейства, взаимоотношения судей с игроками. Сократилось количество пререканий в ходе игры. Значительно меньше, чем раньше, стало случаев, когда судья на вышке меняет решение линейного судьи. Также в качестве причины отказа от использования указывают то, что теряется «дух» игры, система замедляет игру. Тем не менее, в 2014 г. Международная федерация футбола разрешила применение этой технологии на футбольных матчах. Тестирование началось на чемпионате мира по футболу в 2014 г., а затем данную технологию стали использовать в английской премьер-лиге.

В заключение отметим, что современные технологии действительно помогают в спорте. Сегодня подготовка профессиональных спортсменов с использованием компьютерных технологий становится распространенной практикой, и они все глубже проникают в сферу спорта и физической культуры.

Список литературы

1. Акинин, Е. В. Анализ методики подготовки к выполнению норматива «мастер спорта России» в пауэрлифтинге с использованием компьютерной программы «Спорт 3.0» / Е. В. Акинин // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. 2016. Т. 1, № 3. С. 95–98.
2. Аппаратно-программный комплекс «Мониторинг здоровья спортсменов» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=56>
3. Моделирование. Основные понятия [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.zabspu.ru/students/diploms/2003/3dmax/model.htm>
4. Hawk-Eye [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Hawk-Eye>

Сведения об авторе

Маркелов Иван Петрович — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. vanomark1989@mail.ru

СИЛА КАК ВАЖНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО СПОРТСМЕНА

З. И. Матина

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Раскрываются важность силовых качеств спортсмена и особенности их формирования у юных спортсменов.

Ключевые слова: *сила, виды силы, формирование силы, силовые упражнения.*

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Любое движение на производстве, в быту и спорте основано на мышечной силе как на одном из видов физических способностей, определяющих работоспособность. В наибольшей степени сила связана с выносливостью и быстротой.

Мышечная сила проявляется в двух основных режимах: изотоническом и изометрическом. В изотоническом режиме мышцы, сокращаясь при укорочении или удлинении, производят движение (динамическая сила). В изометрическом режиме мышцы напрягаются, но движение не производят (статическая сила).

Динамические, статические и смешанные усилия выполняются с различной степенью нервно-мышечного напряжения. Проявление силы мышц зависит: от состояния ЦНС; соответствующей деятельности коры головного мозга; физиологического поперечника мышц; биохимических процессов, происходящих в мышцах.

Выделяют собственно силовые (проявляемые в статическом режиме), скоростно-силовые (проявляемые в динамическом режиме) усилия, а также взрывную силу (способность проявлять большую величину силы в наименьший отрезок времени). Скоростно-силовые усилия подразделяются на преодолевающие и уступающие. Например, при сгибании и разгибании рук в упоре лежа сгибание – уступающее усилие, а разгибание – преодолевающее.

Сила людей при одинаковой тренировке зависит от массы тела. Существуют понятия абсолютной и относительной мышечной силы. **Абсолютная сила** – это максимальная сила,

которую может проявить человек без учета собственной массы тела. **Относительная сила** — это сила, приходящаяся на единицу собственной массы. Степень развития силы измеряется с помощью динамометров, различных конструкций.

Подбор силовых упражнений для учащихся 16–18 лет должен осуществляться с учетом уровня ОФП, развития психомоторики, мышечной силы, индивидуальных особенностей личности, принципа доступности. В этом возрасте нежелательно упражняться с предельными и околопредельными напряжениями.

Эффект от тренировки будет значительно выше при ведении ЗОЖ, соблюдении режима питания, которое должно быть достаточно полноценным, с преобладанием в нем белков животного происхождения; распорядка дня и правил личной гигиены [1. С. 60].

В подростковом возрасте происходит энергичный рост костной ткани. К 14–15 годам микроструктура основных элементов опорного аппарата все еще не стабилизируется, так как продолжают процессы окостенения и анатомической перестройки костной ткани [2. С. 12–13].

Развитие растущего организма тесно взаимосвязано с ростом мышечной ткани. Мышцы, которых около 600, составляют 32–35 % от всей массы тела подростков. Каждая мышца или группа мышц развивается по-своему [2. С. 13].

У мальчиков в период полового созревания относительный вес мышц больше, чем у девочек. В пубертатный период повышается возбудимость мышц, возрастает скорость возбуждения [2. С. 15].

Силовые показатели человека находятся в тесной взаимосвязи с его возрастом. Многочисленными исследованиями установлено, что абсолютная сила основных мышц тела неуклонно увеличивается от рождения до 20–30 лет, а затем начинает постепенно снижаться. Однако, по данным разных авторов, уже в возрасте 16–18 лет она достигает в основном такого же уровня, как и у взрослых мужчин и женщин [3. С. 35]. Сила зависит от реактивности мышц и их эластичных свойств, характера протекания обменных процессов, координации сокращения мышц-агонистов и антагонистов и оптимального взаимоотношения в напряжении всех мышц-синергистов. Выполнение различных общеразвивающих и силовых упражнений в процессе занятий физической культурой и спортом благотворно сказывается на повышении силы мышц от рож-

дения до окончания занятий спортом. Поэтому у детей, юношей, юниоров и взрослых, занимающихся различными видами спорта, силовые показатели значительно выше.

При работе с конькобежцами упражнения для всестороннего физического развития используются с учетом специфики конькобежного спорта. Цель их применения – развитие общей координации движений, физических и волевых качеств [1. С. 64]. Только благодаря усилиям, развиваемым мышцами, конькобежец получает возможность передвигаться по льду [3. С. 32].

Электрокимографические исследования и биомеханический анализ структуры движений при беге на коньках показывают, что не все мышцы и не в равной степени участвуют в отталкивании. Поэтому важно знать, что если для гармоничного физического развития следует повышать силу всех мышц тела, то специальная силовая подготовка конькобежцев должна быть прежде всего направлена на увеличение силы мышц-разгибателей бедра, голени и стопы, а также мышц, отводящих бедро и приводящих левое бедро. В конечном счете, уровень развития силы именно этих мышечных групп ног обеспечивает соответствующий рост результативности спортсменов [3. С. 33].

Тренировка должна носить скоростно-силовой характер, включать выполнение быстрых динамических упражнений: прыжков, метаний, бега и т. п. Необходимо как можно больше использовать естественные условия местности: ходить и бегать по песку, снегу, опилкам, на мягкой лесной почве, на подъемах в гору. Общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, прыжки, бег, ходьба, лазания, упрощенные подвижные и спортивные игры – вот основные средства начальной силовой подготовки юных конькобежцев. На этом этапе нужно обучить их разнообразным силовым упражнениям, которые в дальнейшем можно будет выполнять с гантелями, штангой, эспандерами и пр. [3. С. 36].

Итак, без развития силы мышц надежд на хорошее будущее в спорте нет. Сила – важное качество спортсмена, и при организации тренировочного процесса необходимо обращать внимание на формирование силовых качеств, разумеется, с учетом возрастных особенностей – биологического паспорта.

Список литературы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учеб. для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. М. : Академия, 2012. 304 с.

2. Волков, Н. И. Тренировка сильнейших конькобежцев мира / Н. И. Волков, Б. А. Стенин. М. : Физкультура и спорт, 1970. 120 с.

3. Кубаткин, В. П. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте / В. П. Кубаткин, А. В. Минаев, Л. Е. Ильина. Омск : ОГИФК, 1992. 75 с.

Сведения об авторе

Матина Залия Имамтиновна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. lza@csu.ru

УДК 796

ББК (Ч)75.715

ГРЭППЛИНГ — ТАКТИЧЕСКИЙ ВИД БОРЬБЫ

Ю. Д. Овчинников, В. В. Шевченко

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия*

Рассматривается один из популярных в России видов единоборств — грэпплинг. Спортсмены сравнивают его по техническим приемам с бразильским джиу-джитсу. Грэпплинг развивает вестибулярный аппарат, координацию движений за счет перемещающих движений, умение распределять собственный вес и вес партнера во время схватки с помощью рычагов и перемещений; мышление спортсмена должно быть открыто для своевременного реагирования на действия соперника.

Ключевые слова: *грэпплинг, техника, единоборства, биомеханика движений.*

Грэпплинг — вид спорта, признанный всей западной и европейской частью мира. Цель этого вида единоборства без оружия — выявить наиболее рациональный метод ведения схватки в поединке с одним противником без ударов, независимо от его физических кондиций и весовой категории. Грэпплинг разработан на основе различных общеизвестных видов борьбы, таких как самбо, дзюдо, вольная борьба и, конечно, бразильское джиу-джитсу [2; 7; 6; 9]. Бразильское джиу-джитсу в данном случае является очень близким, родственным стилем [5].

В технический арсенал грэпплинга входят броски, различные удержания, удушения, рычаги на руки, замки на плечо и запястье, болевые на ноги. Запрещены любые удары, захваты за пальцы, давление на глаза.

Идея создания и проведения турниров по грэпплингу принадлежит арабскому шейху Тахнун Бин Зайеду аль Нахияну.

Тахнун изучал бразильское джиу-джитсу в Америке, параллельно интересуясь самбо, смешанными боевыми единоборствами (ММА), вольной борьбой и дзюдо. В процессе изучения всех этих стилей шейх столкнулся с тем, что каждое единоборство имело собственные правила и невозможно было точно определить, какой из видов борьбы является наиболее эффективным. Благодаря шейху именно в Абу-Даби (Объединенные Арабские Эмираты) появился клуб ADCC (Abu Dhabi Combat Club), начавший развитие и пропаганду грэпплинга (К. Ю. Коваль) [2].

Грэпплинг — это исключительно тактический вид борьбы, где решающее значение имеет не грубая сила и функциональная форма, а прежде всего технический арсенал спортсмена [1; 8].

В чем отличие грэпплинга от джиу-джитсу? Если в грэпплинге основное внимание уделяется борьбе на земле, то в спортивном джиу-джитсу используются в основном удары и броски, чуть меньше — борьба в партере. В традиционном джиу-джитсу наряду с борьбой и ударами практикуются давление на суставы и болевые в стойке и партере, работа с оружием.

Несмотря на различия, часть техник джиу-джитсу широко используется и в грэпплинге. Грэпплинг — вид спортивного единоборства, совмещающий в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приемов. Данная борьба не включает нанесение ударов и использование оружия [3]. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого или удушающего приема, — отличительная особенность грэпплинга, тогда как в некоторых видах борьбы основной целью является либо позиционное доминирование (вольная и греко-римская борьба), либо получение очков за определенное количество бросков и других технических действий (дзюдо и самбо), после чего спортсмену присуждается победа. Другая отличительная черта грэпплинга — форма. Одежда спортсмена состоит из шорт и рашгарда (обтягивающей футболки). Важно, что одежда должна

полностью прилегать к телу, чтобы во время схватки не давать никому преимущества.

Грэпплинг отличается от других боевых дисциплин тем, что в данном случае победа определяется применением не технических, а болевых и удушающих приемов [4]. Эту разновидность единоборств еще называют «борьба в партере» [9].

Разрешенные и запрещенные приемы грэпплинга

В данной разновидности борьбы разрешенными считаются следующие приемы:

1) различного рода удушения, за исключением прикрытия руками дыхательных путей;

2) любые замки на плечо, запястье, рычаги на руки;

3) болевые приемы на ноги и лодыжку.

Запрещены:

1) использование одежды во время схватки;

2) «распятие» и полный Нельсон;

3) «крюк», или выдавливание глаз пальцами;

4) выдергивание волос, захваты ушей;

5) захваты пальцев рук, ног, больших пальцев;

6) укусы, щипания, царапания;

7) прикосновение к лицу противника руками, локтями и коленями;

8) прикосновение к области паха;

9) нанесение на одежду и тело скользких веществ.

Грэпплинг часто используется как эффективный метод подготовки борцов к различным соревнованиям по смешанным единоборствам, которые еще называют боями без правил. В таких турнирах в основном побеждают участники, в совершенстве владеющие умением борьбы в партере, т. е. на полу [10]. На соревнованиях по грэпплингу занимаются и выступают многие бойцы ММА (смешанных единоборств). На сегодняшний день борцы предпочитают сначала достичь высоких результатов в грэпплинге, а только потом переходить к разновидности смешанных единоборств, в которой совмещается ударная и борцовская техника.

Список литературы

1. Горбунова, Т. Л. Немедикаментозное восстановление борцов-грэпплеров в процессе тренировки / Т. Л. Горбунова // Инновационная наука. 2016. № 2–3. С. 128–131.

2. Коваль, К. Ю. Влияние принципов джиу-джитсу на эмоциональное состояние спортсменов / К. Ю. Коваль // Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. 2009. № 5. С. 121–124.

3. Конилов, С. Л. Прикладные и служебно-прикладные единоборства: различные подходы к решению проблемы спортивной прикладности / С. Л. Конилов, А. А. Передельский // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 7. С. 100–102.

4. Кузнецова, Е. А. Влияние боевых искусств на характер и поведение человека / Е. А. Кузнецова, 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. Челябинск, 2015. С. 60–69.

5. Левицкий, А. Г. Спортивное джиу-джитсу: современное состояние и перспективы развития / А. Г. Левицкий, К. К. Блит // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2006. № 21. С. 43–47.

6. Мордвинцев, Д. Н. Некоторые особенности соревновательной деятельности в смешанных видах единоборств / Д. Н. Мордвинцев // Молодой ученый. 2017. № 2 (136). С. 654–659.

7. Овчинников, Ю. Д. Биомеханика движения в упражнениях тренировочно-го процесса юных каратистов / Ю. Д. Овчинников, Н. Б. Дзюба // Вестн. Адыг. гос. ун-та. Сер. 3: Педагогика и психология. 2016. № 2 (178). С. 133–138.

8. Овчинников, Ю. Д. Педагогическая биомеханика глазами студента / Ю. Д. Овчинников, А. С. Сиденко // Муницип. образование: инновации и эксперимент. 2016. № 4. С. 47–52.

9. Хаустов, А. Н. Грэплинг — основа для эффективной борьбы в партере единоборцев различных стилей / А. Н. Хаустов, В. Д. Медведков // Образование. Наука. Культура : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. : сб. науч. ст. Гжель, 2015. С. 719–721.

10. Шестаков, В. Б. Использование единоборств для создания социальных измерений: переход от теории к практике (на примере самбо) / В. Б. Шестаков // Культура физ. и здоровье. 2015. № 2 (53). С. 24–26.

Сведения об авторах

Овчинников Юрий Дмитриевич — кандидат технических наук, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия.

Шевченко Виктор Вячеславович — студент факультета спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия.

СЕКЦИЯ 2

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

УДК 796.88
ББК 475.712

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ, КЛАССИФИКАЦИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ

В. Д. Иванов, Д. А. Ирхин

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Рассмотрены плюсы и минусы посещения тренажерных залов, классификация их посетителей, а также изложены правила проведения тренировок.

Ключевые слова: *тренажерный зал, классификация посетителей, спортивное питание.*

Ещё 5–10 лет назад тренажерные залы не пользовались такой популярностью, как в настоящее время. Раньше к их услугам обычно прибегали либо профессиональные спортсмены, либо те, кому занятия спортом необходимы для поддержания здоровья. Сейчас же популярность тренажерных залов, особенно у молодежи, достигла своего апогея. Рассмотрим плюсы и минусы их посещения [4].

Плюсы:

1. Здоровье. Правда, это утверждение неоднозначно, ведь в тренажерном зале можно как укрепить свое здоровье, так и ухудшить его.

2. Новые знакомства. В тренажерном зале можно завести новых друзей, с которыми вы будете проводить свое время с пользой.

3. Экономия. Скорее всего, вы сейчас думаете: «Какая может быть экономия, ведь придется тратить деньги на абонемент!»

Да, вы будете тратить в месяц около 2000 р. на абонемент, но после хорошей и интенсивной тренировки вы уже не захотите пойти в клуб с друзьями, а следовательно, сэкономите свои деньги. Вы станете следить за здоровьем, не будете питаться фастфудом.

4. Освобождение от негативных мыслей. Когда человек усердно тренируется, он уже не думает о проблемах. Мысли заняты тем, как улучшить физические показатели своего организма.

Несмотря на то что у посещения тренажерных залов имеется множество плюсов, количество минусов тоже достаточно велико.

Минусы:

1. Материальные затраты (первый и самый большой минус). Абонемент стоит 2000 р., но если вы новичок, то вам просто необходимо заниматься с тренером, а для этого потребуются дополнительные расходы.

2. Снижение успеваемости. Поскольку мы говорим о молодежи, то нельзя не затронуть тему учебы. Тренировка в среднем занимает около двух часов, и если человеку нужно тренировки совмещать с учебой, то у него в любом случае не будет хватать времени на все.

3. Опасность травм. Этот момент скорее связан с определенным типом людей, которые думают, что знают больше других. Они могут позволить себе занятия с персональным тренером, но считают, что и сами все сделают правильно. Иногда эти «уникумы» приводят с собой друзей и начинают учить их. Выглядит это довольно жалко, и кроме того, они вредят не только своему здоровью, но и здоровью своих друзей.

4. Данный минус касается еще одного типа людей. Обычно таких называют «подснежники», так как их можно встретить в зале весной, в апреле или в мае. Минусом же является то, что они считают: скоро лето, и пора привести себя в форму. Хотя на самом деле за месяц это сделать практически нереально. Поучается, что они только зря занимают тренажеры. Ведь когда наступит лето, эти люди сразу же перестанут ходить в тренажерный зал.

Как вы могли заметить, деньги были отнесены и к плюсам, и к минусам. В любом случае без материальных затрат не обойтись, но если вы посещаете тренировки, то расходуете деньги на то, что приносит пользу вашему телу и здоровью в целом.

Теперь расскажем о типах людей, которые ходят в тренажерный зал [3]. На самом деле типов очень много, но познакомимся с теми, которые наиболее часто встречаются:

- *Тренер*. Такой человек всегда есть в каждом тренажерном зале, и это понятно. Без тренеров тренажерный зал не имеет права работать, ведь дежурный тренер следит за тем, чтобы никто себя не покалечил. Как правило, тренеры с неохотой показывают кому-то технику выполнения какого-либо упражнения. Обычно это делается лишь с одной целью: после подобных неэффективных тренировок человек, скорее всего, запишется на занятие с тренером.

- *«Качки классические»*. Почти всегда посетители, относящиеся к данной категории, знают друг друга и стараются держаться обособленно, так как «не царское это дело с холопами общаться». Ходят в один спортзал несколько лет, а то и десятилетий подряд. Как правило, презирают «мутантов» и считают их обманщиками. Тем не менее, к «классическим качкам» можно обратиться за советом, и обычно такие люди не отказывают в помощи, так как любое внимание к их персоне тешит их самолюбие.

- *«Заморыши»*. Люди с хорошим метаболизмом. Даже химия не действует на данных посетителей, а легкий ветерок от кондиционера колышет их, как осиновый лист на ветру. Обычно посещают тренажерный зал с целью набрать мышечную массу.

- *«Болтуны»*. Ходят в тренажерные залы просто пообщаться; как правило, тренируются, но делают слишком большие передышки между подходами, а следовательно, никакой продуктивности в таких тренировках нет.

- *«Подснежники»*. «Подснежником» может быть как молодой человек, так и девушка. Только есть одно отличие: девушки обычно делают различного рода упражнения на ягодичцы, а молодые люди — на руки и пресс. В чем же ошибка данного подхода? Все просто: тренировки максимально эффективны, когда задействуются все группы мышц. К сожалению, некоторые молодые люди делают упор на тренировку только бицепсов и пресса.

- *«Сочнички»*. «Девушки-спортсменки», обычно страдающие избыточным весом. Четко следуют инструкциям тренера и никогда не приходят на тренировку голодными. Обычно надеются перед занятиями в ближайшем кафе или в ресторане быстрого питания. После тренировки стараются максимально

быстро компенсировать потерянные калории путем поедания различных кондитерских изделий. Через несколько месяцев тренировок покидают зал расстроенными и уверенными в том, что у них «кость широкая».

- *Фанаты спортивного питания («мутанты»)*. Типичный «качок-химик», который не только знает всю таблицу Менделеева, но и употребляет ее внутрь. Всем советует попробовать препараты. Часто пропускает тренировки на ноги, так что «мутанта» можно легко выявить в любом зале — большое тело на «спичках». Эти люди постоянно употребляют спортивное питание, когда нужно и не нужно. Спортивное питание без тщательного подхода к составлению рациона и отбору продуктов наносит вред [1; 2].

- *Пары*. Влюбленные пары посещают тренажерный зал как будто бы с целью поддержания здоровья, однако на самом деле это не так. Чаще всего молодой человек приглашает девушку в зал для демонстрации своих возможностей. Как правило, девушка вообще не знает, чем ей заняться, а молодой человек делает максимально большой вес на разовое повторение, чтобы «покрасоваться» перед своей второй половинкой.

- *Знающий*. Отличается хорошим, гармоничным телосложением. Тренажеры использует для «проработки» всех мышц тела, имеет хорошо продуманный тренировочный план на длительное время с учетом всех правил тренировки. Это люди, которые действительно знают, как делать каждое упражнение, как организовать гармоничную тренировку для всего организма, а также могут подсказать другим технику выполнения упражнений.

- *Воспитанник тренера*. Как правило, тренеры ведут себя достаточно пафосно, выставляя мышцы напоказ. Воспитанник тренера обычно занимается только с ним. Употребляет спортивное питание; дело доходит даже до применения стероидов. Вскоре воспитанник начинает держать себя так же напыщенно, как и его наставник.

- *«Альфач»*. Эти люди, как правило, ходят в тренажерный зал только с целью знакомства с девушками.

- *«Безразминочный»*. Уже из названия понятно, что такой человек не делает разминку перед началом тренировки. Это на самом деле очень плохо, ведь если мышцы не разогреты, то легко можно получить травму.

- «Фитоняшки». Ходят в тренажерный зал лишь для того, чтобы сфотографироваться и выложить свои фотографии в интернет. Фотографируются больше, чем занимаются. Юные спортсменки (и не только), которые в раздевалке успевают сделать десяток-другой фотографий перед зеркалом. Обычно изначально имеют хорошую фигуру, но посещают тренажерный зал, чтобы сделать десятки селфи в ростовых зеркалах, а также в процессе тренировки. Ходят парами, так как одной неудобно фотографироваться на тренажере. Кстати, в последнее время все больше появляется «фитоняшек» мужского пола.

При правильном выполнении тренировки в тренажерных залах приносят пользу здоровью. Для того чтобы получить эффект от посещения зала, нужно знать несколько правил:

- любая тренировка начинается с разминки, подготовки мышц и суставов к выполнению нагрузки;
- в результате тренировки должны быть «проработаны» все, а не отдельные, группы мышц;
- нагрузку необходимо постепенно увеличивать в течение одного занятия и серии посещений тренировочного зала;
- одно занятие должно продолжаться не менее 1,5–2 часов;
- перед использованием оборудования ознакомьтесь с его назначением, правилами эксплуатации, влиянием на организм, техникой безопасности;
- подробно распишите с тренером тренировочный процесс на 10–15 занятий с указанием желаемых результатов;
- через 3–4 занятия проведите корректировку плана тренировочного процесса.

Итак, тренировочные залы могут быть хорошим подспорьем в укреплении здоровья, но могут стать и причиной его ухудшения, получения травм. Посещая тренажерные залы, необходимо соблюдать технику безопасности при использовании оборудования. План тренировочного процесса, индивидуальный, с учетом ваших особенностей, должен быть составлен с помощью специалиста и откорректирован впоследствии.

Список литературы

1. Батырёв, М. Спортивное питание / М. Батырёв, Т. Батырёва. СПб. : Питер, 2005. 138 с.
2. Библиотека. Всё о спортивном питании и не только [Электронный ресурс]. URL: <http://sportivnoepitanie.ru/biblioteka.aspx>

3. Киреев, К. Классификация людей, посещающих тренировочный зал [Электронный ресурс] / К. Киреев. URL: <http://fishki.net/1610093-klassifikacija-posetitelej-trenazhernyh-zalov.html>

4. Плюсы и минусы тренировок [Электронный ресурс]. URL: <http://bu-do.net/zdorovy-i-obraz-zhizni/plyusy-i-minusy-trenazhernogo-zala.html>

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Ирхин Денис Анатольевич – студент Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. den-irhin@mail.ru

УДК 798.8

ББК 76.720

УРОВЕНЬ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

И. П. Маркелов

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Рассмотрены различные уровни и структурные компоненты мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре; проблемы, связанные со степенью спортивной активности, мотивацией к занятиям спортом, а также способы решения этих проблем в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: *мотивационно-ценностное отношение, физическая культура, активность студентов, мотивация.*

Актуальность исследования. В настоящее время успехи высшей школы в направлении физической культуры во многом зависят от уровня активности студентов. В связи со снижением спортивной инициативности студентов возникла необходимость определения и классификации этих уровней с целью поиска форм, методов и средств педагогического воздействия.

Цель исследования: определить и классифицировать мотивационно-ценностные уровни отношения к физической культуре.

Бесспорно, физическая культура в высшем учебном заведении является важным компонентом формирования профессиональной культуры личности компетентного специалиста. Всестороннее развитие невозможно без спортивной культуры и активного образа жизни.

К сожалению, уровень спортивной инициативности студентов снижается с каждым годом, что отрицательно сказывается на здоровье и физическом состоянии молодежи [1]. Отношение учащихся к физкультуре, как правило, формируется мотивацией и областью интересов, что обусловлено воспитательным влиянием общества и семьи [2]. Недостаточная физкультурная активность студентов – результат неправильно сформированной системы привычек, чему виной обстановка в вузе, семье и обществе.

Формирование позитивного взгляда на физическую культуру – достаточно продолжительный, сложный и весьма неоднозначный процесс. Одним из немногих действенных факторов, которые оказывают влияние на развитие мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, является, несомненно, физическое воспитание [3] – важнейший элемент воспитания целостной и гармоничной личности. Занятия физической культурой и спортом – одна из форм сознательной деятельности, при которой совершенствуются и проявляются различные качества личности: физические, психофизические, нравственные и социальные.

Чтобы подробнее рассмотреть эту проблему, нужно определиться с самим понятием мотивационно-ценностного уровня, с методами анализа информации и выделить главные идеи.

Мотивационно-ценностный уровень – проекция экспансивного отношения студентов к физической культуре и спорту, сформированная потребность в них, система умений, интересов, доводов и взглядов, познавательная и практическая деятельность заинтересованной в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании личности по освоению ценностей физической культуры и спорта.

Структурными компонентами мотивационно-ценностного отношения выступают:

- познавательный, характеризующий наличие знаний, умений в области физической культуры, стремление к их получению, расширению и углублению;

- эмоциональный, определяющий наличие и степень проявления положительных чувств (эмоций) по отношению к физической деятельности при занятиях физической культурой и спортом;

- поведенческий, направляющий мотивацию личности студента на осознанное преодоление трудностей; степень участия студентов в спортивных мероприятиях; характер и объем используемых средств, форм и методов, а также объем выработанных навыков в физкультурной деятельности.

Анализ и обобщение научной литературы позволили выделить четыре группы студентов с различным уровнем ценностных ориентаций.

1 группа: активные и работоспособные, чувствительные к неудачам; общительные, добродушные, открытые, социальные; доверчивы и благожелательны по отношению к людям, умеют ладить с людьми; практичны и добросовестны; спокойны и рассудительны.

2 группа: самые чувствительные; сильно мотивированы к учебной деятельности; некоммуникабельны, недружелюбны; независимы в суждениях и поведении; осознают соблюдение норм и правил поведения; осторожны в своих поступках; имеют высокий творческий потенциал; отличаются высокой напряженностью, возбудимостью, тревогой.

3 группа: низкая чувствительность к неудачам; уступчивы, тактичны и покорны; практичны и добросовестны, внимательны к мелочам; зависимы от группы, ориентированы на социальное одобрение, безынициативны.

4 группа: большая склонность к непостоянству, гибкость установок по отношению к социальным нормам и требованиям, безответственность; самоуверенность, амбициозность; энергичность.

Описанные выше уровни мотивационно-ценностного отношения к физической культуре определяют формы, методы и средства педагогического влияния с целью повышения спортивной активности студентов высших учебных заведений.

Список литературы

1. Афанасенко, Е. С. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы : дис. ... канд. пед. наук / Е. С. Афанасенко. М., 2006. 142 с.

2. Попов, В. С. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : дис. ... канд. социол. наук / В. С. Попов. Новочеркасск, 2004. 145 с.

3. Хусаинов, Б. А. Прогностические аспекты повышения у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре / Б. А. Хусаинов // Молодой ученый. 2013. № 1. С. 378–381.

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

Сведения об авторе

Маркелов Иван Петрович — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. vanomark1989@mail.ru

УДК 371

УЧЕТ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЮНОГО СПОРТСМЕНА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В. З. Смирнова

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Обоснована необходимость учета возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей юных спортсменов, в частности, состояния опорно-двигательной системы — степени сформированности скелета и отдельных его костей, развития мышц. В процессе развития опорно-двигательного аппарата меняются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Эти изменения происходят неравномерно.

Ключевые слова: юный спортсмен, тренировочный процесс, анатомо-физиологические особенности, биологический паспорт спортсмена.

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высокими результатами, невиданным ростом физических возмож-

ностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсмена. Важнейшее условие эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. У старшеклассников наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее — шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 16 лет начинается окостенение верхних и нижних отделов позвоночника, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится прочнее, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться; они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки [8; 9].

К 16 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 16–18 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов ее роста.

Окостенение предплюсны — весьма длительный процесс, начинающийся на 4–8 месяце эмбриогенеза, т. е. значительно раньше, чем окостенение запястья, и заканчивающийся только на 12–19 году. В развитии костей предплюсны имеются половые особенности: у девочек точки окостенения появляются раньше, чем у мальчиков.

У старших школьников рост тела в длину замедляется (у некоторых заканчивается). Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у старших школьников — рост в ширину. Кости становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не завершены [8].

К 16–18 годам сформирована высокодифференцированная структура мышечного волокна, наблюдается увеличение массы мышечных тканей за счет роста его диаметра. Увеличение массы мышц с возрастом происходит неравномерно: в течение первых 16 лет вес мышцы увеличивается на 9 %, а с 15 до 17–18 лет — на 12 %. Более высокие темпы роста характерны

для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Увеличение веса тела у девушек идет интенсивнее, чем рост мышечной силы. В то же время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и лучше координация движений [9].

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличивается лабильность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. У новорожденного плохо выражена способность мышц к расслаблению, с возрастом она улучшается. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков. Только после 15 лет движения становятся пластичнее [1].

К 13–15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое идет особенно интенсивно в возрасте 7–12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата меняются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Это происходит неравномерно. Прежде всего развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движения [1].

До 13–14 лет в основном завершается развитие ловкости. Наибольший рост точности движений наблюдается с 4–5 до 7–8 лет. Спортивные тренировки оказывают существенное влияние на развитие ловкости и у 16-летних спортсменов. Точность движений у них в два раза выше, чем у нетренированных подростков того же возраста.

В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Ловкость продолжает улучшаться до 17 лет.

Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в предельных наклонах туловища), наблюдаются, как правило, до 13–14-летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения,

направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно ухудшаться уже в юношеские годы [1].

Наибольший прирост наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила (с 10–12 до 13–15 лет). У девочек прирост силы происходит несколько раньше, с 10–12, а у мальчиков – с 13–14 лет. Тем не менее, мальчики по этому показателю во всех возрастных группах превосходят девочек, но особенно четкое различие проявляется в 13–14 лет [4].

Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Выносливость детей дошкольного возраста, особенно к статической работе, находится на низком уровне. Значительный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11–12 лет. Также с 11–12 лет интенсивно возрастает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 17–18 годам выносливость школьников составляет около 85 % уровня взрослого. Максимальных показателей она достигает к 25–30 годам [4].

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом.

У подростков и юношей после мышечной нагрузки наблюдаются лимфоцитарный нейтрофильный лейкоцитоз и некоторые изменения в составе красной крови. У 16–18-летних школьников интенсивная мышечная работа сопровождается увеличением количества эритроцитов на 12–17 %, гемоглобина на 7 %. Это происходит главным образом за счет выхода депонированной крови в общий кровоток. Длительные физические напряжения в таком возрасте могут вызвать снижение гемоглобина и уменьшение количества эритроцитов [2; 5].

Период полового созревания сопровождается резким усилением функции половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развития организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков.

Под воздействием физической нагрузки изменяется секреция гормонов коры надпочечников. Наблюдения показали, что после тренировок с силовыми нагрузками у юных спортсменов увеличивается экскреция (выделение с мочой) гормонов коркового слоя надпочечников.

Минутный объем дыхания (МОД) в 16–17-летнем возрасте составляет 110 мл/кг. Относительное падение МОД в подростковом и юношеском возрасте совпадает с ростом абсолютных величин этого показателя у не занимающихся спортом.

Величина максимальной легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом и юношеском возрасте практически не изменяется и составляет около 1,8 л в минуту на 1 кг веса. Систематические занятия спортом способствуют росту МВЛ.

Закономерные возрастные увеличения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у спортсменов выше, чем у не занимающихся спортом. Соотношение ЖЕЛ и веса (жизненный показатель) выше всего у подростков и юношей, занимающихся циклическими видами спорта.

С возрастом повышается устойчивость к недостатку кислорода в крови (гипоксемия). Наименьшей устойчивостью отличаются учащиеся младших классов. К 13–14 годам отдельные ее показатели достигают уровня 15–16-летних подростков, а по скорости восстановления даже превышают его.

У подростков и юношей быстрее, чем у взрослых, снижается содержание сахара в крови. Это объясняется не только меньшей экономичностью в расходовании энергетических ресурсов, но и несовершенством регуляции углеводного обмена, выражающимся в недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь [3; 6; 7].

Абсолютных запасов углеводов у подростков и юношей также меньше, чем у взрослых. Поэтому возможность выполнения длительной работы подростками и юношами ограничена.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности его основных энергетических систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК). Многими исследователями показано, что МПК повышается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК — с 1385 мл/мин у 8-летних до 3150 мл/мин у 17-летних.

При анализе величин относительного МПК у школьников и школьниц наблюдаются существенные различия. Снижение с возрастом МПК/кг у школьниц очевидно связано с ростом жировой ткани, которая, как известно, не является потребителем кислорода. Применение гидростатического взвешивания и последующие работы подтвердили, что процентное содержание жира в организме школьниц повышается и к 16–17 годам достигает 28–29 %, а у школьников, наоборот, постепенно снижается [8; 9].

С возрастом, по мере роста и формирования организма, увеличиваются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 14–15 лет она приближается к показателям взрослых и у девочек несколько выше, чем у мальчиков того же возраста. При постепенном снижении пульса увеличивается систолический объем (СО). В 13–16 лет СО составляет 50–60 мл.

В настоящее время у подростков наблюдается акселерация — сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускорении биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

У подростков с низкими показателями физического развития биологический возраст может отставать от паспортного на 1–2 года, а у подростков с хорошим физическим развитием — опережать на 1–2 года [9].

Таким образом, тренерам, работающим с юными спортсменами, важно учитывать не только их паспортный возраст. Надо наблюдать, как они биологически формируются, учитывать период полового созревания, физическое, умственное и интеллектуальное развитие. Одни дети — акселераты, они развиваются и созревают быстрее, другие развиваются медленнее, созревают позже. В работе с первыми можно раньше давать повышенные тренировочные нагрузки, шире применять словесный метод обучения, глубже анализировать упражнения и методы тренировки, тактические приемы и достигнутые спортивные результаты, привлекать самих детей к обсуждению и составлению планов тренировок. Ведение «биологического паспорта» помогает точнее планировать тренировку юных спортсменов [10].

Список литературы

1. Волков, В. М. Тренеру о подростке / В. М. Волков. М. : Физкультура и спорт, 1973. 75 с.
2. Иванов, В. Д. Физиология работы и роста мышц / В. Д. Иванов, А. А. Дорофеев // Пед. опыт: теория, методика, практика. 2016. № 2 (7). С. 186–188.
3. Иванов, В. Д. Психофизиологические и психолого-педагогические основы организации учебной деятельности студента / В. Д. Иванов, З. И. Матина, Р. Т. Хадиева // Вестн. Челяб. гос. ун-та. 2014. № 4 (333). С. 131–137.
4. Казанская, В. Подросток. Трудности взросления [Электронный ресурс] / В. Казанская. URL: http://www.k2x2.info/psihologija/podrostok_trudnosti_vztlroslenija/index.php
5. Кузнецов, В. В. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов / В. В. Кузнецов. М., 1991. 177 с.
6. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. М., 2002. 320 с.
7. Орлов, В. А. Современная система подготовки квалифицированных конькобежцев / В. А. Орлов // Проблемы современной системы подготовки квалифицированных спортсменов. М., 2007. 172 с.
8. Покровский, В. М. Физиология человека / В. М. Покровский, Г. Ф. Коротко. М. : Медицина, 2003. 656 с.
9. Физиология человека : учебник / под ред. В. М. Смирнова. М. : Медицина, 2002. 608 с.
10. Ярушин, С. А. Новое в проведении разминки перед физической нагрузкой: типичные ошибки и меры их предупреждения / С. А. Ярушин, В. Д. Иванов // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. 2014. № 2 (2). С. 84–89.

Сведения об авторе

Смирнова Венера Зайнуловна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. lza@csu.ru

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА И МЕТОДЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ

Н. Б. Пястолова, П. Д. Житникова

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Рассмотрены различные физические навыки человека и способы их поддержания и улучшения путем выполнения разнообразных упражнений. Даны психологические характеристики каждого отдельного навыка с полной их детализацией.

Ключевые слова: *сила, выносливость, скорость, ловкость, физические качества.*

Спортивные перспективы зависят от многих факторов: физических возможностей спортсмена, его знаний и опыта, уровня технической обеспеченности, тактики.

Сейчас в теории физического воспитания выделяют пять основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость.

Быстрота — способность человека выполнять движения в минимальный отрезок времени при данных условиях. С точки зрения психологии, быстрота — это возможность управлять временными признаками движения, отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения.

В основе быстрой двигательной реакции — высокая скорость передачи нервных процессов, смены процессов возбуждения и торможения. Также должны быть достаточными уровень регуляции нервно-мышечного аппарата, скорость передачи информации и начала ответного действия. Только при наличии этих условий можно добиться высокой частоты движений с оптимальным приложением силы. Достижение максимальной скорости выполнения зависит от сознательного акта приращения усилия над собой — напряжения воли [1; 2; 5].

Стандартно принято рассматривать следующие разновидности быстроты:

1) *латентное время двигательной реакции.* Это минимальный промежуток времени, который необходим спортсмену, чтобы начать действие в ответ на то, что его вызвало. Это может быть выстрел из стартового пистолета или свисток судьи.

В данном случае латентное время двигательной реакции равно времени, которое было затрачено спортсменом на восприятие звукового сигнала плюс обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Итог этого процесса — момент начала двигательной активности спортсмена;

2) *скорость каждого движения*. Характеризуется психической организацией одиночного действия. Если при ходьбе человек совершает множество повторяющихся движений (шагов), то один шаг — отдельное движение;

3) *частота движений* — скорость шагов.

Эти формы проявления самостоятельны и не зависят друг от друга.

Сила — способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Во многих видах спорта это главное требование [1; 4; 5; 6]. Сила — важнейшее звено в цепочке физических качеств. Именно она определяет работоспособность спортсмена. Сила бывает *максимальной*. Это наивысшая сила, которую может развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении. *Скоростная сила* — это способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Скоростная сила важна в движениях ациклического и смешанного характера. Это прыжки в легкой атлетике, спортивные игры [1; 3; 6; 7].

В основе проявления силы — деятельность нервно-мышечного аппарата.

Когда говорится о мышечной силе человека, имеется в виду *максимальная произвольная сила*, так как осуществление мышечного действия происходит при осознанном усилии и стремлении спортсмена сократить нужные в данный момент времени мышцы по максимуму [4].

В истории известны случаи, когда в определенных эмоциональных состояниях даже обычный человек способен проявлять такую физическую силу, которая на несколько уровней превосходит его максимальные возможности в нормальных, стандартных условиях.

Выносливость — это способность длительно выполнять какую-либо двигательную или умственную нагрузку, не снижая эффективности действий на протяжении всего отрезка време-

ни [2; 8]. Говоря о физкультуре, имеют в виду устойчивость организма к переутомлению, которое связано именно с работой мышц. Выносливость может общей и специальной. *Общей* считают такую выносливость, когда в течение продолжительного временного периода выполняется работа с вовлечением в нее нескольких групп мышц. В максимальном режиме начинают работать дыхательная и сердечно-сосудистая системы. *Специальная* выносливость — это выносливость, которая выбрана для определенной деятельности как предмет специализации [8]. Существует много видов специальной выносливости, по числу видов спортивной специализации. С выносливостью напрямую связана усталость.

Усталость — это субъективное понятие, которым обозначается проявление определенных признаков утомления у конкретного человека. Для спортсмена важно воспитание в нем положительного отношения к усталости. Только в этом случае можно сформировать у спортсмена выносливость. Усталость может наступать при выполнении какой-то монотонной работы либо являться следствием утомления. Существует ряд психологических приемов, позволяющих преодолевать усталость.

Виды выносливости

Вид выносливости определяется характером выполняемой работы:

- 1) статическая и динамическая;
- 2) локальная, когда участвует малое количество мышц, и глобальная, когда участвует высокий процент мышечной массы, более 50 %;
- 3) силовая;
- 4) анаэробная и аэробная. Это умение выполнять глобальную работу достаточно длительный промежуток времени в основном с анаэробным или аэробным типом обеспечения энергией.

Для спорта характерен аэробный характер выносливости. Это бег в легкой атлетике на дистанции более полутора тысяч метров, лыжные гонки, велогонки, спортивная ходьба, плавание на длинные дистанции.

Важно развитие и максимальное совершенствование выносливости спортсмена. Существует множество приемов, упражнений и заданий для повышения выносливости.

Развитие выносливости можно проводить по принципу непрерывной длительной интервальной работы, по соревновательному типу. В первом случае к волевым качествам предъявляются различные требования. Без воли невозможно повышение выносливости. Спортсмену в процессе работы приходится преодолевать не только внешние, но и внутренние трудности. И это преодоление возможно лишь посредством сильного напряжения воли [3].

Интервальные нагрузки развивают импульсивную концентрированность волевого усилия. Данный вид воздействия характеризуется тем, что преодолевать трудности приходится интенсивным кратковременным усилием, которое постоянно повторяется. Этот вид тренировки продуктивен для достижений в дискретных упражнениях и неэффективен в длительных соревнованиях.

В процессе тренировки выносливости происходят изменения во всех системах организма, становление центральной нервной и эндокринной регуляции его деятельности. Совершенствуется кислородоутилизирующая система, улучшается механизм подачи кислорода во все ткани.

Ловкость — это быстрое освоение новых движений и способность стремительно перестраивать двигательную деятельность в зависимости от конкретной обстановки. Ловкость стоит особняком среди физических качеств человека. Она может проявляться только в сочетании с другими физическими качествами [1; 2; 5; 6].

В разных видах спортивной деятельности ловкость проявляется по-разному. Так, человек может быть ловким в одном виде спорта, но обладать совершенно недостаточной ловкостью для другого вида спорта. К примеру, ловкая гимнастка едва ли будет ловкой волейболисткой.

Важным условием для возможности развития и совершенствования ловкости является наличие запаса движений. Каждое новое движение — это всегда старое, уже хорошо известное и когда-то отработанное движение плюс новые сочетания. Из этого комплекса образуется новый навык.

Важную роль в развитии ловкости играют анализаторы. Их функция — принятие, анализ и обработка слуховых, вестибулярных, зрительных, тактильных сигналов. И от того, в каком состоянии находятся анализаторы, во многом зависит степень развития ловкости.

Гибкость, или подвижность суставов, — это неотъемлемое условие качественного и количественного выполнения любых упражнений. Если по какой-то причине имеется недостаточность развития подвижности суставов, то это может привести к ограничению способности приобретения двигательных навыков, к замедлению темпов освоения и развития двигательных навыков либо к возникновению травм, задержке развития таких основных составляющих для спортсмена, как ловкость, быстрота и сила. Ограничение гибкости также ведет к снижению качества управления своими движениями.

Средства и методы развития физических качеств

Средства и методы развития силы

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений [4]. Сила может быть абсолютной и относительной. *Абсолютная сила* — суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении. *Относительная сила* — проявление абсолютной силы в пересчете на килограмм веса человека.

Выделяется три основных вида силовых упражнений:

1. *Упражнения с внешним сопротивлением.* К этой группе относят упражнения на поднятие тяжестей, с применением тренажеров, упражнения с сопротивлением партнера, с элементами сопротивления окружающей среды: бег в гору, бег по песку, упражнения в воде.

2. *Упражнения с преодолением веса собственного тела.* Это ряд гимнастических силовых упражнений: отжимания, подтягивания, прыжки.

3. *Изометрические упражнения* — статические упражнения.

Существует ряд методов развития силы:

1. Метод максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений: 90 % от максимально возможного, 5–6 серий за занятие, 1–3 повторения в серии, 4–8 мин — отдых между сериями.

2. Метод повторных усилий. Его еще называют «метод “до отказа”». Упражнения с отягощениями: 70 % от максимально возможного, 3–6 серий за одно занятие, 12 повторений в серии, 2–4 мин — отдых.

3. Метод динамических усилий. Упражнения с отягощениями — до 30 % от максимально возможного, до 25 повторений

в серии, 3–6 серий за одно занятие, 2–4 мин – отдых между сериями.

Средства и методы развития быстроты движений

Быстрота – это совокупность ряда свойств, которые определяют скоростные характеристики движения и время двигательной реакции.

Быстрота контролируется деятельностью коры головного мозга, зависит от подвижности нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена. Время характеризует качество быстроты. Это время одиночного движения, время двигательной реакции и темп, т. е. количество одинаковых движений за единицу времени.

Методы целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции:

1. Метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью. Важно не снижать скорость в повторяющихся попытках. В противном случае развивается не быстрота, а выносливость.

2. Игровой метод. Позволяет комплексно развивать скоростные качества, так как в этом случае оказывается влияние не только на скорость двигательной реакции, но и на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Благодаря эмоциональному компоненту и групповому взаимодействию хорошо развиваются скоростные возможности.

Арсенал средств для развития быстроты обширен. Это и легкая атлетика, и бокс, и вольная борьба, а также спортивные игры.

Средства и методы развития выносливости

Выносливость – это способность человека длительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, ее интенсивности, или способность организма противостоять утомлению.

Для развития выносливости применяются следующие методы:

1. Равномерный непрерывный метод. Позволяет развивать аэробные способности организма. Используются упражнения циклического характера (бег, ходьба). Упражнения выполня-

ются с равномерной скоростью, с малой и средней интенсивностью.

2. Переменный непрерывный метод. Состоит в выполнении непрерывного движения, но скорость на отдельных участках движения меняется.

3. Интервальный метод. Характеризуется дозированным повторным выполнением упражнений, незначительных по интенсивности и продолжительности. Должно быть строго определено время отдыха, интервалом отдыха является ходьба.

Средствами воспитания выносливости служат циклические упражнения: ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах.

Средства и методы развития гибкости

Самым часто применяемым методом развития гибкости является метод многократного растягивания. Он основан на способности мышц растягиваться больше и больше при многократных повторениях.

Средства развития гибкости: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, которые эффективнее выполнять при помощи партнера.

Нужно учитывать, что подобные упражнения на растяжку или упражнения с большой амплитудой делаются после хорошей разминки. Ни в коем случае при выполнении этих упражнений не должно быть значительных болевых ощущений.

Средства и методы развития ловкости

Самые «ходовые» методы развития ловкости — повторный и игровой. При этом должны быть достаточные интервалы отдыха, обеспечивающие полное восстановление организма.

Средствами развития ловкости можно считать акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости применяются разнообразные методические приемы: выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений. Например, бросок баскетбольного мяча из положения сидя. Также используется зеркальное выполнение упражнений. Можно усложнить условия выполнения обычных упражнений, изменив скорость или темп. Иногда прибегают к изменению пространственных границ, например, можно уменьшить размер игрового поля.

Список литературы

1. Ахметов, Р. Ф. Легкая атлетика / Р. Ф. Ахметов, Г. Н. Максименко, Т. Б. Кутек. Житомир : Изд-во Житомир. ун-та, 2011. 320 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. М. : Просвещение, 1999. 129 с.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. М. : Академия, 2000. 288 с.
4. Иванов, В. Д. Силовая подготовка: методы, принципы, методические приемы / В. Д. Иванов, М. Е. Алексеев, Р. Ф. Гарипов // Развитие соврем. образования: теория, методика и практика. 2016. № 1 (7). С. 277–280.
5. Иванов, В. Д. Физиология работы и роста мышц / В. Д. Иванов, А. А. Дорофеев // Пед. опыт: теория, методика, практика. 2016. № 2 (7). С. 186–188.
6. Максименко, Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко. Луганск : Виртуал. реальность, 2012. 512 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М. : Академия, 2000. 480 с.
8. Черкасов, И. Ф. Особенности методики развития специальной выносливости у лыжниц-гонщиц в подготовительный период / И. Ф. Черкасов [и др.] // Вестн. Челяб. гос. ун-та. 2014. № 13 (342). С. 83–86.

Сведения об авторах

Пястолова Нелли Борисовна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. *nbp174@yandex.ru*

Житникова Полина Дмитриевна — студентка факультета лингвистики и перевода Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. *Polko-96@mail.ru*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА
И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

УДК 796

ББК 75

**ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
БАСКЕТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Г. И. Дерябина

*Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина
Тамбов, Россия*

Приведены результаты исследования динамики психических состояний баскетболистов в соревновательном периоде. Конкретизированы основные психические состояния, сопровождающие спортивную деятельность баскетболистов.

Ключевые слова: *баскетбол, соревновательный период, психические состояния баскетболистов.*

Спортивно-игровая деятельность баскетболистов представляет собой цепь решений задач, причем каждая из решенных задач становится, как правило, условием для очередной задачи. В этом отношении деятельность баскетболиста в определенной мере подобна деятельности оператора. В обоих случаях действия должны выполняться быстро (оперативно); быть направлены на преодоление рассогласования между данной ситуацией и ситуацией, к которой спортсмен стремится; действия составляют комплекс операций, который в своей системе основывается на перцептивных, сенсомоторных и интеллектуальных процессах [1; 3].

Важное место в психологии спорта занимают исследования предстартовых психических состояний: психического напряжения, эмоционального возбуждения, стресса, предстартового волнения и т. д. Эти состояния являются частным

определением предрабочих состояний в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом [5].

Условия соревнований стимулируют возникновение у спортсменов психических состояний, существенно отличающихся от состояний в период тренировки. Предстартовое психическое состояние спортсмена вызывает ряд сдвигов в функциональных системах организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции. В одном случае эти изменения положительно сказываются на состоянии организма, повышая уровень вработываемости и готовности к соревнованию, в другом проявляется отрицательное воздействие, выражающееся в апатии, усталости, агрессивном поведении, невозможности продолжать соревновательную деятельность [3; 4].

Для предупреждения возможных негативных изменений психического состояния и для борьбы с ними необходимо использовать специальные методы и приемы, представленные в научно-методической литературе. Своевременное применение специальных методов и приемов способствует обеспечению стабильности психической деятельности в напряженных (экстремальных) ситуациях [2; 6].

Объект исследования: психологическая составляющая спортивной подготовки баскетболистов.

Предмет исследования: психические состояния баскетболистов в соревновательном периоде.

Целью настоящего исследования стало изучение динамики психических состояний баскетболистов в соревновательном периоде. Исследование проводилось на базе Тамбовского государственного университета им. Г. Р. Державина (команда суперлиги «БК «Тамбов»»).

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) проанализировать научно-методическую литературу, посвященную проблеме психологической подготовки в спорте и в баскетболе в частности;
- 2) конкретизировать основные психические состояния, сопровождающие спортивную деятельность;
- 3) выявить динамику психических состояний баскетболистов в соревновательном периоде.

Психические состояния изучались с помощью методики их самооценки Г. Айзенка.

Проведение исследования требовало детального его планирования, в рамках которого определялось количество этапов и их содержание, осуществлялась подготовка необходимых условий для реализации исследования. Оно включало три этапа.

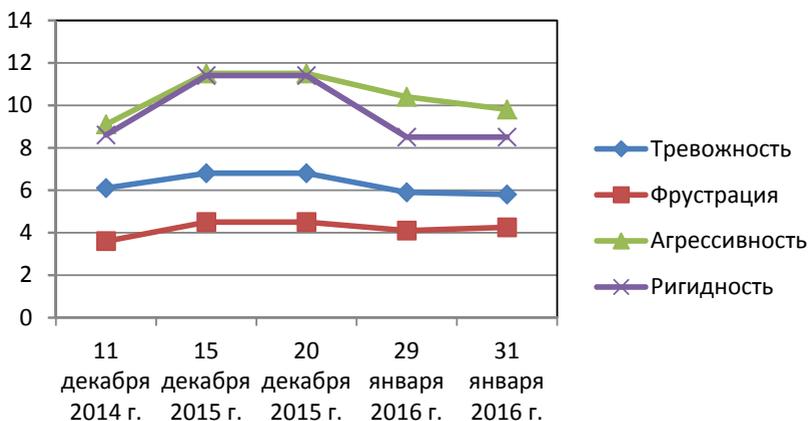
На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы, который позволил изучить особенности психоэмоциональных состояний спортсменов, определить цель и задачи исследования, а также выбрать тесты и методики для изучения психоэмоционального состояния баскетболистов.

На втором этапе проводились педагогические исследования, которые осуществлялись на базе Тамбовского баскетбольного клуба в команде «БК «Тамбов»». Тестирования проходили перед встречами с командами различного уровня Высшей лиги (2014–2015) и Суперлиги II дивизиона (2015–2016). Исследовалось психоэмоциональное состояние игроков команды «БК «Тамбов»». Даты проведения тестирований: 11 декабря 2014 г. (игра с командой «Динамо» – ЦБК «Ставрополь»), 15 декабря 2015 г. (игра с БК «Буревестник», г. Ярославль), 20 декабря 2015 г. (игра с командой «Спартак», Санкт-Петербург), 29 января 2016 г. (игра с командой «Спартак», Санкт-Петербург), 31 января 2016 г. (игра с БК «Чебоксарские ястребы», г. Чебоксары). Баскетболистов приглашали в тренерскую комнату по одному, получив бланк с вопросами-суждениями, они отвечали на вопросы анкеты строго индивидуально. По вопросам, вызывающим затруднения, спортсмены получали консультацию.

Третий этап включал математическую обработку, анализ результатов исследования и подготовку публикации.

Данные исследований позволили представить динамику психических состояний баскетболистов в соревновательном периоде по следующим проявлениям: тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.

Динамика психических состояний баскетболистов по всем проявлениям носит примерно одинаковый характер: в начале исследований наблюдается скачкообразный подъем, а затем – выравнивание. Выравнивание показателей психических состояний свидетельствует о целенаправленной работе по преодолению негативных эмоциональных состояний в спорте и, как результат, об их сглаживании и стабилизации.



Динамика психических состояний баскетболистов в соревновательном периоде

Целенаправленная работа по коррекции психических состояний заключается в следующем: закрепление в процессе тренировки положительных эмоциональных переживаний и реакций спортсмена, возможность полностью прочувствовать эмоцию радости в связи с удачными действиями в сложной ситуации — приятные воспоминания, вызванные успешным преодолением больших трудностей, являются опорой для спортсмена при восстановлении эмоционального равновесия в такой же или подобной сложной обстановке и в ходе соревнований.

С этой целью можно дать баскетболисту шанс «отличиться»: обвести соперника, удачно передать мяч партнеру и т. п. Причем необходимо учитывать остроту эмоциональных переживаний спортсмена и в некоторых случаях давать ему предварительный отдых от активных действий. При разборе проведенных соревнований нужно указывать на допущенные спортсменом технические, тактические ошибки и недостатки в психологической подготовке к соревнованию.

Необходимо выработать у спортсмена установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач в процессе самого соревнования. Умение отыскивать недостатки своих действий, привычка подвергать их анализу помогают спортсмену отвлечься и забыть неудачу. Очень важно научить его умению хорошо владеть со-

бой во время соревнований. Он не должен обнаруживать своих переживаний выражением лица, движениями рук, словами. Умение задержать внешние реакции, характерные для эмоций, в известной мере способствует уменьшению остроты и самих эмоциональных переживаний.

Таким образом, целенаправленная работа по выявлению и преодолению неблагоприятных психических состояний окажет существенную помощь в улучшении психологического настроя игроков перед соревнованиями.

Список литературы

1. Анистратов, А. С. Психологический анализ эмоций спортивного возбуждения у баскетболистов во время игры и их регуляция : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Анистратов. М., 1974. 30 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах соревновательной деятельности / Г. Д. Бабушкин // Теория и практика физ. культуры. 2005. № 10.

3. Башкатова, Н. В. Психологическая подготовка баскетбольной команды мастеров в подготовительный и соревновательный периоды / Н. В. Башкатова // Методические рекомендации для преподавателей и тренеров баскетбольных команд высших учебных заведений. Харьков, 2009. 24 с.

4. Загузов, Е. Динамика психологической подготовленности спортсменок-баскетболисток в соревновательном мезоцикле [Электронный ресурс] / Е. Загузов, В. Сивицкий. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/1676/1/Zaguzov_144.pdf

5. Смоленцева, В. Н. Психорегуляция в системе многолетней подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. Омск : СибГУФК, 2003. 200 с.

6. Дерябина, Г. И. Психологические особенности личности тренера в игровых видах спорта (на примере баскетбольных команд г. Тамбова) / Г. И. Дерябина, А. К. Хуссейн // Культура физ. и здоровье. 2008. № 18.

Сведения об авторе

Дерябина Галина Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности Тамбовского государственного университета им. Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. dergal@yandex.ru

**СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА
И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

УДК 372

ББК 451.3.1

**СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

М. Ю. Бардина

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Рассмотрены экономические основы организации занятий физической культурой в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическая культура, экономические основы физической культуры.

Актуальность. В России много говорится о физическом воспитании населения. В процессе формирования личности, ее профессиональной компетенции немаловажную роль играет профессионально-прикладная физическая культура.

Цель: рассмотреть экономические основы организации занятий физической культурой в высших учебных заведениях.

Физическая культура — это составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и применяемых обществом в целях развития физических и интеллектуальных способностей человека, улучшения его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, адаптации к изменяющимся условиям существования при помощи физического воспитания, подготовки, развития и спортивной деятельности [4]. Спорт — соревновательная деятельность, которая сложилась в такой форме еще истори-

чески; также это специальная практика подготовки человека к соревнованиям. Основа спорта – спортивные мероприятия, соревнования, показательные выступления, массовые спортивные праздники и т. д. Они проводятся прежде всего в расчете на зрителей, телезрителей и радиослушателей (репортаж о проведении) [1; 2].

Спорт и физическая культура в настоящее время столкнулись с рядом внешних вызовов, обусловленных процессами глобализации; эти вызовы стали одной из составляющих жизни людей, главным методом формирования и проявления национальной идентичности и борьбы среди сообществ. Физическая культура как важное социальное явление на сегодняшний день охватывает все уровни современного социума, воздействуя на главные сферы жизнедеятельности всего общества в целом: национальные отношения, деловую среду, социальное положение, моду, этнические ценности; физкультура формирует соответствующий образ жизни людей. На сегодняшний день мы замечаем развитие разветвленной индустрии спорта, объединенное с глобализацией спортивной деятельности, образованием международных спортивных организаций (ассоциаций, федераций, союзов и т. д.) и формированием нормативно-правовой основы их функционирования.

Существуют требования государственного образовательного стандарта высшего образования, в которых указано, какими знаниями должен обладать будущий бакалавр, магистр и специалист. Во-первых, знание основ физической культуры и правил здорового образа жизни. Во-вторых, понимание роли изучения данной дисциплины в становлении и развитии человека, а соответственно, и в подготовке специалиста (бакалавра, магистра). В-третьих, приобретение опыта использования физкультурно-культурной деятельности, для того чтобы достичь профессиональных и жизненных целей.

Гуманитарные знания предоставляют возможность справиться с технократическим и узкопрофессиональным мышлением, развивают духовно богатую личность, владеющую сформированным чувством не только социально-профессиональной, но и нравственной ответственности. Личная культура студента формируется в процессе гуманитарной подготовки. Она подразделяется на целенаправленную и системную. Личная культура характеризует особенности учащегося как

будущего специалиста, его самообучаемость, самостоятельность и инициативность, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма.

Физическая культура ориентирована на то, чтобы сформировать целостную личность, гармонизировать ее внутренние и внешние (физиологические) силы, стимулировать готовность полноценно осуществлять собственные сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной работе, в самопостроении нужной социокультурной сферы, и является неотъемлемым компонентом образовательного пространства вуза.

Ценности физической культуры представлены по качественному признаку и могут быть определены следующим образом. Материальные ценности, под которыми подразумеваются: качественная спортивная экипировка, общественные льготы и условия проведения занятий. Физические — это все двигательные навыки и умения, телосложение и здоровье человека, также учитываются физическая подготовленность и физические качества. Социально-психологические ценности — это отдых, трудолюбие, навыки нахождения в коллективе (поведение), рекорды, а также победы и традиции спортивной деятельности. Психические — черты характера человека, его эмоциональные переживания, свойства и индивидуальные качества личности. И, наконец, ценность культурная: чувство собственного достоинства, познание, авторитет, эстетические и нравственные качества человека [3].

Занятия физической культурой и спортом должны обладать комплексным характером и обязательно быть составной частью образа жизни.

Занятия физической культурой в вузе проводятся на 1–3-м курсах и содержат теоретическую и практическую часть. Все это предусмотрено учебным планом, включается в расписание всех специальностей в объеме 4 ч в неделю. Учитываются также тренировки в секциях и клубах, различные самостоятельные занятия и спортивные мероприятия.

Благодаря изучению социальных функций физической культуры в вузе студенту дается возможность понять всю суть этой учебной дисциплины. В программе зафиксированы только основы, так как в каждом вузе она может быть дополнена с учетом особенностей.

Процесс преподавания многогранен, в нем обязательно должны учитываться как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека. Данные закономерности нашли отражение в основных методологических принципах и способах физического воспитания.

Для того чтобы преподаватель оценил результат проведенных теоретических и практических занятий, студенты сдают нормативы. Эти нормативы разрабатывает кафедра физического воспитания с учетом всех особенностей и специфики подготовки специалистов. Итоговый контроль или итоговая аттестация в конце учебного семестра дает преподавателю полную информацию об освоении учеником всей учебной программы, о его подготовленности и психофизическом состоянии.

Приоритетными для физкультурно-спортивного движения являются формирование и применение новых познаний. При помощи новых познаний решение физкультурно-спортивных проблем можно перенести на знание механизмов маркетинга и менеджмента, а также на методы экономических расчетов.

Экономическая подготовка в вузе физкультурно-спортивно-го профиля имеет комплексный характер, который гарантируется прочными межпредметными знаниями таких наук, как основы экономической теории, основы права, «Интеллектуальная собственность», политико-правовые основы физической культуры и спорта, экономика спорта. Рассматривая данную проблему, особое внимание нужно обратить на дисциплину «экономика спорта».

Экономика физической культуры и спорта — это сфера познаний, которая изучает экономические отношения в данной отрасли, разрабатывает механизмы с целью эффективного управления, производства спортивных товаров, услуг, продукции mass-media, проведение мероприятий.

В процессе коренных социально-экономических преобразований экономика физической культуры и спорта приобретает качественно новое развитие, которое требует глубоких экономических знаний и осмысления нынешних реалий в условиях глобализационных действий.

Именно поэтому целью экономической подготовки в вузе физкультурного профиля считается формирование основ научно-методических знаний. Они необходимы для понимания экономических аспектов спорта и физической культуры,

социального управления физкультурно-спортивными организациями в условиях рыночных отношений, совершенствования хозяйственного механизма деятельности физкультурных и спортивных организаций, принятия экономически обоснованных управленческих решений.

Практика показывает, что только аргументированные управленческие решения дают возможность благополучно добиваться общих и конкретных целей, которые ставят перед собой физкультурные и спортивные организации в области развития массовой физкультурно-оздоровительной работы и спорта высших достижений. Зачастую планы так и остаются нереализованными, и причиной тому могут быть ошибочные экономические расчеты или же неумелое, нерациональное распределение и использование средств [5].

О профессиональном становлении, формировании профессиональной компетенции и инновационного мышления у будущих специалистов говорят их готовность к непрерывному образованию, стремление быть конкурентоспособными в своей сфере деятельности. «Современное экономическое образование, как общее, так и профессиональное,— отмечает Р. Олексенко,— считается неотъемлемым условием формирования личных и профессиональных компетенций человека, необходимых для всесторонней самореализации в условиях глобализационных информационно-инновационных тенденций. При этом такое образование должно носить не только узкоспециализированный, но и общемировоззренческий, личностно-формирующий характер» [6].

Выводы. Спорт и занятия физической культурой, привлекая огромное количество людей, являются одним из действенных способов организации досуга населения. Физическая культура открывает широкие возможности для воспитания, учит воспринимать красоту движений тела, совершенствовать его формы и линии.

Список литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон № 329-ФЗ от 4 дек. 2007 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/12157560/>
2. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 1. С. 50–56.

3. Фомин, Ю. А. Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России: закономерное и случайное / Ю. А. Фомин // Теория и практика физ. культуры. 1993. № 8. С. 18–19.

4. Леонов, Я. В. Внутренний ресурс развития сферы физической культуры и спорта в новой экономике Украины / Я. В. Леонов, И. И. Приходько, Г. Н. Пуяткина // Теория и практика физ. культуры. 2013. № 3. С. 59–65.

5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении [Электронный ресурс]. URL: http://studopedia.ru/8_195412_fizicheskaya-kultura-i-sport-v-visshem-uchebnom-zavedenii.html

6. Олексенко, Р. И. Философия образования как неотъемлемый фактор экономического развития общества / Р. И. Олексенко // Социосфера. 2013. № 3.

Сведения об авторе

Бардина Марина Юрьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. 89124768555@mail.ru

УДК 338.984

ББК (Ч)75

РОЛЬ ИНДУСТРИИ СПОРТА В РАЗВИТИИ ЭКОНОМИКИ СТРАНЫ

З. И. Матина, В. Е. Ковина

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Дан анализ значения физической культуры и спорта для экономики и общества. Рассмотрены следующие вопросы: общественное здоровье и экономика потерь, экономические аспекты увеличения продолжительности жизни, воздействие физической культуры и спорта на экономический рост, спортивный бизнес.

Ключевые слова: экономика, спорт, физическая культура, спортивная индустрия, Олимпиада в г. Сочи.

Экономические отношения – неотъемлемая часть народного хозяйства любой страны. Экономический рост положительно влияет на развитие каждой отрасли. Это и рабочие места, и инфраструктура. Данная связь очевидна и неоспорима.

Физическая культура и спорт не исключение. Но в настоящей статье мы хотели бы отразить обратную связь – роль индустрии спорта в развитии экономики. Как справедливо отмечает Наталья Викторовна Слободянюк, ассистент кафедры финансов и цен РЭУ им. Г. В. Плеханова, «спорт все больше становится важной отраслью экономики многих развитых стран. Физическая культура и спорт все глубже проникают во все сферы жизни людей, формируют отношения с государством, образуя специфическую сферу для ведения бизнеса» [1].

В последние годы жители нашей страны стали чаще задумываться о своем здоровье. Основными методами профилактики заболеваний являются физическая активность и правильное питание. Россияне начали следить за своим рационом и прибегать к физкультуре. Физкультура и спорт превратились в важнейшую сферу предпринимательской деятельности [5]. Здесь создается множество рабочих мест: фитнес-клубы, народные спортплощадки, спортшколы и другие заведения, которые, выплачивая налоги, пополняют федеральный и территориальные бюджеты. Динамичное развитие спорта в целом (от профессионального до индивидуального) и различных его видов способствует и развитию спортивной индустрии (спортивные товары, спортивное и здоровое питание, спортивные клубы и бары).

В этой отрасли находятся значительные материальные и финансовые активы, расширяется сеть трудовых и управленческих ресурсов. Спортивная индустрия объединила не только спортсменов, но и народ. Поэтому, несмотря на кризисное для нашей экономики время, индустрия спорта продолжает расти и развиваться. Руководство России во главе с Президентом В. В. Путиным, который является фанатом спорта, активно обновляет спортивную инфраструктуру и стимулирует развитие сектора в целом [3].

Как наиболее показательный пример рассмотрим Олимпиаду в г. Сочи в 2014 г. [4]. После объявления в Гватемале в 2007 г., что Зимняя Олимпиада-2014 пройдет в Сочи, западные средства массовой информации пророчили провал этих Игр, говорили о проблемах с коррупцией в России, о неготовности нашей экономики провести олимпиаду. Но план В. В. Путина превратить летний морской курорт в столицу Зимних Олимпийских игр осуществился. Все объекты Олимпийских игр

были построены в срок, а город теперь имеет не только стадионы мирового уровня, но и лучшие в стране дороги, современный аэропорт, морской порт и одну из наиболее развитых и современных инфраструктур в стране. Кроме того, жители Сочи и окрестных городов получили новейшую систему энергоснабжения и водопровод, а для туристов были построены десятки современных гостиниц. Не оправдались и прогнозы, что самая дорогая в истории Олимпиада станет убыточным проектом. Через некоторое время после окончания Игр вице-премьер Правительства России Дмитрий Козак объявил, что превышение доходов над расходами при организации и проведении Олимпиады в Сочи составило 800 млн р. [2].

Можно сделать вывод о прямом влиянии спортивной индустрии на развитие экономики.

Список литературы

1. Слободянюк, Н. В. Вопросы финансирования индустрии спорта в России / Н. В. Слободянюк // Государственный капитализм в современной экономике : материалы интернет-конф., 11 апр.— 16 мая 2011 г. М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2011. С. 347–350.

2. Галкин, В. В. Экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / В. В. Галкин, В. И. Сысоев. Воронеж : МАЭиП, 2003.

3. Солнцев, И. В. Роль индустрии спорта в развитии современной экономики / И. В. Солнцев // Экон. и соц. перемены: факты, тенденции, прогноз. 2012. № 6 (24). С. 155–167.

4. Олимпиада в Сочи — экономический взгляд год спустя [Электронный ресурс]. URL: <https://ria.ru/economy/20150206/1046363586.html>

5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон № 329-ФЗ от 4 дек. 2007 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://giod.consultant.ru/documents/939326>

Сведения об авторах

Матина Залия Имамтдиновна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Ковина Валерия Евгеньевна — студентка Института экономики отрасли, бизнеса и администрирования Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. lera_kovina@mail.ru

ИНВЕСТИРОВАНИЕ В ТУРИЗМ КУБАНИ С СОЗДАНИЕМ НОВЫХ РАБОЧИХ МЕСТ

В. Г. Минченко, Г. А. Тарасенко

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия*

Рассмотрены вопросы инвестирования в туриндустирию Кубани. Уделено внимание развитию инновационного туризма. Раскрыто значение развития туризма в создании новых рабочих мест. Также дан прогноз относительно динамики состояния санаторно-курортной отрасли региона в ближайшие годы.

Ключевые слова: туризм, инвестиционные проекты, рабочие места, спортивные площадки, детский отдых.

Завершившийся в феврале 2017 г. Сочинский инвестиционный форум показал отчетливую тенденцию к инвестированию в туризм Кубани и созданию новых рабочих мест, реализации инвестиционных проектов. В строительство и реконструкцию пансионатов и отелей Кубани будет вложено свыше 1,3 млрд р. и создано более 400 новых рабочих мест в сфере туризма и отдыха. На форуме в Сочи Краснодарский край подписал 10 соглашений по развитию курортов [2].

Внутренний туризм в России имеет свои традиции и особенности, которые позволяют развивать в нашей стране различные туристические направления (Е. Б. Ивушкина, И. Б. Кушнир, Т. В. Дегтярёва, А. Н. Самоделов, С. А. Матяш) [3; 4]. Многие ученые обращают внимание на инновационный туризм [1].

Инновационность состоит в том, что без определенных нововведений данная социально-экономическая сфера будет нежизнеспособна. В результате реализации инвестиционных проектов планируемый объем инвестиций в санаторно-курортную отрасль региона в ближайшие годы может превысить 10 млрд р. Новые точки роста получают популярные кубанские курорты: Сочи, Анапа, Новороссийск, Геленджик и Горячий Ключ. Инвесторы заинтересовались также развитием Краснодар, Белореченского района, малых курортных поселков Чер-

номорского побережья, сообщает ИА KrasnodarMedia со ссылкой на пресс-службу администрации края [2].

Соглашения с компаниями-инвесторами и главами муниципальных образований на Российском инвестиционном форуме подписал министр курортов, туризма и олимпийского наследия края Христофор Константиныди.

До конца 2018 г. ЗАО «Пансионат “Ромашка”» планирует реализовать в Сочи важный социальный инвестпроект «Создание международного детского лагеря». На территории пансионата будут капитально отремонтированы три жилых корпуса и помещения для занятий с детьми, летний киноконцертный зал на 500 мест, медицинский блок. Также появятся языковой клуб, современные спортивные площадки и комплекс детского питания. Объем инвестиций составит 145 млн р., будет создано 70 рабочих мест [1; 2].

В Анапе планируют построить новый спальный корпус санатория «Виталия» и гостиничный комплекс на 88 мест «Эмеральд». Общая сумма инвестиций – порядка 300 млн р. [2].

Важный бальнеологический проект будет реализован в Белореченском районе. Речь идет о восстановлении профилактория «Солнечный». ООО «Термы» намерено построить бассейн для термальной воды и пруды под рыбное хозяйство с беседками для отдыха, создать садово-парковый ландшафт. В результате реализации проекта стоимостью 130 млн р. будет создано 50 рабочих мест [2].

Еще одно соглашение Министерством курортов, туризма и олимпийского наследия региона заключено с управляющей компанией «Курорты Горячего Ключа», которая взяла на себя обязательства по модернизации корпуса санатория «Горячий Ключ». Реализовать проект планируется уже в 2017 г. Компания – стратегический партнер, активный участник проектов по продвижению комплексного благоустройства территорий.

Другой стратегический партнер края – «Абрау-Дюрсо». В строительство гостиницы класса «3 звезды» «Старый дуб» в Новороссийске ООО «Территория Абрау-Дюрсо», входящее в холдинг, намерено вложить 500 млн р. и создать порядка 170 рабочих мест. Реализовать проект инвестор планирует в 2017–2022 гг.

Также на форуме было подписано три соглашения о сотрудничестве в сфере инвестиций. В перспективе – возведение

крытого тематического парка водного досуга в Краснодаре и туристического комплекса «Meudmar» в Сочи. Предполагается строительство пятизвездочного отеля, ипподрома с крытым манежем, развлекательного комплекса. Третий проект планируется реализовать в поселке Джубга Туапсинского района. Инвестор — Центральный союз потребительских обществ России выразил готовность провести реконструкцию пансионата «Джубга» [2].

Сегодня важно развивать не только Сочи, Анапу и Геленджик, но и малые курортные территории, популярность которых растет, отметил министр курортов, туризма и олимпийского наследия Христофор Константиноиди. Поэтому очень важно, что инвесторы хотят вложить более 2 млрд р. в модернизацию санатория в Джубге [2]. Кубань готова оказать партнерам всю необходимую поддержку, помочь с оформлением документов, чтобы проект начал реализовываться в максимально короткие сроки [2].

Насущной проблемой для края является подготовка профессиональных кадров в соответствии не только с новыми образовательными ГОСТАми и программами, но и реальными потребностями рынка труда [5; 6].

Список литературы

1. Баздырева, А. С. Инновационные аспекты развития туризма в современных условиях / А. С. Баздырева // Вестн. Урал. финансово-юрид. ин-та. 2016. № 3 (5). С. 104–107.

2. В туризм на Кубани вложат 1,3 млрд рублей и создадут 400 новых рабочих мест в этой сфере [Электронный ресурс]. URL: <http://krasnodarmedia.ru/news/572281/>

3. Ивушкина Е. Б. К вопросу о поиске новых форм и способов вовлечения субъектов туристской отрасли в процесс развития внутреннего туризма / Е. Б. Ивушкина [и др.] // Экон. и гуманитар. исслед. регионов. 2016. № 4. С. 55–60.

4. Матяш, С. А. Внутренний туризм в России: состояние и перспективы / С. А. Матяш // Энергия: экономика, техника, экология. 2016. № 4. С. 76–80.

5. Овчинников, Ю. Д. Компетенции как исследовательские лаборатории для студентов / Ю. Д. Овчинников // Инновации в образовании. 2016. № 5. С. 31–41.

6. Минченко, В. Г. Инструктор в сфере детского туризма: профессия высокой квалификации / В. Г. Минченко, Ю. Д. Овчинников // Молодой ученый. 2017. № 7. С. 199–203.

Сведения об авторах

Минченко Владимир Гаврилович – кандидат педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР, заведующий кафедрой социально-культурного сервиса и туризма Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. *yurij.ovchinnikov@inbox.ru*

Тарасенко Галина Алексеевна – студентка Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. *yurij.ovchinnikov@inbox.ru*

СЕКЦИЯ 5

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

УДК 378.17
ББК 74.48.005

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Т. В. Борисова, С. В. Гертнер, Я. В. Лятушин

*Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия*

Рассмотрены вопросы здоровьесбережения, мотивационно-ценностного отношения студентов физкультурного вуза к собственному здоровью.

Ключевые слова: *здоровьесбережение, образовательная среда, студенты.*

В связи с озабоченностью общества по поводу здоровья выпускников высшей школы, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующего снижения работоспособности возросло внимание к здоровому образу жизни студентов. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Немаловажными аспектами проблемы здоровья студентов являются низкое мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, низкий уровень культуры здоровья и здорового образа жизни, недостаточная осведомленность о факторах ри-

ска и способах профилактики профессиональных заболеваний [1; 2; 7; 8; 9; 10].

Здоровый образ жизни зависит от ценностных ориентаций, лично значимых, но не всегда совпадающих с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), а также функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Проблема сохранения здоровья студентов актуализируется в условиях влияния неблагоприятных социальных и экономических факторов, социокультурных изменений, вызванных глобальными и региональными обстоятельствами.

Здоровьесберегающее пространство определяется как многоуровневая образовательная система и социально организуемая воспитательная среда, в которой приоритетами выступают: здоровый образ жизни, культура здоровья, прогнозирование здоровьесберегающей деятельности. Содержательными компонентами пространства являются: образовательный, социальный, креативно-деятельностный и реабилитационный [10]. Здоровьесберегающее пространство обеспечивает осознание его субъектами ценности здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья, продуктивную активность всех участников пространства по развитию навыков культуры здоровья и духовно-нравственного самосовершенствования.

Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства осуществляется на основе следующих принципов:

– преимущества учебной и воспитательной деятельности, направленной на обучение средствам и методам использования возможностей своего организма для поддержания здоровья, его сохранения и укрепления;

- целенаправленного формирования мотивации к здоровому образу жизни;
- субъектного подхода, признающего личные интересы обучаемого, особенности его физического, психического, социального и духовного развития;
- интеграции компонентов (направлений) здоровьесберегающего образовательного пространства;
- компетентного использования педагогическим коллективом обоснованных психолого-педагогической теорией и практикой подходов, методов и приемов;
- гибкости и динамичности, которые позволяют перестроить, ввести новые компоненты, расширяющие здоровьесберегающее образовательное пространство в соответствии с изменяющимися потребностями и особенностями личности.

Таким образом, сегодня социальный заказ для студентов физкультурных вузов – это не только формирование двигательных навыков, но и оздоровление, предупреждение роста заболеваемости в условиях обучения.

Происходящие в наше время изменения в характере образования – в его направленности, целях, содержании – все более явно ориентируют на организацию здоровьесберегающего пространства, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс [3; 4; 5].

Одним из важнейших механизмов организации здоровьесберегающей образовательной среды и управления ей является система мониторингового исследования здоровья студентов физкультурного вуза, которая включает два блока. Первый блок – организационно-методические мероприятия, отражающие мотивационно-ценностное отношение студентов к здоровью и основам здорового образа жизни, вредным привычкам; подготовка методических материалов. Второй блок – это информационно-просветительская работа консультационной направленности [5; 6].

Теоретический блок медико-биологических дисциплин «Анатомия человека» и «Основы медицинских знаний», читаемых студентам на 1 курсе, также содержит здоровьесберегающий компонент. К примеру, при изучении раздела анатомии «Опорно-двигательный аппарат» рассматриваются вопросы: нарушения опорно-двигательного аппарата; профилактика травматизма; приемы оказания доврачебной помощи при вы-

вихе, растяжении, переломе; предупреждение плоскостопия и искривления позвоночника; профилактика гиподинамии. В теме «Пищеварительная система» разбираются не только особенности строения органов, но и вопросы рационального питания: пищевые добавки, примеси, вредные вещества в пище и их влияние на здоровье человека; предупреждение отравлений; приемы оказания первой помощи при пищевых отравлениях; нормы питания; диеты; предупреждение нарушений обмена веществ, авитаминоза. В теме «Дыхательная система» рассматривается профилактика заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, а в теме «Мочеполовая система» — мочеполовые инфекции, меры их предупреждения для сохранения здоровья.

Таким образом, при проведении занятий по «Анатомии человека» со здоровьесберегающим компонентом у студентов повышается мотивация к охране и укреплению здоровья, что в целом оказывает положительный эффект улучшения здоровьесбережения в вузе.

В процессе изучения дисциплины «Основы медицинских знаний» студентам предлагается выполнить реферат по здоровьесберегающей тематике с целью введения их в пространство человеческой культуры, а также формирования готовности к восприятию окружающего мира через призму собственных ценностей; воспитания потребности в здоровом образе жизни; создания мотивации для сохранения и укрепления здоровья как важного фактора развития личности.

Для поддержания интереса и подкрепления значимости изучаемых дисциплин на кафедре проводится студенческая научно-практическая конференция «Общество здоровое — если есть здоровое поколение».

Студенты различных факультетов УралГУФК, а также студенты колледжа физической культуры готовят доклады, обсуждают последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации; здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам; навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков, допинга; потребность поддерживать свое здоровье; вопросы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи.

Таким образом, для достижения цели здоровьесбережения в высшем учебном заведении необходимо осуществление всеми участниками образовательного процесса специальных мер, направленных на сохранение и повышение уровня здоровья студентов вуза, воспитание у них мотивационно-ценностного отношения к здоровью.

Список литературы

1. Будаев, С. Д. К проблеме сохранения и укрепления здоровья населения / С. Д. Будаев // Вестн. БГУ. 2009. № 12. С. 32–36.

2. Борисова, Т. В. Формирование здоровьесберегающей образованности студентов колледжа физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Борисова. Челябинск : УралГУФК, 2007. 21 с.

3. 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. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. С. 31–34.

4. Иванов, В. Д. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / В. Д. Иванов [и др.] // *Paradigmata poznani*. 2014. № 2. С. 122–130.

5. Коваленко, А. Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А. Н. Коваленко, Е. В. Быков // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. 2016. № 9. С. 66–71.

6. Малафеева, С. Н. Мониторинг здоровья и функционального состояния организма студента педагогического вуза как одно из условий формирования здорового образа жизни / С. Н. Малафеева, Л. Г. Петрова, Н. А. Вершинина // Формирование культуры здоровья как основы развития здоровой личности в условиях инновационного образовательного процесса : материалы Всерос. конф. с междунар. участием. Тюмень, 2012. С. 284–288.

7. Осипов, А. Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А. Ю. Осипов, Л. А. Гольм, С. А. Михайлова // Вестн. Череповец. гос. ун-та. 2012. № 2 (39). С. 178–182.

8. Черкасова, И. В. Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов вуза / И. В. Черкасова, В. Ф. Стрельченко, О. Г. Богданов // Журн. науч.-исслед. публ. 2015. № 1 (21). С. 76–86.

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

10. 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 / под ред. Е. В. Елисева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. 2014. С. 260–266.

Сведения об авторах

Борисова Татьяна Викторовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры анатомии Уральского государственного университета физической культуры. Челябинск, Россия. *tatyana_b1979@mail.ru*

Гертнер Светлана Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры анатомии Уральского государственного университета физической культуры. Челябинск, Россия. *kalashnikova2295@mail.ru*

Латюшин Ян Витальевич – доктор биологических наук, заведующий кафедрой анатомии Уральского государственного университета физической культуры. Челябинск, Россия. *dokchel@mail.ru*

УДК 613.0
ББК Р120.40

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПО СТРАНИЦАМ ПУБЛИКАЦИЙ НА ELIBRARY.RU

В. Д. Иванов, А. А. Бушуева

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Проведен анализ статей (2014–2017) из научной электронной библиотеки «eLibrary.ru» по теме «Здоровый образ жизни».

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровьесбережение, здоровьестроение.*

На сегодняшний день в мире особую роль играют проблемы укрепления духовного и физического здоровья граждан, при этом акцент делается на здоровом образе жизни (ЗОЖ). В данном обзоре кратко освещены следующие вопросы: «Что

такое ЗОЖ», «Как и где идет формирование физической культуры личности», «Как государство помогает в продвижении ЗОЖ».

Физическая культура и ЗОЖ — это те первостепенные ценности, которые открывают человеку пути для успешной самореализации, ведь именно здоровье является предпосылкой развития человека как полноценной, гармоничной личности с высоким уровнем жизни.

Авторы всех проанализированных статей отмечают особую актуальность изучения физической культуры в наши дни, а в частности, изучения здорового образа жизни. Последний представляет собой социальную ценность и включает много компонентов, таких как: правильное питание, отсутствие вредных привычек, ответственное отношение к гигиене и медицине, двигательной активности, занятия физической культурой и спортом [4].

Необходимость изучения ЗОЖ вызвана прежде всего тенденцией к ухудшению здоровья населения, особенно молодого поколения. Здоровье следует рассматривать как динамичную систему, на которую влияет ряд факторов, начиная с неблагоприятных социальных, экологических и экономических условий и заканчивая онтогенезом. По данным экспертов ВОЗ, уровень здоровья человека на 50 % зависит от его образа жизни.

Наиболее подвержены ухудшению здоровья студенты высших и средних специальных учебных заведений, где учебный процесс характеризуется высокими физическими, психологическими и эмоциональными нагрузками. Многочасовые занятия, неправильный режим сна и питания — все это оказывает негативное воздействие и может привести к ухудшению здоровья [8].

Итак, в мире сейчас нарастает потребность в пропаганде и внедрении здорового образа жизни. Однако люди демонстрируют полнейшее непонимание, что, как и зачем делать. Связано это с недостаточной осведомленностью населения о здоровом образе жизни (лишь 34 % опрошенных могут объяснить понятие «ЗОЖ»), а также с отсутствием личной мотивации — ценность «спорт и занятия физкультурой» в рейтинге занимает только 11-е место. Последний факт свидетельствует о том, что у молодых людей в период обучения в школе не сформирована ценность «здоровье и потребность в спорте», хотя за-

нятия физкультурой продолжаются в течение всех школьных лет. После поступления в вуз остается проблема восприятия ЗОЖ как ценности. Таким образом, задача формирования здорового образа жизни напрямую связана с вопросами культуры отношения субъекта к своему здоровью [3].

В формировании здорового образа жизни принимают участие:

1. Семья. В. Ф. Лигута утверждает, что «первичные и наиболее фундаментальные основы физического воспитания и здорового образа жизни ребенка закладываются в семье» [5]. Для эффективного воспитания родителям стоит самим заниматься физкультурой, так как их личный пример, желание заниматься спортом оказывает нужное влияние на ребенка. Однако результаты исследования, представленные ученым, свидетельствуют о пассивном отношении большинства родителей к физическому воспитанию детей. Более того, можно сделать вывод, что у самих взрослых отсутствует интерес к физической культуре как ценности. Поэтому в первую очередь следует уделить внимание повышению уровня физкультурно-педагогической грамотности родителей.

2. Учебные заведения. В образовательном учреждении, как справедливо отмечают В. Н. Пристинский и Д. И. Нестеренко, должны быть созданы условия для формирования и пропагандирования стратегии здоровья как ценностно-духовного фундамента культуры личности.

Возможность становления гармонично развитой личности зависит от ценностных ориентаций самого преподавателя. Он должен:

1) обладать обширными знаниями в области физической культуры;

2) уметь донести информацию до учащихся;

3) проявлять настойчивость и самообладание;

4) быть способен к переживанию;

5) уважать внутренний мир другого человека;

6) стремиться, прежде всего, к гармонизации, совершенству тела и духа [7].

Обычно студенты теряют мотивацию к занятиям физической культурой из-за их слабой организации внутри учебного заведения, в связи с чем у обучающихся появляется негативное отношение к дисциплине.

Исправить это положение способно внедрение различных видов фитнес-технологий (аэробика, бодифлекс, пилатес и др.), которые в настоящее время пользуются большим спросом у молодежи. Их использование внесет разнообразие в учебный процесс, что приведет к повышению уровня мотивации и физической подготовки студентов [2].

Р. Л. Сиротинина также говорит об использовании современных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура». В настоящее время внедряются элективные курсы, и благодаря этому студенты могут выбрать тот вид спорта, который им больше по душе. Исследуя интересы студенческой молодежи, преподаватели смогли сделать учебный процесс увлекательным, сохранив при этом его полезность. Сиротинина пишет: «Для каждого молодого человека чрезвычайно важно найти область деятельности, в большей степени соответствующую его интересам, склонностям, способностям, так как правильное использование сил и возможностей каждого — одно из ведущих условий оптимизации процесса протекания всех сфер жизнедеятельности человека» [8].

3. Самовоспитание. Г. М. Соловьёв отмечает, что одно из ведущих мест в вузовском обучении должно занимать физическое самовоспитание.

Под физическим самовоспитанием многие ученые понимают процесс, направленный на формирование физической культуры личности. Важными компонентами самовоспитания всегда будут являться мотивация, цель, способ и результат. При наличии первых трех компонентов студенты уже сознательно и регулярно занимаются в свободное время: устраивают домашние тренировки, ходят на спортивные мероприятия, читают литературу по вопросам физической культуры и т. д.

Опыт, который студенты получают при столкновении с трудностями во время самостоятельных занятий спортом, позволит развить такие качества, как решительность, настойчивость, мужество и упорство. Достигнутые успехи формируют внутреннюю мотивацию и вызывают желание продолжать тренировки [10].

4. Государственная помощь. Развитие физической культуры и спорта всегда происходит в тесном сотрудничестве с государством, поскольку именно оно оказывает финансовую поддержку в виде бюджетных средств. Инвестирование

в последние годы неуклонно растет, открывая большие возможности для строительства и реконструкции спортивных сооружений, а в конечном итоге — для повышения качества жизни населения. Как показывают данные статистики, самые большие инвестиции в области спорта затрачиваются на масштабные международные соревнования: Зимняя Олимпиада (2014), этап «Формулы-1» (2014), чемпионат мира по хоккею (2016), чемпионат мира по футболу (2018), Зимняя Универсиада (2019) [1].

Сегодня популяризации физической культуры и ЗОЖ активно способствуют СМИ. Также существует множество проектов и фестивалей (массовые физкультурные зарядки, Всероссийский день ходьбы и др.), предлагаются различные акции (Всемирный день борьбы со СПИДом, «Нет наркотикам» и др.). Муниципальные и региональные мероприятия ежегодно доказывают свою социальную значимость, поскольку способствуют повышению мотивации к ведению здорового образа жизни [6].

В. В. Путин в Послании Федеральному Собранию от 25 февраля 2011 г. сказал: «Наша задача — привлечь к занятиям физической культурой и спортом максимальное количество граждан, сформировать и укрепить в обществе ценности здорового образа жизни» [3]. Достигать этих целей государство будет с помощью программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», а также возрожденной системы ГТО [1].

Итак, формирование здорового образа жизни возможно при объединенных усилиях семьи, образовательных учреждений, государства и каждого отдельного человека.

Интересны результаты анкетирования студентов по вопросам здорового образа жизни, приведенные в статье В. Б. Татарова. Мы видим, что за два года (с 2014 по 2016) произошли значительные изменения в образе жизни студенческой молодежи: увеличилась учебная нагрузка, в 2–2,5 раза сократилось количество студентов, проводящих время на свежем воздухе, ухудшилось общее состояние здоровья, появилась тревожность. Полученные данные свидетельствуют о необходимости активизации пропаганды здорового образа жизни [9].

Несмотря на то что в последние годы в России наблюдается рост интереса людей к физической культуре и здоровому образу жизни, все же доля тех, кто занимается физкультурой

и спортом, достаточно мала относительно общего числа населения.

Список литературы

1. Зеленцова, С. Ю. Государственные инвестиции в физическую культуру и спорт / С. Ю. Зеленцова, А. Н. Головин // Гос. и муницип. упр. в XXI в.: теория, методология, практика. 2016. № 22. С. 31–35.

2. Козачук, Л. В. Повышение интереса студентов к здоровому образу жизни / Л. В. Козачук // Новая наука: стратегии и векторы развития. 2016. № 118-2. С. 73–76.

3. Кочегарова, И. А. Физическая культура и спорт — основа формирования здорового образа жизни / И. А. Кочегарова // Вестн. Югор. гос. ун-та. 2015. № 1. С. 76–78.

4. Курило, А. А. Здоровый образ жизни и спорт — залог нашей долгой и счастливой жизни / А. А. Курило // Science Time. 2016. № 4. С. 459–461.

5. Лигута, В. Ф. Отношение родителей к физической культуре, здоровому образу жизни и физическому воспитанию детей / В. Ф. Лигута // Вестн. Томс. гос. пед. ун-та. 2016. № 12. С. 33–39.

6. Маткова, Е. В. Формирование основ здорового образа жизни молодежи и популяризация физической культуры и спорта как актуальные проблемы современности / Е. В. Маткова // Проблемы совершенствования физ. культуры, спорта и олимпизма. 2016. № 1. С. 272–277.

7. Пристинский, В. Н. Взаимосвязь духовного и физического воспитания в становлении физической культуры и культуры здоровья студентов / В. Н. Пристинский, Д. И. Нестеренко // Актуал. проблемы экологии и здоровья человека. 2016. С. 38–43.

8. Сиротинина, Р. Л. Новый взгляд на физическую культуру / Р. Л. Сиротинина // Формирование региональной культурной политики в контексте модернизации образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Орел : Орловс. гос. ин-т искусств и культуры, 2014. С. 137–139.

9. Татаров, В. Б. Сравнительный анализ анкетирования студентов по вопросам здорового образа жизни / В. Б. Татаров // Альм. мировой науки. 2017. № 1–2 (16). С. 153–155.

10. Троценко, Н. Н. Самовоспитание как приоритетный фактор, определяющий физическую культуру личности студента / Н. Н. Троценко, О. В. Резенькова, И. Е. Шаталова // Современная наука: проблемы, идеи, тенденции : материалы Междунар. (заоч.) науч.-практ. конф. / под общ. ред. А. И. Вострецова. Минск : Мир науки, 2016. С. 274–279 [Электронный ресурс]. URL: http://science-peace.ru/files/SNPIT_2016.PDF

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. *vdy-55@mail.ru*

Бушуева Анна Андреевна – студентка Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. *ann_bushueva@mail.ru*

УДК 796.011.1

РАЗРАБОТКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

И. А. Марина

*Полоцкий государственный университет
Новополоцк, Республика Беларусь*

Рассмотрена проблема разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии.*

Здоровье студенчества является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Внедрение инновационных технологий, информатизация обучения, увеличение учебной нагрузки приводят к значительному снижению двигательной активности, следствием чего становятся ухудшение состояния здоровья, снижение адаптационных возможностей организма студента.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед обществом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

Представленная здоровьесберегающая технология физического воспитания позволяет по-новому осмыслить общую стратегию формирования физической культуры личности студента. Физкультурно-оздоровительная деятельность является важным фактором овладения определенными профессиональными и двигательными навыками, формируя мотивационную установку на социальную, физическую активность, задействуя и развивая здоровьесберегающие компоненты физической культуры, физкультурную образованность занимающихся.

Цель исследования. Обосновать, разработать и проверить на практике теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий физического воспитания в педагогической системе высшего профессионального образования с направленностью на качественную подготовку специалистов.

Методы и организация исследования. Теоретические методы: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, изучение официальных документов, регламентирующих деятельность высшей школы; эмпирические: наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование.

Результаты и их обсуждение

Под **здоровьесберегающими технологиями** в образовательной сфере высшей школы следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье данной группы лиц [1].

На сегодняшний день проблема здоровьесбережения особенно актуальна. Анализ факторов, способствующих саморазвитию личности, показывает, что в наши профессиональные учебные заведения приходит все меньше здоровых студентов. Причем, наряду с физическим нездоровьем, все чаще встречаются психические расстройства и нравственная невоспитанность. Цель любого высшего учебного заведения — дать обществу не только специалистов, обладающих профессиональными компетенциями, но и личностей, здоровых нравственно и физически.

Здоровьесберегающая образовательная технология представляется нам как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, теоретически и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Такая

технология должна быть основана на научной концепции, которая определяла бы методы создания здоровьесберегающих условий, поиска средств обучения и воспитания на основе целостного понимания психолого-физиологических процессов, сопутствующих их реализации, а также способствовала осознанию необходимости комплексного подхода к образованию и здоровьесбережению как к гуманитарно-нравственной деятельности.

Разработка здоровьесберегающих технологий в Полоцком государственном университете осуществлялась поэтапно. Формулируя концепцию проектирования здоровьесберегающих технологий, из множества определений понятия «здоровье» мы остановились на наиболее достоверном — «...как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...» (Устав ВОЗ). Исходя из данного определения, при разработке здоровьесберегающих технологий для студентов непрофильных специальностей мы взяли за концептуальную основу изучение физического, психического и социального компонентов здоровья человека [1; 2].

В предлагаемой концепции система здоровьесберегающего образования направлена на овладение определенным объемом знаний о своем организме, на формирование мотивов, убеждений и потребности в здоровом образе жизни. Ведущее место при этом отводится физическому компоненту и рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья. Вредны и большие физические нагрузки, приводящие к перенапряжению всех систем организма, ухудшению их функционального состояния, снижению сопротивляемости инфекциям и т. д. Поэтому формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов, улучшающих функциональное состояние и здоровье человека, — одна из основных задач здоровьесберегающего образования на занятиях со студентами непрофильных специальностей [3].

Аналогично рассматриваются аспекты психического и социального компонентов здоровья, где изучение вопросов психического здоровья связано с преодолением внешних проявлений напряженности, устойчивостью психических и двигательных функций, а также с самоконтролем за эмоциональным состоянием. Социальные компоненты всецело зависят от культуры здоровья и образа жизни: ее уровня, качества, стиля и уклада.

Второй этап разработки здоровьесберегающих технологий связан с созданием комплексной программы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

С этой целью были проведены исследования организационно-педагогических условий обеспечения здорового образа жизни в университете, и в результате разработана здоровьесберегающая педагогическая система, основанная на системно-деятельностном подходе в двух основных направлениях: проектировочная деятельность и исполнительская деятельность.

Проектировочная деятельность осуществляется руководством университета в двух направлениях — проектирование здорового образа жизни и организация функционирования служб здоровья, а исполнительская деятельность — в трех: в первом анализируются образ жизни и состояние здоровья студентов, во втором формируются установки на здоровый образ жизни, в третьем проводится оздоровительно-профилактическая работа.

Среди причин невнимания к состоянию своего физического здоровья студенты отмечают: нехватку времени (18,5 % женщин и 41 % мужчин); отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5 % женщин и 20,8 % мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и о пониженной требовательности к себе.

На заключительном этапе разработки здоровьесберегающих технологий были проанализированы полученные данные и построена педагогическая модель формирования здоровья.

Предлагаемая модель позволяет в комплексе реализовать образовательную, воспитательную, развивающую и оздоровительную направленности учебно-воспитательного процесса.

Выводы. Определена концептуальная направленность проектирования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов непрофильных специальностей, ориентированная на подготовку профессионалов для нового рынка труда.

Доказана целесообразность перехода от здоровьесформирующей технологии физического воспитания студентов к здоровьесберегающей, методологической основой которой является здоровый образ жизни, определяющий новую жизненную парадигму студента и обеспечивающий реализацию организационного принципа качественной профессиональной подготовки специалистов.

Правильно организованный процесс жизнедеятельности человека, включая любимую профессию, отдых с использованием целенаправленных физических нагрузок, при постоянном врачебном контроле и самоконтроле, общение с друзьями, родственниками, активная жизненная позиция — это единая система, направленная на укрепление здоровья, на всестороннее развитие.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. Ростов н/Д : Феникс, 2000. 248 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология — наука о здоровье / Э. Н. Вайнер. М. : ФИС, 1990. 208 с.
3. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студентов : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М. : Изд-во УНЭПУ, 1995. 96 с.

Сведения об авторе

Марина Ирина Александровна — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета. Новополоцк, Республика Беларусь. lena.paramonova@mail.ru

УДК 796.035

ББК 75.565

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ БАДМИНТОНА

Л. В. Масленникова

*Южный федеральный университет
Ростов-на-Дону, Россия*

Занятия бадминтоном полезны для здоровья и могут послужить средством профилактики различных заболеваний, в том числе профессиональных заболеваний преподавателей.

Ключевые слова: профессиональные заболевания преподавателей, бадминтон, профилактика профессиональных заболеваний преподавателей.

В современном мире уже ни для кого не секрет, что заниматься спортом необходимо, чтобы не только поддерживать

организм в хорошем физическом и психологическом состоянии, повышать свою работоспособность и улучшать осанку и фигуру, но и предотвращать появление различных заболеваний [1; 2; 3].

Одной из самых важных и престижных, но в то же время сложных профессий является профессия преподавателя. Преподаватели испытывают стресс, связанный с постоянной ответственностью, нахождением в шумной обстановке, различными конфликтами как с обучающимися, так и с их родителями, и многими другими факторами. Поэтому преподаватели очень часто подвержены заболеваниям нервной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата [1]. В качестве средства профилактики данных болезней можно использовать бадминтон [4].

Прежде всего мы говорим не о профессиональном, а о любительском спорте. Бадминтон — один из самых доступных видов спорта, и можно начать им заниматься практически в любом возрасте и при любом уровне физической подготовки. В зависимости от своего состояния и настроения игрок может сам регулировать нагрузку, изменяя темп и интенсивность тренировок. Правила игры достаточно просты, и их освоение не займет много времени.

Бадминтон помогает развить и улучшить такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, координация движений и активное творческое мышление. В некоторых современных санаториях (например, на кисловодских курортах) бадминтон используют для лечения людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями обмена веществ и нервной системы [5].

Бадминтон — это активный вид спорта, где идет нагрузка на все группы мышц, что позволяет улучшить кровообращение во всем теле, в том числе в шейном отделе позвоночника, вследствие чего повышается кровоснабжение мозга. Также занятия бадминтоном способствуют нормализации кровяного давления и укреплению сердечной мышцы, тем самым сокращая риск появления различных сердечных заболеваний [4].

Игра в бадминтон снимает как физическое, так и эмоциональное напряжение, повышает общий тонус и выносливость. Помимо мышц, бадминтон укрепляет кости, снижая вероятность остеопороза [4].

Проверка тетрадей и работа с учебными материалами связаны с очень большой нагрузкой на глаза, вне зависимости от того, какой носитель используется (бумажный или электронный). И в этом случае бадминтон окажет эффективную помощь. Во время игры бадминтонисту приходится следить за воланом, который то приближается, то удаляется, а это значит, игрок делает упражнения, рекомендуемые всеми врачами-офтальмологами, — слежение за движущимся объектом, повороты туловища и шеи, активное движение, насыщающее кровь кислородом, — все это служит хорошей профилактикой миопатии и близорукости. На начальной стадии развития близорукости иногда достаточно регулярных занятий бадминтоном, чтобы вернуть нормальное зрение.

А самое главное, на наш взгляд, что может дать бадминтон преподавателю (да и любому другому человеку), — это умение быстро принимать решения даже на фоне сильного утомления, ведь спортсмену приходится мгновенно решать массу психотактических задач.

Как и любой другой вид спорта, бадминтон закаляет организм, улучшает работу иммунной системы, повышает сопротивляемость, что немаловажно для преподавателей, которые, работая с большим количеством людей, подвержены риску заразиться инфекционными заболеваниями [4].

В заключение хочется поделиться собственным опытом. Я уже восемь лет играю в бадминтон; хорошая реакция и аэробная выносливость, быстрота принятия решений — все это мне дали занятия бадминтоном.

Список литературы

1. Карпанова, В. А. Проблема профессионального здоровья преподавателей высшей школы в современных условиях / В. А. Карпанова // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. М., 2016. С. 272–275.
2. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье учителя: проблемы и перспективы // Актуальные вопросы современной психологии : материалы Международ. науч. конф. (г. Челябинск, март 2011). Челябинск : Два комсомольца, 2011. С. 82–84.
3. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье учителя: понятие, составляющие, личностные и поликультурные детерминанты / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова // Система профессионального образования в России: проблемы и перспективы развития : монография. Новосибирск : СИБПРИНТ, 2010. С. 149–177.

4. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учеб. для вузов / Ю. Н. Смирнов. М. : Совет спорт, 2011. С. 248.

5. Туманидзе, В. Г. Развитие интеллектуальных способностей средствами физической культуры и спорта на примере бадминтона / В. Г. Туманидзе // Личность. Культура. Общество. М., 2008. С. 379–383.

Сведения об авторе

Масленникова Людмила Владимировна – студентка Южного федерального университета. Ростов-на-Дону, Россия. *ludvladmas@gmail.com*

УДК 796.011.1

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Р. В. Сидорова, Н. А. Моисеева, Д. М. Еремеев

*Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилёва
Астана, Казахстан*

Представлены результаты изучения эффективности тибетской гормональной гимнастики как компонента здоровьесберегающих технологий. Приведены данные, полученные при анкетировании студентов.

Ключевые слова: *здоровьесбережение, физическое воспитание, специальные медицинские группы, тибетская гормональная гимнастика.*

Современный этап развития образования отличается множеством инновационных изменений в образовательно-воспитательном процессе. В этих условиях особую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья студенческой молодежи [2]. Ежегодно в вузы страны поступает определенный процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [1; 3]. Так, в Евразийском национальном университете им. Л. Н. Гумилёва количество студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, в 2016 г. составило 26,9 %, из них освобожденных от практических занятий – 31,7 %.

В процессе анализа данных справок ВКК было выявлено, что одно из лидирующих мест в списке наиболее часто встречающихся форм патологий занимают нарушения осанки, опорно-

двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, межпозвоночные грыжи и др.), которые отмечены у 33,6 % занимающихся в специальной медицинской группе. У 30,7 % студентов этой группы выявлены заболевания органов зрения (миопия, астигматизм и др.). Также распространенными являются нарушения сердечно-сосудистой системы (гипо- и гипертония, вегето-сосудистая дистония и др.), 28 % составляют патологии, связанные с дыхательной (пневмония, бронхиальная астма и даже туберкулез), пищеварительной (гастрит, язвенная болезнь и др.) и мочеполовой (цистит, пиелонефрит, аднексит и др.) системами.

Состояние здоровья студентов напрямую влияет на учебный процесс [3]. В результате анкетирования студентов I курса специального учебного отделения (СУО) Евразийского национального университета мы выявили, что пропуски учебных занятий, связанные с основными и сопутствующими заболеваниями, составили 40 %, с ОРВИ и другими вирусными инфекциями, – 42 %. Студентов, редко подверженных заболеваниям ОРВИ, гриппом, насчитывается 26,7 %.

На работоспособность особое влияние оказывают продолжительность и качество сна [1]. Проведенное нами анкетирование студентов СУО показало, что продолжительность сна у них колеблется в следующих пределах: от 4 до 5 ч – 13,3 %, от 5 до 6 ч – 13,3, от 6 до 7 ч – 40, 7 ч – 6,8, 8 ч – 20 и до 11 ч – 6,6 %.

Поверхностный сон был выявлен у 20 % студентов, в то время как глубокий – у 80 %.

По продолжительности засыпания студенты разделились на две группы: первую составили учащиеся, которые засыпают достаточно быстро, а вторую – те, у кого сон приходит в течение долгого времени. В первую группу вошли 66,7 % студентов, во вторую – 33,3 %.

В связи с этим поиск новых форм и средств учебных, а для студентов, освобожденных от практических занятий на длительные сроки, – самостоятельных занятий, является главной задачей, стоящей перед кафедрами физической культуры вузов.

Основной задачей учебных занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в специальное учебное отделение, следует считать постепенную и последовательную общую тренировку с целью улучшения жизнедеятельности

организма, физической подготовленности и приспособляемости к физическим нагрузкам, а также профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта [1; 3]. Такая тренировка не только укрепляет мышечную систему, но и упорядочивает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает обмен веществ, содействует повышению жизненного тонуса.

Из апробированных нами нетрадиционных оздоровительных методик здоровьесберегающая тибетская гормональная гимнастика является наиболее эффективной образовательной технологией для студентов с ослабленным здоровьем [4], которая оказывает следующий положительный эффект на организм занимающихся:

- помогает привести в норму состояние сердечно-сосудистой системы: стабилизирует работу сердца и сосудов, избавляет от перепадов давления;

- улучшает функционирование желудочно-кишечного тракта: предотвращает возникновение запоров, помогает организму выводить скопившиеся внутри шлаки с токсинами;

- благоприятно влияет на состояние глаз: нормализует внутриглазное давление, постепенно восстанавливает зрение, борется с усталостью глаз;

- стимулирует работу головного мозга, в частности, гипофиза;

- обеспечивает правильное движение лимфы в организме;

- благоприятно сказывается на слухе и ликвидирует заболевания ушей;

- помогает избавиться от болей в суставах ног, от отечности и усталости в ногах;

- улучшает память и положительно сказывается на всех психических механизмах;

- стимулирует работу щитовидной железы;

- укрепляет иммунную систему организма;

- улучшает сон, помогает бороться с проблемами засыпания или с бессонницей;

- поддерживает нормальное функционирование всех систем организма;

- приводит в порядок гормональный фон;

- помогает предотвратить заболевания верхних дыхательных путей;

- укрепляет сосуды;
- стимулирует приток жизненных сил, энергии, бодрости, улучшает настроение, дарит на весь день неиссякаемую энергию;

- гормональная гимнастика воздействует на все железы эндокринной системы, вырабатывающие гормоны, от которых во многом зависят наше здоровье, молодость, активность, качество жизни;

- кроме эндокринных желез, гормональная гимнастика воздействует на наш самый большой орган — кожу.

Мягкое активизирующее воздействие тибетских упражнений идет сверху вниз: начиная от шишковидной железы и гипофиза, далее спускается к щитовидной и паращитовидной железам, затем еще ниже — к вилочковой железе, расположенной за грудиной, поджелудочной железе, находящейся в верхней части живота, потом к надпочечникам, расположенным на спине, далее — к половым железам в нижней части живота, доходя до копчика.

Все воздействия направлены на нормализацию работы всех желез внутренней секреции и поддержку выработки гормонов на уровне молодого организма. Завершается тибетская гимнастика упражнениями на мелкие капилляры, улучшающими циркуляцию крови, и упражнениями, позволяющими поддерживать суставы в здоровом состоянии [4].

На практических занятиях обучение упражнениям гормональной гимнастики проходило с применением раздаточного и видеоматериала для дальнейшего самостоятельного выполнения упражнений студентами. Контроль эффективности данной методики проводился с использованием теста Н. Амосова (подъем на 4-й этаж с измерением ЧСС на 1-м и 4-м этажах) и путем опроса студентов.

Тибетская гормональная гимнастика помогает студентам с ослабленным здоровьем нормализовать режим дня, со временем отказаться от вредных привычек, позволяет ликвидировать причины существующих заболеваний, тем самым обеспечивая выздоровление организма в целом, является доступной, интересной, способствует повышению уровня физической подготовленности, вносит разнообразие и улучшает качество занятий физической культурой.

Список литературы

1. Бондарев, В. А. Динамика показателей здоровья, физического развития, функционального состояния и развития физических качеств студентов специальной учебной группы, занимающихся по существующей программе физической культуры / В. А. Бондарев [и др.] // Физическая культура в системе образования : материалы науч.-практ. конф. Красноярск, 2003. 345 с.
2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии / В. И. Ковалько. М., 2004.
3. Кэлдер, П. Око возрождения — древний секрет тибетских лам / П. Кэлдер. М. ; София, 1994.
4. Московченко, О. Н. Проблема оздоровительной направленности на учебных занятиях по физической культуре в вузе / О. Н. Московченко [и др.] // Физическая культура в системе образования : материалы науч.-практ. конф. Красноярск, 2000. 129 с.

Сведения об авторах

Сидорова Раиса Васильевна — старший преподаватель Евразийского национального университета им. Л. Н. Гумилёва. Астана, Казахстан. *sidorovy06@yandex.ru*

Моисеева Наталья Анатольевна — старший преподаватель Евразийского национального университета им. Л. Н. Гумилёва. Астана, Казахстан. *mendybaeva@yandex.ru*

Еремеев Диниахмет Миниаметович — старший преподаватель Евразийского национального университета им. Л. Н. Гумилёва. Астана, Казахстан. *kafedra_fizisp@enu.kz*

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Р. Т. Хадиева, А. Г. Жученко

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

Рассмотрена проблема формирования здорового образа жизни студентов посредством физической культуры как дисциплины. Предложено решение данной проблемы через определение основных принципов здорового образа жизни и главных правил физической подготовки студента.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни (ЗОЖ), студенты, физическая культура, физическая культура как дисциплина.

Студенчество — это социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. В последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья и физической подготовленности молодых людей.

Негативное влияние на состояние здоровья оказывают экологический фактор, наследственность, условия и образ жизни. Согласно результатам, полученным Всероссийским фондом социальных исследований, состояние здоровья детей и подростков на протяжении последних 10–15 лет постоянно ухудшается, что в перспективе угрожает существованию нации [1; 6].

Цель работы: рассмотрение физической культуры (дисциплины) как средства формирования здорового образа жизни студентов, определение основных правил здорового образа жизни.

Задачи работы: изучить показатели здоровья студентов, его основные компоненты; проанализировать состояние здоровья современной молодежи; выяснить с помощью интернет-опроса, что значит для современного студента здоровый образ жизни.

Актуальность предложенных методических рекомендаций обусловлена необходимостью сохранения здоровья детей, подростков и студентов в процессе их обучения в школе, средних специальных и высших учебных заведениях. Без грамотного, целенаправленного решения проблемы формирования культуры здоровья у учащихся, использования эффективных оздоровительных технологий, нетрадиционных подходов школа и вуз лишены возможности выполнять свою задачу сохранения здоровья учащихся и студентов.

Развитие физических качеств основывается на постоянном стремлении преодолеть себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого с рождения нужно соблюдать правила физического воспитания. Основным этапом в формировании физических качеств является образовательный период в жизни человека (7–25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни [2; 7].

Анализ различных источников по теме исследования позволяет убедиться в том, что актуальность этой проблемы, а именно — физического воспитания молодежи как составной части

общей проблемы здорового образа жизни стремительно возрастает. Это связано с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечают установленным стандартам современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития [4; 8; 10].

Здоровье — это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе. Здоровье человека — комплексное понятие, очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия, так как зависит от взаимодействия многих факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и от философии человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии [2; 4; 5; 13].

Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. В настоящее время из суммы всех факторов, влияющих на здоровье человека, 51,2 % приходится на его образ жизни.

Для каждой из социальных групп характерны свои особенности образа жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т. д. Этим объясняется многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Понятие «образ жизни» включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни — степень удовлетворения основных материальных и духовных запросов: возможность потребления тех или иных продовольственных и промышленных товаров, обеспеченность здравоохранением, жилищные и культурные условия, т. е. количественный аспект удовлетворения потребностей.

Качество жизни отражает степень удовлетворения содержательных потребностей (мотивации жизни, комфортность труда и быта, качество питания и условия приема пищи, качество одежды, жилья и т. п.), которые проявляются в возможностях самоутверждения, самовыражения, саморазвития и самоуважения.

Стиль жизни – это определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы, склонности, характеризующие ее относительную самостоятельность и способность построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной, содержательной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм [1; 3; 4; 7; 13]. Из биологических принципов ЗОЖ необходимо отметить: наличие питания, солнечного света, тепла, двигательную активность, возможность уединения и даже игры (преимущественно в детстве). Но человек «велик и разумен». Он живет в обществе (социуме), и здесь недостаточно одних биологических принципов.

К социальным принципам здорового образа жизни относятся:

- эстетичность;
- нравственность; присутствие волевого начала;
- способность к самоограничению.

К составляющим здорового образа жизни относятся:

- здоровые привычки и навыки (привитие их с детства; отказ от курения, употребления наркотиков и алкоголя);
- ежедневное здоровое питание (самое главное, чтобы оно было умеренным);
- активная жизнь (занятия спортом и физкультурой, активный отдых);
- гигиена;
- хорошее эмоциональное самочувствие;
- интеллектуальная деятельность (восприятие новой полезной информации для дальнейшего ее применения; мотивация и мышление);
- духовное благополучие;

- комфортная окружающая среда;
- социальное благополучие.

Опросив студентов Челябинского государственного университета (в опросе приняли участие 70 человек), мы выяснили, что для 50 % студентов главной составляющей здоровья являются занятия спортом, для 15 % здоровье проявляется в полноценной и веселой жизни, 35 % считают, что здоровье — это когда люди не болеют.

Также был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» На него 60 % опрошенных студентов ответили, что необходимо заниматься спортом, 25 % посоветовали не пить и не курить, не употреблять наркотики.

Кроме того, выяснилось, на что готов каждый из респондентов для поддержания и сохранения своего здоровья. Наибольшее количество студентов, а точнее — 42 % выразили готовность заниматься спортом; 28 % согласны делать все что нужно, чтобы быть здоровыми, возможно, даже не зная, что действительно необходимо для этого делать; 15 % — отказаться от курения и употребления алкоголя, а еще 15 % — закаляться.

При этом 35 % студентов курят, 25 употребляют алкоголь, 45 % ведут малоподвижный образ жизни.

Результаты показывают: большинство студентов считают, что для поддержания здоровья необходимо заниматься спортом (проявлять достаточную двигательную активность). Кроме того, по итогам опроса видно, что респонденты настроены оптимистично и нацелены на улучшение здоровья.

Далее рассмотрим взаимосвязь физической культуры как учебной дисциплины и здорового образа жизни студентов.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [9; 11; 12; 13].

Основные функции физической культуры

Важнейшей специфической функцией физической культуры является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности [8].

Функции частного характера:

- *образовательные*, выражающиеся в использовании физической культуры как учебного предмета в системе образования;
- *прикладные*, имеющие непосредственное отношение к специальной подготовке к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- *спортивные*, проявляющиеся в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;
- *рекреативные и оздоровительно-реабилитационные*, связанные с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Среди функций, присущих общей культуре, при выполнении которых используются средства физической культуры, можно отметить *воспитательную, нормативную, эстетическую* и др. [3].

Функциональная подготовленность

Функциональная подготовленность отражает состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т. е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

Некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями с целью улучшения функциональной подготовленности:

1. Необходимо, чтобы при выполнении физических упражнений в работе участвовали большие группы мышц. Только тогда нагрузка на легкие, сердце и кровообращение дает тренировочный эффект. Наилучшего результата можно добиться с помощью бега, длительной ходьбы, ходьбы на лыжах, велосипедных прогулок и плавания.

2. Многие люди при занятиях физической культурой предпочитают спортивные игры, отличающиеся большей эмоциональностью. Среди спортивных игр особое место занимает бадминтон. При игре в бадминтон даже новичок очень быстро достигает темпа, необходимого для улучшения «кондиции». Темп имеет большое значение в улучшении функционального состояния. Чем выше темп, тем лучше тренировочный эффект [8]. Однако нетренированный человек должен в течение первых недель тренировки выполнять упражнения в спокойном темпе, увеличивая его постепенно.

3. Для улучшения функциональной подготовленности темп выполнения упражнений должен быть примерно на 20 % ниже, чем максимальный [8].

Оптимальная нагрузка — это нагрузка такого объема и интенсивности, которые обеспечивают наибольший оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху — максимальных нагрузок. На основании многолетних наблюдений было выявлено, что оптимальные нагрузки для подготовленных бегунов составляют 40–60 мин 3–4 раза в неделю (в среднем 30–40 км в неделю) [8]. Дальнейшее увеличение количества пробегаемых километров нецелесообразно, поскольку не только не способствует дополнительному приросту функциональных возможностей организма, но и создает опасность травм опорно-двигательного аппарата, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы (пропорционально росту тренировочных нагрузок). Так, Купер на основании данных Далласского центра аэробики отмечает рост травматизации опорно-двигательного аппарата при беге более 40 км в неделю. Наблюдалось улучшение психического состояния и настроения, а также снижение эмоциональной напряженности у женщин при недельном объеме бега до 40 км. Дальнейшее увеличение тренировочных нагрузок сопровождалось ухудшением психического состояния. При увеличении объема беговых нагрузок у молодых женщин до 50–60 км в неделю в ряде случаев отмечалось нарушение менструального цикла (в результате значительного снижения жирового компонента), что может стать причиной половой дисфункции.

Некоторые авторы беговым «барьером», превышение которого может привести к своеобразной «беговой наркомании»

в результате чрезмерной гормональной стимуляции (выделение в кровь эндорфинов), называют 90 км в неделю. Нельзя не учитывать также отрицательное влияние больших тренировочных нагрузок на иммунитет, обнаруженное многими учеными.

В связи с этим все, что выходит за рамки оптимальных тренировочных нагрузок, не является необходимым с точки зрения здоровья. Оптимальные нагрузки обеспечивают расширение аэробных возможностей, повышение общей выносливости и работоспособности, т. е. улучшение физического состояния и здоровья. Максимальная длина тренировочной дистанции при оздоровительном беге не должна превышать 20 км, поскольку с этого момента в результате истощения мышечного гликогена в энергообеспечение активно включаются жиры, что требует дополнительного расхода кислорода и приводит к накоплению в крови токсичных продуктов. Бег на 30–40 км требует выработки специальной, марафонской выносливости, связанной с использованием свободных жирных кислот (СЖК), а не углеводов. Задача же оздоровительной физкультуры — укрепление здоровья путем развития общей (а не специальной) выносливости и работоспособности [8].

Преодоление марафонской дистанции является примером сверхнагрузки, которая может привести к длительному снижению работоспособности и истощению резервных возможностей организма. В связи с этим марафонскую тренировку нельзя рекомендовать для занятий оздоровительной физкультурой (тем более что такая тренировка не способствует увеличению «количества» здоровья) и рассматривать как логическое завершение оздоровительного бега и высшую ступень здоровья. Более того, избыточные тренировочные нагрузки, по мнению некоторых авторов, не только не препятствуют развитию возрастных склеротических изменений, но и способствуют их быстрому прогрессированию [8].

В основе педагогической системы П. Ф. Лесгафта лежит учение о единстве физического и духовного развития личности. Ученый рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. При этом Лесгафт постоянно подчеркивал важность рационального сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания. «Необходимо, — писал он, — чтобы

умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения» [12].

Выводы. Физическая культура представляет собой неотъемлемую составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных средств и методов на личность будущего специалиста. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, степень развития профессионально значимых способностей. Физическая культура служит средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если студент охотно ей занимается.

Список литературы

1. Белова, Н. И. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н. И. Белова [и др.] // Проблемы соц. гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14–15.
2. Болдов, А. С. Мониторинг физического состояния студентов социального вуза / А. С. Болдов, А. С. Махов, Л. Ю. Климова // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 44–48.
3. Визитей, Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Визитей. М. : Совет. спорт, 2009. 189 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М. : КНОРУС, 2012. 158 с.
5. Ерёмин, М. В. Средства физической культуры и спорта в профилактике наркомании детей и подростков / М. В. Ерёмин, В. Ю. Карпов, А. С. Махов // Физ. культура : воспитание, образование, тренировка. 2015. № 2. С. 60–63.
6. Иванов, В. Д. Психофизиологические свойства личности и двигательная активность студентов первого курса / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева // Вестн. Челяб. гос. ун-та. 2014. № 13 (342). С. 60–67.
7. 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. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. С. 31–34.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для интов физ. культуры / Л. П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

9. Оплавин, С. М. Физическая культура в жизни человека / С. М. Оплавин, Ю. Т. Чихачёв. Л. : Знание, 1986.

10. Пантюхина, Л. В. Психолого-педагогическое исследование значимости мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом студентов высших учебных заведений / Л. В. Пантюхина, А. С. Махов // Уч. зап. РГСУ. 2015. № 4. С. 54–64.

11. Пантюхина, Л. В. Структура мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у студентов высших учебных заведений неспортивного профиля / Л. В. Пантюхина [и др.] // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 206–212.

12. Симонкина, Ю. С. Пётр Францевич Лесгафт / Ю. С. Симонкина, В. М. Иохвидов // Актуальные задачи педагогики : материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, дек. 2011). Чита : Молодой ученый, 2011. С. 55–57.

13. 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 / под ред. Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. Челябинск, 2014. С. 260–266.

Сведения об авторах

Хадиева Разиля Тагировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. hadieva.roza@ravbler.ru

Жученко Анастасия Глебовна – студентка Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. nastya_zhuchenko@mail.ru

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Р. Т. Хадиева, Е. Д. Миронова

*Челябинский государственный университет
Челябинск, Россия*

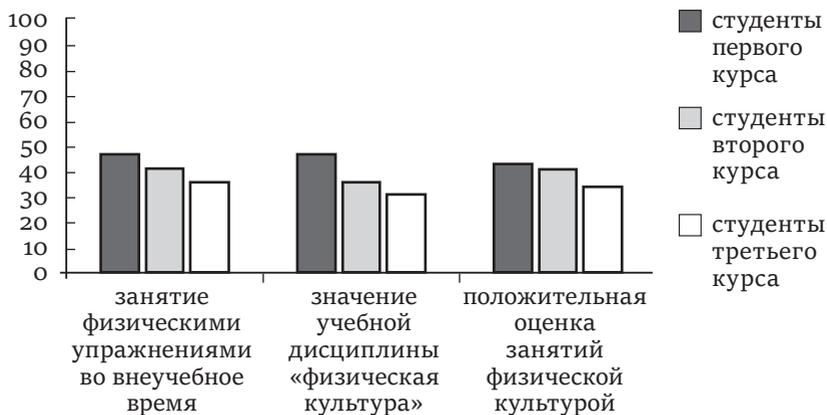
Поднимается вопрос о роли спорта и физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни студентов, а также рассматриваются актуальность данного вопроса, основные задачи и цели привлечения молодежи к занятиям физкультурой.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, здоровье, физическое воспитание, активный отдых.*

Современное общество встает на путь поступательного развития, при котором большинство преобразований и нововведений направлено на демократизацию политической системы, на развитие экономики и, конечно, на становление истинных человеческих ценностей и идеалов. Все, что связано со здоровьем в целом и здоровым образом жизни человека, несомненно, занимает в этом процессе далеко не последнее место. Физическая культура — целенаправленное активное поведение, с помощью которого человек сохраняет и поддерживает свое здоровье, не только физическое, но и психическое. Именно поэтому физкультура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни каждого отдельного человека.

Физическая культура и спортивные нагрузки являются базой гармоничного развития человека [1]. Неудивительно, что все больше и больше внимания уделяется физической подготовке (возрастает количество часов, отведенных на занятия физкультурой, ужесточаются нормативы), ведь именно уровнем здоровья человека определяется его способность работать.

Для молодежи очень важно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Доказано, что к третьему и четвертому курсам большинство студентов становятся вялыми, менее активными и творческими, снижаются их внимательность и умственная работоспособность; студенты начинают чаще пропускать пары, в том числе физкультуру, так как считают, что лишь зря потратят время [2; 4] (см. рис.). Поэтому в вузах решено было принять меры по популяризации спорта и физи-



Отношение студентов к занятиям физической культурой

ческой культуры. Физические упражнения и занятия спортом снижают риск эмоциональных срывов, повышают физическую и умственную активность, улучшают работоспособность, поднимают настроение и «боевой дух».

С другой стороны, бывают случаи, когда физические нагрузки имеют отрицательный эффект, например, студенты могут не рассчитать собственных сил и перетренироваться или переутомиться из-за частых соревнований. Но физическая культура включает не только список упражнений и нормативы, но и некую совокупность знаний, которые помогают избежать тех самых перегрузок и переутомления. В вузах необходимо не просто поощрять занятия спортом и активную деятельность студентов, а ставить рамки дозволенных нагрузок, которые должны быть строго индивидуальными для каждого учащегося. Если правильно организовать занятия физической культурой, то можно избежать отрицательного эффекта и помочь студентам пройти период социальной адаптации; у них улучшатся личные спортивные показатели и сформируется понятие о здоровом образе жизни [3].

В целом физическое воспитание направлено на решение задачи оздоровления молодого поколения, стоящей перед вузами. Проблема физического и психического здоровья студентов является как никогда актуальной и требует к себе особого внимания.

В последнее время часто поднимается вопрос здоровья и здорового образа жизни молодежи в образовательных учреждениях,

в том числе в высших учебных заведениях. Обсуждаются общее состояние здоровья и физическая подготовка студентов, определяются факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни, исследуется степень распространения алкоголя и наркотиков в молодежной среде, ведется поиск путей приобщения студентов к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

«...здоровый образ жизни» — одна из ключевых категорий общего понятия “образ жизни”, включающая в себя индивидуальную систему поведения современного человека, обеспечивающую его физическое совершенство, духовное и социальное благополучие, активное долголетие и благоприятные условия для успешной учебы, эффективного труда и жизнедеятельности...» [1; 2; 4]. ЗОЖ предполагает отказ от всех вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), индивидуальный режим занятий спортом и закаливающие процедуры.

Как уже было сказано выше, одной из главных целей физического воспитания в вузах является улучшение здоровья студентов, а также, что немаловажно, формирование сознательного отношения к спорту и физической культуре. Данная цель реализуется путем решения следующих задач:

- 1) создание комфортных условий для занятий физической культурой;
- 2) разъяснение студентам основных принципов здорового образа жизни;
- 3) укрепление здоровья и улучшение спортивных показателей студентов;
- 4) формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
- 5) популяризация спорта, активного отдыха, туризма.

При решении перечисленных задач обязательно соблюдать несколько правил:

1. Студенты должны воспринимать занятия физкультурой в вузе не только как учебную дисциплину, но и как наиболее важную ступень на пути к здоровому образу жизни;
2. Студентам должны быть доступны оздоровительные мероприятия (например, оздоровительные базы отдыха);
3. На протяжении всего периода обучения студентам должен быть предоставлен выбор различных спортивных и оздоровительных секций.

Наша важнейшая задача — формирование у учащихся осознанного отношения к собственному здоровью и обучение их основам здорового образа жизни. Мы должны восстановить спортивное движение в молодежных кругах, продолжить поиск эффективных спортивных и оздоровительных технологий и вовлечь как можно большее число студентов в занятия физической культурой.

Список литературы

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М., 1999.
2. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. М. : Совет. спорт, 1996.
3. Большой энцикл. слов. / гл. ред. А. М. Прохоров.. М. : Большая Рос. энцикл., 1999. 1048 с.
4. Краснов, И. С. Пути формирования здорового образа жизни студентов / И. С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003.

Сведения об авторах

Хадиева Разиля Тагировна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. hadieva.roza@ravbler.ru

Миронова Елизавета Дмитриевна — студентка Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. hadieva.roza@ravbler.ru

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Ю. В. Шагина

*Волгоградский техникум водного транспорта
им. адмирала флота Н. Д. Сергеева
Волгоград, Россия,*

*Здоровье – это больше, чем знания...
Это понимание и ответственность,
как, когда и с какой целью их использовать.*

Н. Нильсон

Рассмотрена практическая и теоретическая значимость применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения в вузе.

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, педагогическая технология.*

Термин «здоровье» в словаре С. И. Ожегова трактуется как «нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие». В соответствии с законом РФ «Об образовании» (ст. 51) здоровье обучающихся отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования [9]. Еще в 1805 г. Песталоцци оповестил мировую педагогическую общественность, что при традиционно сложившихся формах обучения происходит непонятное «ухудшение» развития детей, «убийство их здоровья». И в последнее время состояние здоровья обучающихся вызывает обоснованную тревогу. Большинство врачей и педагогов признают его неудовлетворительным. Это объясняет их интерес к практической реализации идей здоровьесбережения. Нужно учитывать, что организм подрастающего человека отличается незавершенностью развития важнейших органов и систем. В то же время сохранение здоровья детей должно происходить без ущерба для решения учебных, воспитательных и развивающих задач в процессе обучения.

Этим обусловлен выбор темы исследования: «Роль здоровьесберегающих педагогических технологий в процессе обучения».

Цель исследования — рассмотреть влияние здоровьесберегающих технологий на процесс обучения студентов.

Объект исследования — здоровьесберегающие технологии как способ реализации личностноориентированного подхода в обучении.

Предмет исследования — применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения студентов.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» в различных трактовках;

2. Классифицировать и изучить компоненты здоровьесберегающих педагогических технологий;

3. Выявить доминантные факторы и условия, определяющие эффективность формирования здоровья студентов.

Методы исследования:

- *теоретические*: аналитический (анализ психолого-педагогической литературы, педагогического опыта по исследуемой проблеме);

- *эмпирические*: наблюдение, количественная и качественная обработка статистических данных.

Трактовка понятия «здоровьесберегающие педагогические технологии» является предметом дискуссий. Н. К. Смирнов [5], автор термина «здоровьесберегающие образовательные технологии», утверждает, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Смирнов считает, что прилагательное «здоровьесберегающая» является качественной характеристикой любой педагогической технологии, показывающей, насколько при ее реализации решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса — детей и их родителей, педагогов.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как «сертификат безопасности» для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии решением задач здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие технологии, по мнению В. Д. Сонькина,— это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие

стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям учащегося; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. «Только при таком подходе может быть реализован принцип — здоровье через образование», — отмечает академик Д. В. Колесов [2; 5].

Рассмотрим различные трактовки понятия «педагогическая технология» [1; 4; 6; 7].

«Педагогическая технология — совокупность психолого-педагогических установок, форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть инструментарий педагогического процесса» (Б. Т. Лихачёв).

«Педагогическая технология — система способов, приемов, шагов, последовательность которых обеспечивает решение задач воспитания, обучения и развития личности воспитанника, а сама деятельность представлена процедурно, т. е. как определенная система действий; разработка и процедурное воплощение компонентов педагогического процесса в виде системы действий, обеспечивающей гарантированный результат» (Г. М. Коджаспирова).

«Педагогическая технология — системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей» (М. В. Кларин).

«Технология обучения — это точное знание того, как надо обучать, и такой способ обучения, который ориентирован на результат и гарантирует его достижение» (Е. В. Бондаревская).

Важнейшей характеристикой педагогической технологии (как и вообще любой технологии) является ее воспроизводимость.

Анализ различных трактовок и описаний сущности педагогической технологии позволяет принять за основное следующее определение.

Педагогическая технология — это целостный научно обоснованный проект определенной педагогической системы от ее теоретического замысла до реализации в образовательной практике, отражающий цели, содержание, формы, методы,

средства, результаты и условия организации учебно-воспитательного процесса.

Из определения следует, что компонентами педагогической технологии выступают:

- концептуальная основа (научная база технологии, психолого-педагогические идеи, которые заложены в ее фундамент);
- содержательная часть (цели и содержание обучения и воспитания);
- процессуальная часть (формы, методы, средства, условия организации учебно-воспитательного процесса, результат).

Здоровьесберегающие технологии основаны на принципе природосообразности и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся [8].

Классификация здоровьесберегающих технологий:

1 группа – *медико-гигиенические* (соблюдение СанПиНов, контроль за этим со стороны администрации);

2 группа – *физкультурно-оздоровительные технологии* (уроки физкультуры, физкультминутки, работа спортивных секций, кружков по обучению ЗОЖ);

3 группа – *экологические технологии* (обустройство школьной среды, озеленение, освещение, тепловой режим);

4 группа – *техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности*;

5 группа – *здоровьесберегающие образовательные технологии*.

Последние подразделяются:

1) на организационно-педагогические (определенный ход учебного процесса, регламентированный СанПиНами, предотвращающий утомление детей);

2) психолого-педагогические (тесно связаны с уроком: личностноориентированное обучение, метод создания ситуации успеха, технология педагогической поддержки, методы активного обучения и др.);

3) учебно-воспитательные (учебные программы по формированию ЗОЖ по предметам учебного плана).

Эти технологии помогают обучающимся самореализоваться в учебной деятельности, самоутвердиться в сообществе одноклассников.

В практике Волгоградского техникума водного транспорта на занятиях нашли применение следующие технологии.

Личностноориентированный подход в обучении и воспитании как средство самореализации обучающихся. Был дан цикл открытых уроков по русскому языку и литературе с применением этой технологии. Она способствует формированию положительных познавательных мотивов у детей, снижению уровня тревожности. Здесь на первом месте стоят задачи охраннооздоровительные, а затем уже социальные, воспитательные и обучающие.

Выяснилось, что личностноориентированный подход предполагает умение извлекать знания посредством создания специальных условий, в которых учащиеся, опираясь на приобретенные знания, самостоятельно обнаруживают и осмысливают учебную проблему. Целью личностноориентированного подхода является воспитание личности ребенка как субъекта деятельности. Быть субъектом – значит быть хозяином своей жизни: ставить цели, решать задачи, отвечать за результаты.

При применении здоровьесберегающих технологий качество получаемых знаний возрастает, о чем свидетельствуют результаты контрольных работ.

Конечным итогом исследования явились «Методические рекомендации по организации урока в рамках здоровьесберегающих технологий», которые могут быть использованы как молодыми учителями, только начинающими осваивать профессию, так и опытными педагогами.

Список литературы

1. 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. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. С. 31–34.

2. Куликов, Л. М. Модернизация педагогической системы активного здоровьесформирования подрастающего поколения / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 1. С. 60–64.

3. Склянова, Н. А. Проблемы охраны здоровья и безопасности детей и подростков в системе образования / Н. А. Склянова, И. В. Плющ. Новосибирск : Изд-во НИПКиПРО, 2002. 196 с.

4. Склянова, Н. А. Безопасность образовательного пространства : науч.-метод. изд. для директора и учителя шк. / Н. А. Склянова, И. В. Плещ. Новосибирск : Изд-во СО РАМН, 2001. 336 с.

5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. М. : АПК и ПРО, 2002. С. 62.

6. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии / Е. В. Советова. Ростов н/Д : Феникс, 2007. 285 с.

7. Шапцева, Н. Н. Наш выбор — здоровье: досуговая программа, разработка мероприятий, рекомендации / Н. Н. Шапцева. Волгоград : Учитель, 2009. 184 с.

8. 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 / под ред. Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. Челябинск, 2014. С. 260–266.

9. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон № 273-ФЗ от 29 дек. 2012 г. [с изм. 2016–2017 гг.] [Электронный ресурс]. URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>

Сведения об авторе

Шагина Юлия Владимировна — кандидат педагогических наук, методист, преподаватель русского языка и литературы Волгоградского техникума водного транспорта им. адмирала флота Н. Д. Сергеева. Волгоград, Россия. Shaginau.v@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

Гносеологические и теоретико-методологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации

- Афонина Л. А., Хадиева Р. Т.** Физическая и умственная работоспособность студентов 3
- Бушуева Л. Д., Бушуева Т. В.** Кинезика, кинесика и биомеханика – взаимосвязь в движениях 7
- Кисленко В. А., Иванов В. Д.** Применение метода стратегического управления в футболе. 10
- Маркелов И. П.** Компьютерные технологии в спорте. 14
- Матина З. И.** Сила как важное физическое качество спортсмена. 17
- Овчинников Ю. Д., Шевченко В. В.** Грэпплинг – тактический вид борьбы. 20

СЕКЦИЯ 2

Педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации

- Иванов В. Д., Ирхин Д. А.** Тренажерный зал. Плюсы и минусы посещения тренажерных залов, классификация посетителей 24
- Маркелов И. П.** Уровень мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре 29
- Смирнова В. З.** Учет анатомо-физиологических особенностей организма юного спортсмена при организации тренировочного процесса 32
- Пястолова Н. Б., Житникова П. Д.** Физические качества человека и методы их воспитания. 39

СЕКЦИЯ 3

Психологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации

- Дерябина Г. И.** Исследование динамики психических состояний баскетболистов в соревновательном периоде 47

СЕКЦИЯ 4

Социальные аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации

- Бардина М. Ю.** Социально-экономические основы организации занятий физической культурой в высшем учебном заведении. 52
- Матина З. И., Ковина В. Е.** Роль индустрии спорта в развитии экономики страны 57
- Минченко В. Г., Тарасенко Г. А.** Инвестирование в туризм Кубани с созданием новых рабочих мест. . 60

СЕКЦИЯ 5

Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения

- Борисова Т. В., Гертнер С. В., Латышин Я. В.** Формирование здоровьесберегающей образовательной среды в условиях физкультурного вуза 64
- Иванов В. Д., Бушуева А. А.** Здоровый образ жизни: по страницам публикаций на elibrary.ru 69
- Марина И. А.** Разработка здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов непрофильных специальностей 75
- Масленникова Л. В.** Профилактика профессиональных заболеваний преподавателей с помощью бадминтона 79
- Сидорова Р. В., Моисеева Н. А., Еремеев Д. М.** Здоровьесберегающие аспекты физического воспитания студентов специальных медицинских групп 82
- Хадиева Р. Т., Жученко А. Г.** Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов 86
- Хадиева Р. Т., Миронова Е. Д.** Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов 96
- Шагина Ю. В.** Роль здоровьесберегающих педагогических технологий в процессе обучения 100

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА
И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

**Материалы Всероссийской
научно-практической конференции**

**17–18 апреля 2017 года
Челябинск**

Под редакцией С. А. Ярушина, В. Д. Иванова

Редактор Т. Г. Аникина
Верстка Т. В. Ростуновой
Дизайн обложки Т. В. Ростуновой

Подписано в печать 06.07.17.
Формат 64×80 1/16. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 6,3. Уч.-изд. 6,9.
Тираж 100 экз. Заказ 51.

ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»
454001 Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 129

Издательство Челябинского государственного университета
454021 Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 576