



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2016

Том 1, № 3

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Основан в 2016 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

Главный редактор

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

Заместитель главного редактора

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

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Журнал выходит
четыре раза в год

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

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

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

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

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

Подписано в печать 08.08.16.
Выход в свет 11.08.16.
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times.
Усл. печ. л. 13,0. Уч.-изд. л. 12,8.
Тираж 200 экз. Заказ 58.
Цена свободная

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

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

Редакция журнала может не разделять точку зрения авторов публикаций.

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



PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016

Volume 1, no. 3

SCIENCE MAGAZINE

Founded in 2016

FOUNDER

Chelyabinsk State University (CSU)

Editor-in-chief

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

Deputy Editor

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

EDITORIAL BOARD

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

The journal is published
four times per year

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

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

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

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

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

Passed for printing 08.08.16.
Date of publication 11.08.16.
Format 60×84 1/8. Litho paper.
Font Times.
Conventional print. sh. 13,0.
Ac.-publ. sh. 12,8.
Circulation 200 copies. Order 58.
Open price

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ

Панькин В. Е. Двигательная активность как фактор повышения здоровья человека 7

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Аршинник С. П., Тхорев В. И. Урок физической культуры — главная здоровьесберегающая технология в школе 12

Талызов С. Н. Основы здорового образа жизни студента 16

Yarushin S. A., Nurutova Z. Z. Influence of Anabolic Steroids on an Organism 22

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

Батыршина Г. Р. Кинезиотерапевтическая технология «Экзарта» в постурологическом контроле движения тела 26

Ерешко Н. Е., Клименко С. В. Физическая рекреация в рамках требований ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья как форма внеклассных занятий 30

Панкина В. В., Хадиева Р. Т. Киберспорт как феномен XXI века 34

Подковырин В. Д. Применение тренажёрных устройств в силовой подготовке юных метателей 39

Пястолова Н. Б., Гуров А. В., Таратынова О. В. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями 44

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Белюсова И. М. Респираторная тренировка как средство коррекции вентиляционных дисфункций у студентов подготовительной медицинской группы 48

Гурова Е. В., Ильин И. В. Особенности методики применения гидрореабилитации детей младшего школьного возраста с отклонением в состоянии здоровья 51

Колотилова О. И., Ярмолюк Н. С., Амелин А. А. Физиологические и антропометрические показатели тренированности борцов 9–11 лет 58

Курилкин А. Д. Идеомоторный тренинг как средство совершенствования навыков управления мобильным техническим средством 60

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Воронов М. В., Токман А. А. Критерии и анализ сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья 64

Клепикова А. В., Зелянина А. Н. Особенности эмоциональной сферы студенток, занимающихся волейболом 69

Кузнецова Т. А., Лебедева М. П. Мотивационная структура личности студентов, занимающихся оздоровительным бегом 72

СПОРТИВНОЕ ПРАВО

- Иванов В. Д., Райн М. А.* Проблемы уголовно-правового регулирования ответственности за причинение вреда здоровью или смерти при занятиях спортом 75
- Хасанова Л. Р., Иванов В. Д.* Паралимпийское движение: особенности развития и правового регулирования в Российской Федерации 79

СООБЩЕНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ

- Кооль М. В.* Формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий по физической культуре. 83
- Шкерина К. С., Иванов В. Д.* Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов 87

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

- Колотилова О. И., Ярмолук Н. С., Войтюк Н. Р.* Особенности адаптации дыхательной системы футболистов и борцов в тренировочном процессе 91

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

- Акинин Е. В.* Анализ методики подготовки к выполнению норматива «мастер спорта России» в пауэрлифтинге с использованием компьютерной программы «Спорт 3.0» 95
- Викулова Н. Н., Первушин П. П.* Возможности применения средств адаптивной физической культуры в повышении уровня функциональных резервов детей младшего школьного возраста II группы здоровья 99
- Конакова Л. П., Очеретько О. В., Корзилова С. В.* Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников 102
- Царева Л. В., Смоляр С. Н., Закорко О. Е.* Эффективность применения специальных устройств в оптимизации процесса обучения плаванию. 106

CONTENT

ADVANCED

<i>Pankin V.E.</i> Motor Activity as a Factor of Improving Human Health	7
---	---

TOPICAL ISSUE

<i>Arhsinnic S.P., Tkharev V.I.</i> Physical Education Lesson is the Main Health-Saving Technology in the School	12
<i>Talason S.N.</i> The Basics of a Healthy Lifestyle of the Student	16
<i>Yarushin S.A., Nurumova Z.Z.</i> Influence of Anabolic Steroids on an Organism	22

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

<i>Batyrshina G.R.</i> Kinesiotherapeutic Technology “Aksarta” in the Posturological Control of Body Movements	26
<i>Ereshko N.E., Klimenko S.V.</i> Physical Recreation in the Context of the Requirements State Federal Educational Standard for Students with Disabilities as a form of Extra-Curricular Activities	30
<i>Pankina V.V., Hadiyeva R.T.</i> E-Sports as a Phenomenon of the XXI Century	34
<i>Podkovirin V.D.</i> Application of Training Devices in the Power Preparation of Young Throwers	39
<i>Pyastolova N.B., Gurov A.V., Taratynova O.V.</i> Methodical Bases of Independent Occupations by Physical Exercises	44

EXPERIMENTAL MATERIALS

<i>Belousova I.M.</i> Respiratory Training as a Means of Correction Ventilation Dysfunction Students Preparatory Medical Groups	48
<i>Gurova E.V., Ilyin I.V.</i> Particular Method of Applying Hydrorehabilitation Children of Primary School Age with a Deviation in Health Status	51
<i>Kolotilova O.I., Yarmolyuk N.S., Amelin A.A.</i> Physiological and Anthropometric Indicators of Fitness of Fighters 9–11 Years Old	58
<i>Kurilkin A.D.</i> Ideomotor Training as a Means of Improving Driving Skills	60

SPORTS PSYCHOLOGY

<i>Voronov M.V., Tokman A.A.</i> Criteria and Analysis of Motivation of Students Formation of the Maintenance and Promotion of Health	64
<i>Klepikova A.V., Zelyanina A.N.</i> Speciality of Affection in Students, who Fond of Volleyball	69
<i>Kuznetsova T.A., Lebedeva M.P.</i> The Motivational Frame of Personality in Students, who Fond of Jogging	72

SPORTS LAW

- Ivanov V. D., Ryan M. A.* Problems of Criminal-legal Regulation of Personal Injury or Death During Sports Activities 75
- Khasanova L. R., Ivanov V. D.* Paralympic Movement: Features of Development and Legal Regulation in the Russian Federation 79

BY YOUNG SCIENTISTS

- Kool M. V.* Formation of Valuable Orientations of Students on Healthy Lifestyles during Physical Training 83
- Shkerina K. S., Ivanov V. D.* Professional and Applied Physical Training of Lawyers 87

DISCUSSION CLUB

- Kolotilova O. I., Yarmolyuk N. S., Voytyuk N. R.* Peculiarities of Respiratory System Adaption among Football Players and Wrestlers during Training 91

EXCHANGE OF TEACHING EXPERIENCE

- Akinin E. V.* Analysis Method of Preparation for Fulfillment of Standards “Russian Master Sport” Powerlifting Using a Computer Program “Sport 3.0” 95
- Vikulova N. N., Pervushin P. P.* Application of Means Adaptive Physical Education to Boost their Functional Reserves Primary School Age Children of II Group Health 99
- Kanakova L. P., Ocheredko O. V., Kornilova S. V.* The Complex Application of Various Types of Health Gymnastics in Physical Education of Preschool Children 102
- Tsareva L. V., Smolyar S. N., Zakorko O. E.* Efficiency of Application of Special Devices to Optimize Swimming Training 106

УДК 371.7
ББК 456(0)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

В. Е. Панькин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Одним из лимитирующих факторов высокого уровня здоровья является двигательная активность. К настоящему времени накоплен убедительный материал о значимости двигательной активности для укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и удлинения работоспособного периода жизни человека. Последнее требует определения величины, направленности, условий реализации движений современного человека.

Ключевые слова: *здоровье, двигательная активность, модель, условия и образ жизни.*

Проблеме здоровья, к которому в условиях существенного изменения социально-экономического уклада, нарастающего экономического напряжения, нервно-психических перегрузок и значительного снижения двигательной активности, предъявляются всё более высокие требования; она является одной из самых сложных и не может рассматриваться изолированно от триады всеобщих, глобальных, «интерсоциальных», связанных системами отношений «человек—общество» и экологических отношений между человеком и природой, проблем человечества [6].

Ключ к решению проблемы здоровья как глобальной, общепопуляционной, национальной идеи следует искать через индивидуальное здоровье, которое должно стать педагогическим центром всех оздоровительных, физкультурных и спортивных программ, социальной политики любого уровня. При этом важно выяснить роль самого человека в укреплении здоровья, изучить в связи с этим вопросы социальной психологии и физиологии, мотивации поведения отдельных групп населения и особенно подрастающего поколения, определить ключевые признаки и факторы повышения здоровья, разработать принципы здорового образа жизни [3–8].

Решение проблемы индивидуального здоровья предполагает следующую последовательность исследовательских и технологических операций:

определение понятия «здоровье»; учёт закономерностей и индивидуальных особенностей развития организма в основных периодах жизненного цикла; установление критериально-диагностического комплекса для оценки уровня и структуры здоровья; выявление факторов, лимитирующих здоровье; разработка и реализация оздоровительных: здоровьесформирующих (рождение—17–18 лет), здоровьеповышающих (19–20—30–45 лет) и здоровьесберегающих (40 лет и старше) технологий.

В настоящее время приходится констатировать отсутствие общепринятой трактовки понятия «здоровье», хотя имеется много определений, но они основаны на различных методологических критериях и подходах. Многообразие взглядов на сущность понятий «здоровье» и безуспешность попыток выработать единое, согласованное мнение в значительной степени объясняются тем, что здоровье представляет собой весьма сложное явление, понимаемое как состояние и процесс, характерные, значимые стороны которых трудно выразить кратко и однозначно.

В содержании данного понятия необходимо выделить «стержень», «ядро», основу («...неограниченная в своих проявлениях жизнь»; «...способность человека к оптимальному физиологическому, психическому и социальному функционированию», «...наличие физических, психических

и социальных качеств для удовлетворения индивидуальных, коллективных и общественных материальных и духовных потребностей», «... процесс сохранения и развития психических, физиологических, биологических способностей, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности», «здоровье — оптимальное состояние организма, при котором обеспечивается максимальная адаптивность» и др.), в большой степени отражающие общий компонент, идеал, образец, модель здоровья. Основными характеристиками последней являются: а) высокая адаптируемость к условиям среды; б) способность продуктивно выполнять биологические и социальные функции; в) максимальная по продолжительности и творческой активности жизнь. Общая модель конкретизируется применительно к определённому виду деятельности, возрасту, полу, психофизиологическим особенностям организма и др., что отражает специфический компонент модели здоровья. При этом используются соответствующие признаки и критерии здоровья, в частности, у спортсменов на первый план выходит двигательная составляющая. Для оценки состояния здоровья широко используют понятия «физическое здоровье» и «физическое состояние», которые включают данные о наличии или отсутствии заболеваний, оценку признаков физического развития, сведения об основных клинических, биологических и функциональных показателях.

Понятие «здоровье» предполагает общие и конкретные, абсолютные и относительные, объективные и субъективные, количественные и качественные характеристики. Здоровье определяют через адаптивность, выживаемость, развиваемость, саморегуляцию, жизнестойкость, активность, высокий жизненный тонус, сбалансированность, компенсируемость, мобилизируемость, резистентность, толерантность и др. К критериям здоровья популяции принято относить уровень рождаемости, здоровье потомства, генетическое разнообразие, приспособляемость к различным климатогеографическим условиям, готовность к выполнению разнообразных социальных ролей и др.

На протяжении десятилетий предлагались различные методы и критерии интегральной оценки здоровья, нередко безотносительно к факторам, его определяющим. Данные методы и критерии предполагали и учёт показателей временной нетрудоспособности, и результатов профилактиче-

ских осмотров, и сочетания отдельных заболеваний, и причинных факторов среды, следствием которых могут быть нарушения состояния здоровья и т. п. При этом большое значение имели установление и измерение тесноты связи между отдельными причинными факторами и степенью их воздействия на статус здоровья людей. Опираясь на такую информацию, можно управлять состоянием здоровья путём устранения или ослабления воздействия негативных факторов и усиления влияния позитивных [2].

Эксперты ВОЗ в 1980-х гг. ориентировочно установили соотношение основных факторов обеспечения здоровья современного человека: генетический фактор — 15–20 %, состояние окружающей среды — 20–25 %, медицинское обеспечение — 8–10 %, условия и образ жизни — 50–55 %. В несколько иной формулировке выделяют эмоции (позитивные или негативные — чрезмерный стресс, дистресс), питание, движение и воздействие (вредные или положительные) внешней среды. Необходимо отметить, что данные факторы прямо или косвенно взаимосвязаны и оказывают положительное воздействие только при достаточно высоком уровне жизни (социально-экономический фактор). Совокупность основных факторов, определяющих уровень здоровья, в первом приближении можно представить в следующем виде. К числу ключевых факторов следует отнести: а) условия и образ жизни (материальное и медицинское обеспечение, социально-психологический климат, гигиенические условия, питание, мировоззрение, знание о здоровом стиле жизни, наличие или отсутствие вредных привычек, закаливание, двигательная активность и др.); б) наследственность (особенности генотипа, задатки, специфика личности и т. д.); в) экологию (рациональное или нерациональное использование состояния окружающей среды).

Одним из основных факторов, определяющих высокий уровень индивидуального здоровья, является оптимальная двигательная активность. Практический опыт и результаты многочисленных научных исследований убедительно демонстрируют огромный потенциал двигательной активности в расширении и повышении ресурсов здоровья, резервных возможностей организма человека, сохранении высокого уровня регуляторных механизмов его жизнедеятельности.

Для организма человека в различных периодах жизненного цикла доступен определённый

диапазон двигательной активности, середина которого является оптимальной для повышения резервов здоровья, тогда как крайние пределы оказываются неблагоприятными. В связи с этим возникает необходимость в выявлении оптимального объёма двигательной активности, который мог бы стать надёжной гарантией от негативных явлений гипокинезии и гиподинамии. Следы последних обнаруживаются в настоящее время во всех слоях населения, а именно: патологические изменения углеводного, жирового, белкового и минерального обмена веществ, ослабление функций различных органов, снижение активности ферментов, ухудшение процессов анаболизма, деструктивные сдвиги в клетках и прежде всего в скелетной мускулатуре, падение производительности сердечной мышцы и др. Вообще трудно назвать такой орган или систему, которые были бы застрахованы от повреждающего воздействия гипокинезии и гиподинамии [1].

Существуют различные точки зрения по вопросу оптимального объёма двигательной активности. В частности, ряд отечественных и японских специалистов за необходимый минимум принимают 10–15 тыс. шагов ежедневной ходьбы. Вместе с тем нельзя не заметить, что энергетическая стоимость этих шагов может меняться в довольно широких пределах в зависимости от интенсивности ходьбы.

Имеются данные, свидетельствующие о том, что дети за день выполняют в среднем около 15,2 тыс. движений. Если искусственно ограничить объём движений до 12,0 тыс., то на следующий день дети спонтанно выполняют уже 16,5 тыс. движений, то есть компенсируют дефицит предыдущего дня. И наоборот, если дать дополнительную нагрузку и довести её до уровня 19,5 тыс. движений, то на следующий день дети снизят величину до 15 тыс. движений и меньше.

Гиперактивность движений всегда обязательно в дальнейшем сопровождается снижением величины двигательной активности. Именно этот главный принцип лежит в основе системы спортивной подготовки.

Что касается оптимума, то предлагается нормирование двигательной активности по трём уровням [1].

Физкультурно-гигиенический минимум — предусматривает ежедневное выполнение зарядки, закаливающих процедур и гигиенической прогулки перед сном. Несоблюдение данного

минимума в распорядке дня ведёт к ухудшению здоровья.

Физкультурно-общеподготовительный минимум — включает как обязательное условие выполнения физкультурно-гигиенического уровня, который реализуется ежедневным часовым (для детей, подростков и молодёжи) или 30-минутным (для людей среднего и пожилого возраста) активным отдыхом с направленным использованием физических упражнений преимущественно на открытом воздухе. Выполнение данного минимума способствует решению задач укрепления здоровья, гармоничного физического развития и всесторонней общей двигательной подготовленности населения.

Физкультурно-спортивный оптимум — включает первые два уровня и дополняется 3–4 ч (в зависимости от возраста, состояния здоровья и двигательной подготовленности) физкультурных и спортивных занятий в неделю.

Особняком стоит физическая культура для пожилых. Высказываются мнения, что поскольку интенсивность обменных процессов с возрастом снижается, то и уменьшение двигательной активности также в порядке вещей. К тому же считают, что старый организм плохо адаптируется к нагрузкам, а значит, тренироваться рискованно и от занятий никакой пользы нет.

Но оказывается, что всё это далеко не так. Обосновывая полезность физической культуры в пожилом возрасте, специалисты-геронтологи установили, что у лиц, длительно и систематически (от 3 до 15 лет) занимавшихся двигательными упражнениями в группах здоровья, замедляется процесс старения и, что самое главное, увеличиваются компенсаторные возможности стареющего организма. И, как это ни парадоксально, особенно хорошо влияют на мышечный тонус упражнения с отягощениями.

Использование изложенных подходов к пониманию сущности индивидуального здоровья, установление критериев и факторов, отражающих и определяющих высокий уровень здоровья, в реализации здоровьесформирующих (дети 6–10 лет) и здоровьеповышающих (учащиеся старших классов общеобразовательных школ, студенты высших учебных заведений) технологий, обеспечили высокий эффект при их рациональной реализации.

Анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных материалов, практи-

ческого опыта в сфере образования, физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков, молодёжи, взрослого и пожилого населения позволили предложить следующую модель активного здоровьесформирования.

Эффективность модели активного здоровьесформирования:

- внедрение в учебный процесс образовательных учреждений и семейное воспитание;
- достигнутый уровень здоровья, наличие знаний, умений и навыков активного здоровьесформирования.

Технология:

- персонализированное планирование процесса активного здоровьесформирования;
- мониторинг резервов здоровья. Контроль и коррекция здоровьесформирующих воздействий;
- приобретение знаний, формирование умений и навыков организации здорового образа жизни.

Программа:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- виды активного здоровьесформирования (физические и дыхательные упражнения, закаливающие процедуры, саморегуляция, питание и т.д.);
- формы активного здоровьесформирования (учебные и внеучебные, специально организованные и самостоятельные, групповые и индивидуальные, теоретические и практические).

Предпосылки к активному здоровьесформированию:

- оценка реального уровня здоровья детей, подростков, молодёжи и взрослого населения;
- определение понятия «активное здоровьесформирование»;
- выявление ключевых факторов здоровьесформирования;
- установление основных направлений активного здоровьесформирования.

Реализация данной модели предполагает:

- наличие здоровьесформирующей (здоровьеповышающей) среды применительно к условиям жизнедеятельности и требованиям современного образования: материально-техническая база (в том числе и для двигательной активности), соответствующая требованиям ГОСТ; рациональная организация образовательного и трудового процессов (расписание, соблюдение гигиенических требований, питание, рекреационные мероприятия); квалифицированное кадровое обеспе-

чение (преподаватели, методисты-организаторы) и т.п.;

- объединение различных видов и форм оздоровления в единую устойчивую функциональную систему, обеспечивающую «массированное», «тотальное» и природосообразное воздействие на основные компоненты здоровья различных контингентов населения;
- формирование и реализацию личностных ценностных ориентаций, переход от регулируемой деятельности к саморегуляции активного здоровьесформирования. При этом данная система должна предусматривать реализацию высокого потенциала двигательной активности в расширении и увеличении резервов здоровья, физических возможностей организма человека;
- разработку и внедрение современных технологий мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности населения;
- повышение качества общего физкультурного образования, направленного на формирование здоровьесобеспечивающей компетентности и предполагающего развитие интереса, формирование умений и навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой основу для персонализации активного здоровьесформирования.

Список литературы

1. Воробьёв, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьёв. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
2. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения : монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 275 с.
3. Лубышева, Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 3. – С. 11–14.
4. Лубышева, Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 3. – С. 10–13.
5. Лубышева, Л.И. Спортивная культура — новый образовательный ресурс / Л.И. Лубышева // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посв. 15-летию фак. физ. культуры и спорта : в 3 ч. / под науч. ред. Е.В. Быкова, В.Д. Иванова. – Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2011. – Ч. 3. – С. 63–65.

6. Рыбаков, В. В. К проблеме формирования национальной спортивной доктрины: аналитический обзор / В. В. Рыбаков, Л. М. Куликов // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 3. – С. 5–10.

7. Шабанов, А. И. Проблема оптимизации двигательной активности / А. И. Шабанов // Современное

состояние и актуальные проблемы физиологии спорта : межвуз. сб. науч. тр. – Л., 1989. – С. 112–115.

8. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : СО РАМН, 2003. – 164 с.

Поступила в редакцию 8 апреля 2016 г.

Для цитирования: Панькин, В. Е. Двигательная активность как фактор повышения здоровья человека / В. Е. Панькин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 7–11.

Сведения об авторе

Панькин Виктор Ефимович — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *Iza@csu.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2016, vol. 1, no. 3, pp. 7–11.

Motor Activity as a Factor of Improving Human Health

V. E. Pankin

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
Iza@csu.ru

One of the limiting factors of the high level of health is physical activity. To date, accumulated convincing material about the importance of motor activity to promote health, prevent various diseases and prolong a healthy period of human life. The latter requires determining the size, orientation, conditions of realization of the movements of modern man.

Keywords: *health, physical activity, model, condition and lifestyle.*

References

1. Vorobyov A.N. *Trenirovka, rabotosposobnost', rehabilitatsiya* [Training, Operation, Rehabilitation]. Moscow, 1989. 272 p. (In Russ.).

2. Kulikov L.M., Rybakov V.V., Yarushin S.A. *Dvigatel'naya aktivnost' i zdorovye podrastayushchego pokoleniya* [Physical Activity and Health of the Younger Generation]. Chelyabinsk, 2009. 275 p. (In Russ.).

3. Lubyшева L.I. *Fizicheskaya i sportivnaya kul'tura: sodержaniye, vzaimosvyazi i dissotsiatsii* [Physical and Sports Culture: Content, Relationship and Dissociation]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2002, no. 3, pp. 11–14. (In Russ.).

4. Lubyшева L.I. *Fenomen sportivnoy kul'tury v aspekte metodologicheskogo analiza* [The Phenomenon of Sports Culture in the Aspect of Methodological Analysis]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2009, no. 3, pp. 10–13. (In Russ.).

5. Lubyшева L.I. *Sportivnaya kul'tura — novyy obrazovatel'nyy resurs* [Sports Culture is a New Educational Resource]. *Psihologo-pedagogicheskiye i mediko-*

biologicheskkiye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i olimpizma: innovatsii i perspektivy razvitiya [Psychology-pedagogical and Medico-biological Problems of Physical Culture, Sport, Tourism and Olympism; Development Innovations and Perspective in 3 vol. Vol. 3]. Chelyabinsk, 2011. Pp. 63–65. (In Russ.).

6. Rybakov V.V., Kulikov L.M. *K probleme formirovaniya natsional'noy sportivnoy doktriny: analiticheskiy obzor* [To the Problem of Forming the National Sports Doctrine: an Analytical Review]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2002, no. 3, pp. 5–10. (In Russ.).

7. Shabanov A.I. *Problema optimizatsii dvigatel'noy aktivnosti* [The Problem of Optimization of Motor Activity]. *Sovremennoye sostoyaniye i aktual'nyye problemy fiziologii sporta* [The Current Condition and Actual Problems of Physiology of Sports: Intercollegiate precast scientific work]. Leningrad, 1989. Pp. 112–115. (In Russ.).

8. Schedrina A.G. *Ontogenez i teoriya zdorovya: metodologicheskie aspekty* [Ontogeny and the Theory of Health: Methodological Aspects]. Novosibirsk, 2003. 164 p. (In Russ.).

УДК 796.011.3

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ГЛАВНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ШКОЛЕ

С. П. Аршинник, В. И. Тхорев

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

Обосновывается необходимость коррекции структуры и содержания современного урока физической культуры с позиций здоровьесбережения.

Ключевые слова: *урок физической культуры, компоненты урока, школьники, здоровьесберегающие технологии.*

Известно, что с началом учебной деятельности ребёнок проводит значительную часть времени в школе, поэтому общеобразовательная школа во многом обязана взять на себя заботу о сохранении его здоровья наряду с родителями. Неслучайно первая задача, которую учителя физической культуры должны решать в ходе обеспечения физического воспитания детей, — это сохранение и укрепление здоровья детей [9. С. 3; 10. С. 3].

Однако результаты современных научных исследований изобилуют сведениями о стремительном ухудшении состояния здоровья детей школьного возраста [2. С. 2; 6. С. 55; 7. С. 7]. К сожалению, попытки переломить данную ситуацию не привели к сколько-нибудь заметному результату. В частности, по вопросу выхода из создавшейся ситуации имеются различные точки зрения: от самостоятельной двигательной активности до занятий фитнесом. Однако подавляющее большинство специалистов сходятся во мнении, что наиболее оптимальным средством являются учебно-тренировочные занятия, осуществляемые под руководством специалиста в соответствии с чётко составленным планом действий [1; 5. С. 2–3; 13. С. 6; 14. С. 131]. Здесь имеются в виду физкультурные занятия урочного типа, или попросту — уроки физической культуры.

Таким образом, урок физической культуры был и остаётся наиболее значимым и востребованным видом организованной физкультурной деятельно-

сти, поскольку является обязательной формой занятий, которая проводится по научно обоснованным программам и под руководством дипломированных специалистов. Если и существует форма занятий физическими упражнениями, которая позволяет изменить сложившуюся негативную ситуацию, то это прежде всего урок физической культуры [1], притом что, по мнению некоторых специалистов, резервов эффективности урока физкультуры полностью ещё не исчерпал [5. С. 2; 13. С. 72–74]. Соответственно, его возможности следует развивать и совершенствовать исходя из имеющихся реалий и современных научных достижений.

Следует отметить, что в сравнении с другими здоровьесберегающими технологиями урок физической культуры имеет существенные преимущества, которые обусловлены интегративным характером физической культуры: он позволяет вбирать в себя и гигиенические, и физкультурно-оздоровительные, и защитно-профилактические, и многие другие здоровьесберегающие технологии.

Следовательно, можно констатировать, что современный урок физической культуры, как специфический вид образовательной технологии, имеет широкие возможности для обеспечения сохранения здоровья обучающихся. Вместе с тем видоизменение структуры урока физической культуры позволяет усилить имеющиеся в его арсенале средства для целенаправленной оздоровительной деятельности.

Исходя из того, что в последние годы наблюдается серьёзное снижение уровня здоровья детей, представляется целесообразным задачу его сохранения вывести на первый план. В связи с этим в последнее время становится популярной точка зрения, согласно которой рекомендуется 3-й час физической культуры посвятить собственно оздоровительному уроку [6. С. 55; 7. С. 7–8; 12. С. 241]. Однако один урок физической культуры в неделю «оздоровительной направленности» не сможет значительно изменить ситуацию, поскольку к следующему такому занятию полученный в результате занятия эффект, по меткому замечанию профессора В. П. Лукьяненко, «растаял бы как дым» [8. С. 21–22]. По всей видимости, поэтому отмечается необходимость включать в структуру каждого урока физической культуры определённую «здоровьесберегающую» часть [11. С. 129].

Возвращаясь к вопросу укрепления здоровья, стоит отметить, что, по мнению многих специалистов, обеспечение сохранения здоровья в большинстве случаев осуществляется за счёт использования так называемых здоровьесберегающих подходов (определённых «мини-технологий»), которые можно использовать в рамках современных уроков физической культуры [2. С. 2–5; 12].

С целью разработки такого «здоровьесберегающего» урока физической культуры нами предложена модель, объединяющая несколько элементов традиционных и нетрадиционных здоровьесберегающих подходов, взаимосвязанных и дополняющих друг друга в процессе занятия.

Анализ научной литературы [3. С. 10, 34–45, 124–133; 4. С. 120–124] показывает, что наиболее разработанными и гарантирующими здоровьесберегающий эффект являются следующие виды двигательной активности: упражнения для формирования правильной осанки, дыхательные, релаксационные упражнения, игровые технологии, элементы фитнеса и др. В связи с этим необходимо в рамках планирования уроков комплексно

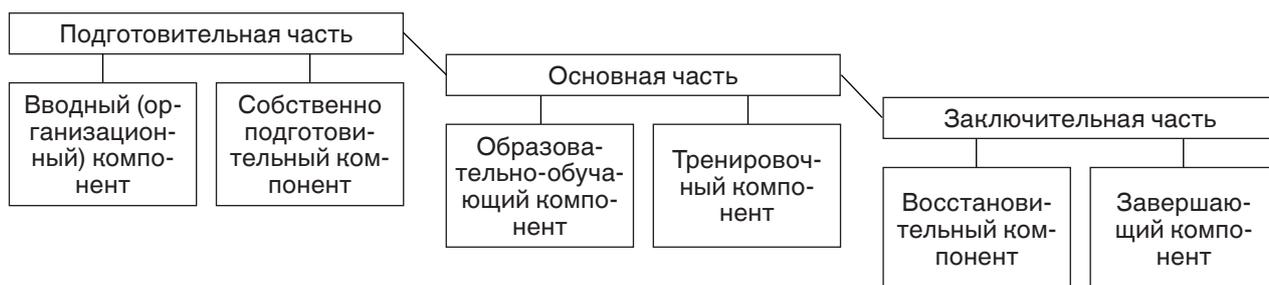
применять данные виды для укрепления здоровья обучающихся.

С учётом особенностей структуры урока такие здоровьесберегающие элементы в той или иной мере должны входить практически в каждую часть занятия, что будет с большей эффективностью способствовать сохранению здоровья школьников. В связи с вышеизложенным нами несколько изменена и детализирована структура традиционного урока физической культуры. Данная модель урока представлена на рисунке.

В соответствии с предложенной структурой организационный и разминочный компоненты формируют подготовительную часть урока; образовательный и тренировочный являются составными звеньями основной части, а восстановительный и завершающий формируют заключительную часть занятия.

Поскольку в рамках такого здоровьесберегающего урока выделяются «новые» компоненты, то это вызывает необходимость определённого увеличения времени, прежде всего подготовительной и заключительной частей урока. По сути структура данного здоровьесберегающего урока становится схожей со структурой урока физической культуры для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, но полностью её не копирует. По нашему мнению, данная детализация с выделением указанных компонентов позволяет чётко соблюсти все целесообразные аспекты, касающиеся количественных и качественных составляющих урока.

Таким образом, предложенная нами модель шестикомпонентного урока физической культуры является приоритетной здоровьесберегающей физкультурно-оздоровительной технологией, основным содержанием которой являются элементы, непосредственно направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся.



Модель современного здоровьесберегающего урока физической культуры

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В.К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 2–6.
2. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) / В.К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2–6.
3. Банникова, Т.А. Прогрессивные технологии физического воспитания в сфере физической культуры и спорта / Т.А. Банникова. – Краснодар, 2012. – 175 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. – М. : Академия, 2012. – 304 с.
5. Виленская, Т.Е. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе / Т.Е. Виленская // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 1. – С. 2–6.
6. Головина, Л.Л. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 55–58.
7. Копылов, Ю.А. О третьем уроке в начальных классах / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // Физ. культура в шк. – 2014. – № 5. – С. 7–11.
8. Лукьяненко, В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / В.П. Лукьяненко // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1–2. – С. 18–25.
9. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов общеобразовательной школы : программы общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011. – 128 с.
10. Матвеев, А.П. Физическая культура : Рабочие программы : 1–4-е классы / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2014. – 63 с.
11. Петров, В.О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / В.О. Петров. – Ростов н/Д., 2005. – 220 с.
12. Пономарёва, Е.Ю. Программа проведения занятий фитнес-аэробикой со школьниками (в рамках третьего часа физкультуры) / Е.Ю. Пономарёва // Здоровье—в школы! : сб. ст. по материалам III Междунар. конгресса учителей физ. культуры. – Петрозаводск : Изд-во КГПА, 2012. – С. 241–247.
13. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности на основе принципов спортивной тренировки / сост.: Н.И. Синявский, Р.И. Садыков. – Тюмень : Аксиома, 2013. – 160 с.
14. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 624 с.

Поступила в редакцию 23 марта 2016 г.

Для цитирования: Аршинник, С.П. Урок физической культуры — главная здоровьесберегающая технология в школе / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 12–15.

Сведения об авторах

Аршинник Сергей Павлович — кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики лёгкой атлетики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. arschinnik_fk@mail.ru

Тхорев Василий Иванович — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. doc@kgufkst.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 12–15.

Physical Education Lesson is the Main Health-Saving Technology in the School

S. P. Arhinnic¹, V. I. Tkhorev²

Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

¹arschinnik_fk@mail.ru; ²doc@kgufkst.ru

The article substantiates the need to adjust the structure and content of the modern lesson of physical culture from the standpoint of health preservation.

Keywords: *physical education lesson, components lesson, schoolchildren, health-preserving technologies.*

References

1. Bal'sevich V.K. Infrastruktura vysokoeffektivno-go fizicheskogo vospitaniya v obscheobrazovatel'noy shkole: metodologiya proyektirovaniya i ekspluatatsii [Infrastructure High Performance Physical Education in Secondary School: Methodology for Design and Operation]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2003, no. 4, pp. 2–6. (In Russ.).
2. Bal'sevich V.K. Zdorov'yeformiruyuschaya funktsiya obrazovaniya v Rossiyskoy Federatsii (materialy k razrabotke natsional'nogo proekta ozdorovleniya podrastayushchego pokoleniya Rossii v period 2006–2026 godov) [Healthformed Function of Education in the Russian Federation (Materials for the Development of the National Project of Improvement of the Younger Generation of Russia in the Period 2006–2026)]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2006, no. 6, pp. 2–6. (In Russ.).
3. Bannikova T.A. *Progressivnyye tehnologii fizicheskogo vospitaniya v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta* [Progressive Technologies of Physical Education in the Sphere of Physical Culture and Sports]. Krasnodar, 2012. 175 p. (In Russ.).
4. Bishaeva A.A. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Culture]. Moscow, 2012. 304 p. (In Russ.).
5. Vilenskaya T.E. Effektivnost' urokov fizicheskoy kultury v nachal'noy shkole [The Effectiveness of Physical Education Lessons in Primary School]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2005, no. 1, pp. 2–6. (In Russ.).
6. Golovina L.L., Kopylov Yu.A., Polyanskaya N.V. Tretiy urok fizicheskoy kul'tury v obscheobrazovatel'noy shkole [The Third Lesson of Physical Culture at Comprehensive School]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2006, no. 3, pp. 55–58. (In Russ.).
7. Kopylov Yu.A., Polyanskaya N.V. O tretyem uroke v nachal'nykh klassakh [About the Third Lesson in Primary School]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical Culture at School], 2014, no. 5, pp. 7–11. (In Russ.).
8. Lukyanenko V.P. Sostoyaniye i perspektivy sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov v svete sovremennykh kontseptual'nykh podhodov [Status and Prospects of Improvement of Physical Training of Pupils in the Light of Modern Conceptual Approaches]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 1999, no. 1–2, pp. 18–25. (In Russ.).
9. Lyah V.I., Zdanevich A.A. *Kompleksnaya programma fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya 1–11 klassov obscheobrazovatel'noy shkoly: programmy obscheobrazovatel'nykh uchrezhdeniy* [A Comprehensive Program of Physical Education Students Grades 1–11 Secondary Schools: Programs of Educational Institutions]. Moscow, 2011. 128 p. (In Russ.).
10. Matveev A.P. *Fizicheskaya kul'tura. Rabochiye programmy. 1–4 klassy* [Physical Culture. Working Programs. Grades 1–4]. Moscow, 2014. 63 p. (In Russ.).
11. Petrov V.O. *Zdorov'yesberegayuschiye tehnologii v rabote uchitelya fizicheskoy kul'tury* [Health Saving Technologies in the Work of the Teacher of Physical Culture. Thesis]. Rostov-on-Don, 2005. 220 p. (In Russ.).
12. Ponomaryova E.Yu. Programma provedeniya zanyatiy fitness-aerobikoy so shkol'nikami (v ramkakh tret'yego chasa fizkultury) [The Program of Training Fitness Aerobics with Students (in the Third Hour of Physical Education)]. *Zdorov'ye—v shkoly! Sbornik statey po materialam III Mezhdunarodnogo kongressa uchiteley fizicheskoy kul'tury* [Health—in School!: a Collection of Articles on Materials of the III International Congress of Teachers of Physical Culture]. Petrozavodsk, 2012. Pp. 241–247. (In Russ.).
13. *Soderzhaniye urokov fizicheskoy kul'tury obrazovatel'no-trenirovochnoy napravlenosti na osnove printsipov sportivnoy trenirovki* [The Content of Physical Training Lessons of Educational and Training Orientation on the Basis of the Principles of Sports Training]. Tyumen, 2013. 160 p. (In Russ.).
14. Yanson Yu.A. *Fizicheskaya kul'tura v shkole. Nauchno-pedagogicheskiy aspekt* [Physical Culture in schools. Scientific-pedagogical Aspect]. Rostov-on-Don, 2004. 624 p. (In Russ.).

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

С. Н. Талызов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматриваются основы образа жизни среднестатистического студента, в частности обозначены наиболее часто встречающиеся проблемы студента в его стремлении вести здоровый образ жизни. Представлены возможные способы преодоления этих проблем.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, распорядок дня студента, вредные/полезные привычки, здоровый сон, правильное питание.*

Основы здорового образа жизни: базовые понятия. Где заканчивается здоровый образ жизни и начинается фанатизм? Сегодняшний мир, казалось бы, помешался на здоровом образе жизни, так называемом ЗОЖ. Диеты уже не в моде. Большая доля молодёжи «сидит» на правильном питании, считая белки, жиры и углеводы, нося с собой заранее заготовленные контейнеры с полезной едой. Сегодня мы всё чаще видим на продуктах питания заманчивый ярлычок «здоровое питание», а батончик мюсли становится конкурентно способным по отношению к шоколадному батончику и т. д.

Это мир сегодня. Мир, в котором быть здоровым — новый тренд, религия, если хотите. Да, «новый мир» выдерживает обоснованную критику: поддержание здоровья должно быть естественной и постоянной привычкой, инстинктивным стремлением человека. Но как ты сумеешь прислушаться к своим инстинктам в шуме современного города и как питаться естественно и непринуждённо, когда прилавки среднестатистического супермаркета пестрят яркими, привлекательными продуктами, на деле не имеющими необходимой питательной ценности. Следовательно, если производители навязывают нам одно — бесполезные, зачастую вредные пищевые привычки, нам нужно навязывать противоположное?

Проблема в том, что там, где есть искусственное прививание чего-либо, там неизбежно появляется фанатизм. Наиболее восприимчивая к рекламе молодёжь всё больше обращается в этот тренд — «здоровый образ жизни» — при этом не имея сил и достаточного багажа знаний, чтобы остановиться вовремя.

Наглядный пример: молодой парень, попавший в ловушку XXI в. ЗОЖ после двух месяцев тренировок в тренажёрном зале становится активным

потребителем сначала протеиновых коктейлей, затем биологических добавок к пище и наконец анаболических средств. При этом молодой человек искренне верит, что это и есть здоровый образ жизни, который обеспечит ему долгую и счастливую жизнь, хотя на деле потребление любого рода химических средств уже противоречит образу здорового человека. Более того, постоянно «помогая» организму выполнять естественные для него функции сжигания калорий, контроля над обменом веществ и прочее, человек самостоятельно увеличивает и укореняет зависимость своего организма от потребляемых препаратов. Другой негативный аспект — это выбор молодого поколения не в пользу знаний, развития личностных качеств, таких как человеколюбие, дружба и бескорыстие, а в пользу нового тренда ЗОЖ [1; 2].

И вот мы получаем поколение, страдающее культом тела. Поколение, которое ставит в приоритет своё здоровье и красоту, забывая про духовное развитие. В Советском Союзе говорили: «В здоровом теле здоровый дух», только забывали упоминать, что поддерживать и развивать надо и то, и другое, а обладание первым скорее следствие обладания вторым, чем наоборот.

Итак, сегодня мы, сами того не подозревая, попали в сети маркетинга. И само понятие здорового образа жизни у нас щедро размыто рекламой. Так что же это такое на самом деле? И какие базовые понятия включает в себя это понятие?

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально-организованный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [3; 4; 6].

Заметьте, что данное определение, используемое в Советском Союзе — стране, в которой проживала самая здоровая нация, не включает в себя трёхчасовое занятие в тренажёрном зале и маниакальный контроль своего питания. Результат здорового образа жизни — не только красивое тело, но и нравственное развитие наряду с психическим равновесием.

Первым элементом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Курение сигарет уже действительно не так романтично, как это казалось в 1990-е гг. Однако интересно, что вместе с повышением интереса молодёжи к своему здоровью одновременно широкую популярность получает кальян — аналог вчерашних сигарет. Мифы о его пользе быстро распространились по всей стране, однако Всемирная Организация Здравоохранения считает курение кальяна далеко небезопасной заменой курения обычных сигарет [1; 5; 8]. Так же, как и сигареты, кальян приводит к заболеваниям дыхательной и сердечно-сосудистой системы, провоцирует развитие раковых болезней. Таким образом, тот же избитый вопрос курения остаётся актуальным.

Второй базовый элемент — поддержание здорового режима сна. Очень важный пункт в основах здорового образа жизни. Только правильный и полноценный отдых поможет расслабиться и набраться сил. Организуйте свой день, не забывая выделять для сна положенных 8 ч. Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает. У человека, который не высыпается, плохая трудоспособность, пониженная мозговая деятельность, что в итоге влияет на качество дня, а также жизни в целом [7].

Третий элемент, наконец, связан с питанием. А называется он — поддержание нормального веса тела. Есть принципиальная разница между нормальным и идеальным весом человека. Идеальный — это тот вес, которым человек хочет обладать, причём зачастую ничего общего с нормальным весом он не имеет, поскольку молоденькие девушки склонны хотеть весить как можно меньше, оглядываясь на худеньких моделей, при этом забывая про индивидуальность каждого телосложения, необходимость наличия жировой массы в разумных количествах и т. п.

Здоровый образ жизни требует регулярных занятий спортом [4; 5; 7; 8]. Это не значит, что нужно от заката до рассвета проводить своё время, изнемогая, в зале. Стоит лишь выбрать занятия,

которые нравятся и доставляют удовольствие. Причём спорт в данном случае включает в себя активные игры на природе, приятное времяпровождение зимой на катке, прогулки пешком с друзьями [9; 10].

Ежедневная утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность [2; 9; 10].

Закаливание также является важной профилактической мерой против простудных заболеваний. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания — воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры, они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться [9; 10].

Физически здоровым и закалённым людям при соблюдении определённых условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой.

К другим элементам здорового образа жизни относятся:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

Проблемы, с которыми студент сталкивается, приняв решение вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента,

мировоззрения, социального и нравственно-го опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. И всё же стереотипы не появляются на пустом месте. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о её неупорядоченности и хаотичной организации [3]. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе и другое. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30 %, на режим питания — 10–16 %, на режим двигательной активности — 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А поскольку эти процессы протекают в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

В настоящее время наблюдается увеличение количества студентов, страдающих самыми различными приобретёнными хроническими заболеваниями. Таким образом, в современных вузах одной из основных задач, помимо обучения и предоставления определённых практических и теоретических знаний, стало сохранение и укрепление здоровья студентов.

На период студенчества приходится пора наиболее активного овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые. Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония, когда желания и стремления развиваются быстрее и раньше, чем воля и сила характера. Распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важным условием успешной учебной деятельности. Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Однако нередко молодые люди на-

рушают элементарные правила гигиены быта, питания и др. Так, согласно исследованиям, до 27 % студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия, не позавтракав. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9–21 %. До 38 % студентов принимают горячую пищу два раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея в виду организация второго завтрака после 11 ч. Отход ко сну у 87 % студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1–2 ч ночи, вследствие чего они не высыпаются, что также приводит к снижению умственной работоспособности в течение учебного дня на 7–18 % по сравнению с тем, когда сон организован нормально. Кроме того, часть студентов (34 %) из-за хронического недосыпания прибегают к дневному сну по 1–3 ч.

До 59 % студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 ч. Её продолжительность составляет в среднем 2,5–3,4 ч, таким образом, значительная часть студентов заканчивает её после полуночи. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражаясь на качестве сна. Около 36 % студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62 % студентов бывает на свежем воздухе менее 30 мин в день, а 29 % — до 1 ч, при гигиенической норме, составляющей 2 ч в день. При этом к разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2 % студентов, следствием чего становятся вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, охватывающие до 80 % студентов.

Нельзя также забывать о том, что культура питания играет значительную роль в деле формирования здорового образа жизни студентов. Каждому студенту следует знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу собственного тела. Большинство студентов не особо заботятся о своём питании. Чем обычно питаются студенты? Тем, что можно быстро и дешево приготовить или купить, — фастфуд, бутерброды, пельмени, пирожки, шоколадные батончики, полуфабрикаты быстрого приготовления и т.п. Однако такая экономия почти наверняка выльется в проблемы в будущем.

Наряду с общеизвестными правилами и принципами формирования здорового образа жизни студента важную роль играет психология. Очень

тонкий внутренний мир с привычным внутренним «Я» — благодатная почва для работы психолога, который должен направить студента на принятие решения в пользу ведения здорового образа жизни. Также на студента, как на отдельную личность, влияет и общественность (семья, друзья, одноклассники и одногруппники), так или иначе накладывая собственный отпечаток в модели поведения [3]. Нельзя забывать и о давлении, которое испытывает студент не только со стороны преподавателей, но и себя самого. Вопросы о смысле жизни, о том, где, кем и как работать, мучают особенно сильно. Более того, у студента происходит перестройка всей системы познавательных ориентаций личности, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определённые типы и формы межличностных связей и отношений, например, именно в студенческие годы, как правило, мы познаём первую любовь.

Возможные решения проблемы. Прежде всего молодые люди, ведущие типичный образ жизни студентов, по поводу которого тут и там слышны шутки и забавные байки, должны осознать — проблема есть. И это не смешно, когда за небольшой промежуток времени (4±2 года) человек активно растрчивает бесценное здоровье. Если студент видит проблему, значит, он уже на первом шаге её решения. А чтобы он её увидел и осознал, необходимо стараться донести эту информацию посредством воспитательных бесед преподавателям, авторитетным для студента людям, конечно, в первую очередь, родителям ещё в школьном или даже дошкольном возрасте.

Студенту нужно отчётливо понять, для чего он должен поменять привычный уклад жизни, что он из этого получит. К сожалению, аргумент «сбережёшь своё здоровье» часто не достаточно убедителен для беззаботной молодёжи. Необходимо показать те преимущества, которые видны и ощутимы сразу. Например, экономия времени — того ресурса, которого вечно не хватает студенту. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни [2; 4; 5; 7; 8].

Конечно, подчёркивать важность здоровья никогда не будет лишним. Роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности

очень важно. Важно способствовать формированию новой привычки у студента — заботиться о своём здоровье.

Решение этой задачи должно быть комплексным:

1. Побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодёжи, культивировать своего рода моду на здоровье. Другими словами, назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет. При этом следует формировать правильное представление о здоровье, которое существенно отличается от того, что обычно предлагает нам реклама. В идеале молодое поколение необходимо учить иметь своё мнение и отличать сознательный выбор от навязанного [4; 5; 8; 9].

2. В идеале внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста.

3. Объяснять студентам о важности здорового сна. Также помогать студентам бороться с прокрастинацией (откладывание дел на потом), давать адекватную умственную нагрузку, чередуя подобного рода задания с творческими проектами.

4. Расширять возможности студента полноценно питаться в студенческой столовой путём снижения цен на предлагаемые блюда, предоставления льгот, воспитательных бесед о вреде быстрых перекусов шоколадными батончиками, печеньем и т.д.

Разумеется, нельзя забывать и об остальных компонентах здорового образа жизни, упомянутых в начале статьи, — отказе от вредных привычек, закаливании, достаточном пребывании на свежем воздухе, систематических занятиях физической культурой и т.д.

Список литературы

1. Абызова, А. Р. Здоровый образ жизни студента / А. Р. Абызова, Е. В. Александрова // Актуал. проблемы естественнонауч. образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. — 2015. — Т. 1, № 1. — С. 4–5.
2. Виленский, М. Я. Здоровый образ и стиль жизни студента: методологический анализ / М. Я. Виленский // Пед. образование и наука. — 2009. — № 3.

3. Гендин, А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А. М. Гендин, М. И. Сергеев // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 7. – С. 15–19.
4. 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, 2015. – Ч. 1. – С. 31–34.
5. Иванов, В. Д. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева, З. И. Матина, Г. Г. Худяков // *Paradigmata poznani*. – 2014. – № 2. – С. 122–130.
6. Кирко, Г. А. Определение актуальности ведения здорового образа жизни студентами / Г. А. Кирко // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2010. – № 8. – С. 41–43.
7. Любина, Н. В. Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студента / Н. В. Любина // *Соврем. тенденции развития науки и технологий*. – 2016. – № 3–12. – С. 81–84.
8. Удовиченко, О. В. Формирование здорового образа жизни студента в спортивно-педагогическом процессе вуза / О. В. Удовиченко // *Запад — Россия — Восток*. – 2011. – № 5. – С. 306–310.
9. 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.
10. Yarushin S.A. Competence approach as a student's active health forming factor / S.A. Yarushin, R.G. Shaykhetdinov // *Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та*. – 2011. – № 5. – С. 280–288.

Поступила в редакцию 18 апреля 2016 г.

Для цитирования: Талызов, С. Н. Основы здорового образа жизни студента / С. Н. Талызов // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 16–21.

Сведения об авторе

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

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 3, pp. 16–21.

The Basics of a Healthy Lifestyle of the Student

S. N. Talasov

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

This article discusses the basics of the lifestyle of the average student, in particular, identified the most common student problems in his quest to lead a healthy lifestyle. Presents possible ways of overcoming these problems.

Keywords: *health, healthy lifestyle, daily routine of a student, harmful/healthy habits, healthy sleep, proper nutrition.*

References

1. Abyizova A.R., Aleksandrova E.V. Zdorovyy obraz zhizni studenta [Healthy Lifestyle of the Student]. *Aktual'nyye problemy estestvennonauchnogo obrazovaniya, zaschity okruzhayushey sredy i zdorov'ya cheloveka* [Actual Problems of Science Education, Environment Protection and Human Health], 2015, vol. 1, no. 1, pp. 4–5. (In Russ.).
2. Vilenskiy M.Ya. Zdorovyy obraz i stil' zhizni studenta: metodologicheskii analiz [Healthy and Lifestyle of the Student: Methodological Analysis]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye i nauka* [Pedagogical Education and Science], 2009, no. 3, pp. 15–17. (In Russ.).
3. Gendin A.M. Studenty o zdorovom obraze zhizni: zhelayemaya situatsiya i real'naya deystvitel'nost [Students about Healthy Lifestyle: the Desired Situation and Reality]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory

and Practice of Physical Culture], 2007, no. 7, pp. 15–19. (In Russ.).

4. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovaniye zdorov'yesberegayushey kompetentnosti studentov vysshih uchebnyh obrazovatel'nyh uchrezhdeniy [The Formation of Health-competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: Materials of All-Russian Scientific-practical Conference in 2 parts. Part 1]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).

5. Ivanov V.D., Kokoreva E.G., Matina Z.I., Hudya-kov G.G. Zdorov'yesberegayuschiye tehnologii na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu v vuze [Health Saving Technologies in the Classroom for Physical Education in Higher Education Institution]. *Paradigmata poznani*, 2014, no. 2, pp. 122–130. (In Russ.).

6. Kirko G.A. Opredeleeniye aktual'nosti vedeniya zdorovogo obraza zhizni studentami [Determining the Relevance of a Healthy Lifestyle Students]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogics, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sports], 2010, no. 8, pp. 41–43. (In Russ.).

7. Lyubina N.V. Rol' fizicheskoy kul'tury v obespechenii zdorovogo obraza zhizni studenta [The Role of Phys-

ical Culture in Promoting a Healthy Lifestyle Student]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologiy* [Modern Trends in the Development of Science and Technology], 2016, no. 3–12, pp. 81–84. (In Russ.).

8. Udovichenko O.V. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni studenta v sportivno-pedagogicheskom protsesse Educational Institutions [The Formation of a Healthy Way of Life of a Student in the Sports-pedagogical Process of the University]. *Zapad — Rossiya — Vostok* [West — Russia — East], 2011, no. 5, pp. 306–310. (In Russ.).

9. Yarushin S.A. Zdorov'yeobespechivayuschaya kompetentsiya v strukture professional'noy kompetentnosti studentov vuzov [Health Saving Competence in the Structure of Professional Competence of University Students]. *Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nyim usloviyam sredy i deyatel'nosti. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem* [Safety and Human Adaptation to Extreme Environmental Conditions and Activities. The Collection of Materials of All-Russian Scientific-Practical Conference with International Participation]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 260–266. (In Russ.).

10. Yarushin S.A., Shaykhetdinov R.G. Competence Approach as a Student's Active Health Forming Factor. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2011, no. 5, pp. 280–288. (In English).

INFLUENCE OF ANABOLIC STEROIDS ON AN ORGANISM

S. A. Yarushin, Z. Z. Nurumova

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

The article is devoted to the influence of anabolic steroids on the human body. The article presents both positive and negative consequences of the use of anabolic steroids.

Keywords: *health of the athlete, influence of steroids on an organism, anabolic steroid.*

Present-day world is marked by a constant rush toward ideals dictated by fast-changing fashion. The fashion invades all spheres of modern life, physical appearance is no exception. A well-groomed athlete with rippling muscles became a role model for youngsters dreaming to one day wake up being a poster child. Seeking fast weight-gaining and body-shaping some youngsters start using steroids (substances that contain hormones) for the purpose of building muscle. It is illegal for athletes to use steroids for advantages in athletics, moreover, in civilized countries steroids are removed from sale as a medication causing harm to a human body. In the Russian Federation storage, sale or use of anabolic steroids is forbidden. Some anabolic are included into the list of strong and toxic agents under Article 234 and other articles of the Criminal code of the Russian Federation. Nevertheless, popularity of these substances only increases.

Steroids combined with active trainings can definitely turn a puny body into athlete within a short space of time. The mechanism is based on the injection of testosterone into a muscle which brings into play the hidden reserves of human organism.

In medical practice steroids were invented as a muscle atrophy treatment for people suffering from pathometabolism. Steroids are, first of all, medical substances, and therefore have various side effects. And if a sick person generally acquires more benefit, than harm, then healthy person would be caused only harm. As a rule, those who distribute anabolic steroids forget about risks or just conceal the facts. They proclaim anabolic steroids to be somewhat like vitamins, drawing all the attention towards benefits.

As late as 50-s, steroids were already an important part of sport routine, that was when anabolic steroids officially had gone on sale. Their worldly success was due to extremely popular back then "bodybuilding" movement. Anabolic were becom-

ing more and more popular among athletes. In 1974 the International Olympic Committee has made a decision to add anabolic steroids to the list of performance-enhancing drugs. The Olympic Games in Montreal, 1976, were the first to introduce anabolic steroids control.

As late as 60-s, the major part of anabolic steroids that are in stock today were on the market. However, some number of new substances appeared lately. Of course certain changes took effect on steroid sector over the past years. Various substances were discontinued; others reappeared in different countries under different names, 80-s brought a couple of new items. Up to now steroids remain the most effective means for advantages in athletics. "Bodybuilding" movement is among other factors that make anabolic steroids so popular.

So what exactly happens when an athlete uses anabolic steroids? Once in the human body, synthetic hormone penetrates certain target-cells. Then, without previously contacting receptors, hormone provokes compulsory growth of cell protein. Due to excessive blockade of a cell with a chemical hormone, hypophysis sends a signal that cell saturation is already finished, and the attack continues.

As a result the hypophysis is forced to regulate natural hormone-cell supplementation, making sure that glandulas stop functioning or continue doing so but in a reduced mode. If a steroid therapy lasts for too long, glandulas can forever lose the capability of their own hormones production. They will acquire connective tissue, and, as a result, atrophy. A complete atrophy of the most important components of endocrine system is the worst scenario.

Let us consider beneficial effect of anabolic steroids on a human body due to which athletes resort to use of anabolic steroid medications:

– physical efficiency increase— anabolic steroids mass effect which is a consequence of other effects. It doesn't depend on whether the person works out or

not, and it will be present anyway. Though, athletes will experience a considerably stronger effect;

- accelerated growth of power indicators—this effect is shown upon condition that heavy trainings and a proper diet are provided. The reason is rather simple: anabolic steroids increase protein synthesis in a human body. Muscular fibrilla contains such proteins as actin and myosin. Actin and myosin can't "thicken" themselves. Separate muscle fibers, however, can. Lengthwise increase also happens though it is much rarer. Some researches indicate anticatabolic effect of anabolic steroids together with heavy training that also leads to strength building;

- accelerated growth of muscle mass—is connected with anabolic steroids ability to stimulate protein synthesis in organism. Naturally, these effects are fully shown upon condition that heavy trainings and a proper diet are provided. But it is necessary to remember that anabolic steroids are designed, first of all, to be used for sick people's treatment. Even though, those people don't train at all, and don't keep to diets, they, nevertheless build up muscle mass. The common misbelieve is that steroids work only in conjunction with the correct training program, healthy nutrition and food additives. Muscles growth will happen all the same, as that is the main purpose of anabolic steroids;

- recovery period reduction—it concerns both posttraining and post-traumatic recovery. AS are used by medics as a part of recovering after the severe injuries, operations, burns and other diseases which are followed by protein loss. Thus the reason is the anabolic effect of a medication;

- strength endurance growth—is a complex factor, its presence is caused by several effects of anabolic steroids. When taking anabolic steroids circulating blood volume increases and blood hemoglobin level increases which finally leads to the increase of endurance;

- fatty interlayer reduction—the effect can be seen upon condition that a proper diet is provided, however, it still remains unclear what is the condition that allows it.

- muscles vascularity augmentation—stem from circulating blood volume increase, elevated blood pressure and as a result augmentation in the lumen of vessels. Consequently, a blood flow to the functioning muscles enlarges;

- positive psychological effects—namely: vitality increase, general psychological exhilaration, motivation augmentation to training, the increased ability to state and achieve goals, etc.

These must be all the positive aspects of anabolic steroids. Now let us consider negative impact of anabolic steroids on a human body, the reason why anabolic steroids have been forbidden, why there is so much discussion around this matter:

- cancellation effect—the medication stops working as soon as one is no longer taking it. As a matter of fact, all the results that an athlete acquired vanish, which means one is forced to continue taking anabolic steroids again and again that is fraught with awful consequences for the organism;

- effect on CNS: the cyclic intake of steroids followed by dose interruptions causes the constant change in sentiment leading to generally unstable brain activity. Some professional literature can provide a set of specific examples when the excessive use of anabolic steroids led to changes in central nervous system functioning as well as in behavioural reactions of athletes (the increased aggression including illegal intentions, the periods of hypererethism and a deep depression, different psychoses, etc.). Unfortunately for those athletes not only their sport career would completely come to an end, but they would also acquire some kind of disability. Also there are some descriptions of sexual crimes committed under AS;

- effect on endocrine system is caused by the fact that testosterone and anabolic steroids possess hormonal activity. For the most part, it is referred to male reproductive function. High doses of anabolic steroids taken for the long period of time suppress both synthesis and secretion of own testosterone. Anabolic steroids also influence suprarenal cortex that regulates an electrolytic exchange as well as an exchange of water in one's organism;

- water-salt retention—is characterized by water electrolytic misbalance in organisms. Potassium and sodium content in the organism increases which causes water delay and tissues edema, consequently, the body weight increases;

- increased pain tolerance—is the well-known fact. Pain plays a signal role in a human body. It never appears without a reason. Pain signals some dangerous influence of external factors. Using anabolic steroids a person exterminates one of his senses. Certainly, pain will appear, but only provoked by rather serious injuries;

- effect on urinogenital system—leads to nephroliths forming. Among the athletes, who use anabolic steroids, tumor of kidneys is frequently diagnosed;

- effect on cardiovascular system—is a pressure boosting among athletes and those who aren't doing

any sports but who were taking anabolic steroids. A certain stress on heart and vessels is the reason of such consequences. That can be caused by the fact that many athletes are heavy weighted, they consume a large amount of food; undergo heavy trainings at which require breath holding. 25 % of the patients taking anabolic steroids have heart diseases and hypertension, and 1–2 %—myocardium damage;

– effect on hepatocellular system—negative impact on a liver. The acute liver failure which is a typical diagnosis among athletes who were taking anabolic steroids for a long time, it is often accompanied by an occlusion of cholic ways or a cholestasia. Some authors described the emergence of liver malignant neoplasms after continuous anabolic steroids intake. Other common diagnoses are liver adenoma, hepatocellular carcinoma, angiosarcoma and other serious illnesses which can cause lethal outcome;

– effect on digestive tract—many injectable anabolic steroids can cause dyspeptic syndrome. Some athletes who were taking anabolic steroids have vomiting, nausea attacks, heaviness in the stomach. It should be noted that digestive tract illnesses include both malignant transformation of colonic polyp and glandular cancer under long-term use of high doses of anabolic steroids;

– effect on supporting-motor apparatus—involves excessive traumatism caused by discrepancy of muscles growth and sinews to which they are attached. Adult athletes suffer from muscle, sinews and sheaves rupture; joints and connective tissue injuries. In childhood and teens age anabolic steroids usage causes irreversible abnormal changes: early long bone osteofikation, the accelerated epiphyseal plates skin over, evolution abnormality;

– skin oiliness changes—is shown in the form of acne. Acne rash that is already available also increases and gets worse. Women can lose their usually soft gentle skin for a long time as skin under steroids becomes coarse-porous and rough. There also may appear stretch marks and cracks on shoulders, chest,

inside of forearms and buttocks if an athlete is taking steroids;

– baldness—under long usage of high doses of anabolic steroids there may occur some hair loss, especially if there originally was an underlying risk for it. It is worth noticing that this side-effect is irreversible, and the hair restoration is, therefore, impossible;

– weakening of immunity system under the influence of anabolic steroids is scientifically proved. Owing to the immunoweakening action of anabolic steroids the resilience to tuberculosis, AIDS and banal catarrhal diseases decreases.

All mentioned above is not a complete list of what anabolic steroids can cause, as it appears impossible to research the phenomenon to the full extend. But even this small list can terrify anyone who cares about one's health even a little bit. Despite a legislative prohibition of taking, sale or storage of anabolic steroids, their popularity grows, especially among youth, which causes concern. Athletes are ready to violate of the law for such advantages. The most important thing is to inform everyone of incredible harm that anabolic steroids can cause.

Summing up the result, it should be noted that diligence and everyday work on itself make it possible to achieve the desired results without harming oneself.

Список литературы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Харкевич, Д. А. Фармакология / Д. А. Харкевич. – М. : ГЭОТАР-Мед, 2003.
3. Грундиг, П. Анаболические стероиды / П. Грундиг, М. Бахманн. – М. : Спорт, 1994.
4. Анаболические стероиды. Ч. 4 [Электронный ресурс] // Антидопинг-центр. – URL: <http://www.antidoping-center.narod.ru/clean/steroids4.html>
5. Что такое анаболические стероиды [Электронный ресурс] // Медицинский центр Василенко. – URL: http://centervasilenko.ru/articles/anabolicheskie_steroidy
6. Уголовный кодекс Российской Федерации.

Поступила в редакцию 4 апреля 2016 г.

Для цитирования: Yarushin, S. A. Influence of Anabolic Steroids on an Organism / S. A. Yarushin, Z. Z. Nurumova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 22–25.

Информация об авторах

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

Нурумова Жамиля Жаксылыковна — студентка Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *tambetova_96@mail.ru*

References

1. Federalnyiy zakon ot 04.12.2007 № 329-FZ «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» [Federal Law of 04.12.2007 no. 329-ФЗ “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation”]. (In Russ).
2. Harkevich D.A. *Farmakologiya* [Pharmacology]. Moscow, 2003. (In Russ).
3. Grundig P., Bahmann M. *Anabolicheskiye steroidy* [Anabolic Steroids]. Moscow, 1994. (In Russ).
4. Anabolicheskiye steroidy. Chast' IV [Anabolic Steroids. Part IV]. *Antidoping-tsentr* [Anti-Doping Centre]. Available at: <http://www.antidoping-center.narod.ru/clean/steroids4.html>. accessed 04.04.2016. (In Russ).
5. Chto takoye anabolicheskiye steroidy — statya o steroidah [What are Anabolic Steroids — an Article about Steroids]. *Tsentr Vasilenko* [Center Vasilenko]. Available at: http://centervasilenko.ru/articles/anabolicheskiye_steroidy. accessed 04.04.2016. (In Russ).
6. Ugolovnyy kodeks Rossiyskoy Federatsii [The Criminal Code of the Russian Federation]. (In Russ).

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

УДК 78.087.32
78.087.62
ББК Ч517.119

КИНЕЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «ЭКЗАРТА» В ПОСТУРОЛОГИЧЕСКОМ КОНТРОЛЕ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

Г. Р. Батыршина

Южно-Уральский государственный университет (НИУ), Челябинск, Россия

Рассмотрен метод нейромышечной активации как средство профилактики заболеваний и травматизма опорно-двигательного аппарата спортсменов-единоборцев в современном мире.

Ключевые слова: *кинезиотерапевтическая установка «Экзарта», единоборства, вестибулярная устойчивость, голеностопная и тазобедренная стратегии, нейромышечная активация.*

Актуальность. Современный мир спорта, в частности рассматриваемые нами единоборства (кикбоксинг, бразильское джиу-джитсу, грепплинг, ММА (Mixed Martial Arts — смешанные боевые искусства) и др.), связан с перемещением тела, баллистическими, гравитационными целевыми действиями и требует чрезвычайного развития физических качеств [5]. В динамике, совершая различного рода броски, повороты, вращения, сохраняя равновесие и хорошую координацию движений, спортсменам необходим постоянный контроль положения своего тела.

Силу мышечной тяги при сохранении положения обычно уравнивают собственными моментами силы тяжести соответствующих звеньев и веса связанных с ними других звеньев. Эти же силы могут изменять положение тела и восстанавливать его силы. Силы тяготения сохраняют позы, фиксируя положение звеньев в суставах. Именно управляя мышечными силами, человек обеспечивает сохранение положения своего тела. Поддержание основной боевой стойки осуществляется за счёт работы зрительной, проприорецептивной и вестибулярной систем [5].

Установлено существенное влияние вида спорта, психофизиологического потенциала и уровня здоровья спортсмена на функциональное состояние вестибулярного анализатора, что проявляется различной чувствительностью, реактивностью и степенью устойчивости вестибулярной системы при действии дозированных угловых ускорений и оптокинетических возрастающих стимуляций. Вестибулярная устойчивость является основной частью статокINETической и характеризует устойчивость человека к вестибулярным раздражителям, статокINETическая — ко всем раздражителям, то есть более полно раскрывает взаимодействие организма с внешней средой [3].

Классы движений с близкими кинематическими характеристиками были предложены Н. А. Бернштейном в его классических трудах. Сложные движения, выполняемые бессознательно или осознанно для получения необходимого результата (классы С, D, E по Н. А. Бернштейну), назвали стратегиями. Распространение этого понятия в постурологии связано с работами американских исследователей. Ими были введены понятия о голеностопной и тазобедренной стратегиях для поддержания баланса в основной стойке [5].

Балансировочные движения осуществляются только в голеностопных суставах. Очевидно, что последние могут контролироваться преимущественно двумя мышцами — *tibialis anterior* и *triceps surae* [6]. Все балансировочные движения происходят в пределах рабочей амплитуды голеностопного сустава. В силу физиологических и анатомических особенностей данных мышц основная функция контроля баланса отводится камбаловидной мышце.

В последующем была обнаружена и аналогичная стратегия балансировочных движений в тазобедренных суставах, но во фронтальной плоскости. Известно, что основную роль в поддержании баланса во фронтальной плоскости несут мышцы бедра [2].

С ростом спортивного мастерства возрастает психофизиологическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы мышц, обеспечивающих выполнение основных движений. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, повышать устойчивость к гипоксии, максимально расслаблять мышцы-антагонисты — важный показатель спортивного мастерства, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений, снижение их напряжённости и повышающий экономичность работы [4].

Постоянные тренировочные и соревновательные нагрузки, низкая эффективность восстановительных и лечебных мероприятий являются причинами увеличения травм позвоночника и крупных суставов спортсменов [1]. Для устранения подобных причин заболевания и травматизма опорно-двигательного аппарата в настоящее время становится популярной и эффективной нейромышечная активация — метод кинезиотерапии, разработанный в начале XXI в. норвежскими врачами в сотрудничестве со специалистами из других стран [9]. Сущность метода заключается в активации системы глубоких мышц, обеспечивающих стабилизацию крупных суставов и позвоночника с последующей коактивацией системы поверхностных мышц. При формировании кинематически верного движения восстанавливается оптимальный двигательный стереотип. Данная методика реализуется на пассивных подвесных системах с помощью кинезиотерапевтической технологии «Экзарта» [8]. Важной особенностью данной технологии является тестовый контроль мышечной

системы с позиций системного анализа физиологии опорно-двигательного аппарата и возможность стимуляции микродвижений постуральных мышц на ранних стадиях заболевания опорно-двигательного аппарата [1].

Этот комплексный метод обладает собственной диагностической системой, а также способами воздействия, позволяющими за счёт постоянного усложнения упражнений по лестнице прогрессии добиться значительных результатов в спортивной медицине с учётом специфики спорта [8]. В настоящее время данная установка успешно используется в подготовке спортсменов-горнолыжников.

Вообще в процессе поддержания баланса тела в основной стойке принимает участие практически весь опорно-двигательный аппарат. Тем не менее в физиологической основной стойке определённые мышцы играют особую роль. Трёхглавая (более конкретно камбаловидная мышца) активируется первой для поддержания постурального контроля во время движений тела. Существуют и другие мышцы, активируемые в первую очередь, — это поперечная мышца живота, мышцы шеи, полуперепончатая и полусухожильная, супраспинальные мышцы. Отдельно от них несколько мышц участвуют в рефлекторных движениях с различным латентным временем и произвольными движениями тела. Растяжение мышц раздражает проприорецепторы, которые сигнализируют об изменении длины мышцы центральному механизму системы постурального контроля. При этом постуральный контроль требует точно координированных мышечных действий многих групп мышц одновременно. Согласованность действия мышц необходима для адекватного мышечного ответа на имеющееся воздействие. Наибольшая роль принадлежит мышцам голеностопного, тазобедренного и коленного суставов согласно выделенным стратегиям [7].

Таким образом, физические упражнения с использованием пассивных подвесных систем «Экзарта» могут применяться как для профессиональных тренировок на разных этапах подготовки спортсменов-единоборцев, так и профилактики спортивных травм.

Список литературы

1. Батуева, А.Э. Саногенетические аспекты использования подвесной системы «Экзарта» в восстановлении пациентов с заболеваниями по-

звоночника и крупных суставов / А. Э. Батуева // Физиотерапия, бальнеотерапия и реабилитация. – 2013. – № 3. – С. 42.

2. Денискина, Н. В. Изучение роли мышц голени и бедра в регуляции позы человека во фронтальной плоскости при стоянии / Н. В. Денискина // Рос. журн. биомеханики. – 1999. – № 2. – С. 45–46.

3. Исаев, А. П. Функциональные критерии гемодинамики в системе тренировки спортсменов (индивидуализация, отбор, управление) : монография / А. П. Исаев, А. А. Астахов, Л. М. Куликов. – Челябинск : ЧГИФК, ЧГИУВ, 1993. – 170 с.

4. Романов, Ю. Н. Мониторинг психофизиологического потенциала и уровня здоровья кикбоксёров в многолетней системе интегральной подготовки : монография / Ю. Н. Романов. – Челябинск : ЮУрГУ, 2010. – 204 с.

5. Романов, Ю. Н. Особенности долговременной адаптации кикбоксёров в системе интегральной под-

готовки : дис. ... д-ра биол. наук / Ю. Н. Романов. – Челябинск, 2014. – 268 с.

6. Скворцов, Д. В. Клинический анализ движений. Стабилометрия / Д. В. Скворцов. – М. : Антидор, 2000. – 192 с.

7. Скворцов, Д. В. Стабилометрическое исследование : крат. рук. / Д. В. Скворцов. – М. : Мера-ТСП, 2010. – 171 с.

8. Солодянкин, Е. Е. Нейромышечная активация как современный метод восстановительного лечения больных с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата / Е. Е. Солодянкин // Реабилитация при патологии опорно-двигательного аппарата : материалы II Науч.-практ. конф., 24–25 апр. 2012, Москва. – М., 2012. – С. 79–80.

9. Kirkesola, G. Neurac—a new treatment method for long-term musculoskeletal pain / G. Kirkesola // Fysioltherapeuten. – 2009. – № 76 (12). – P. 16–25.

Поступила в редакцию 30 декабря 2015 г.

Для цитирования: Батыршина, Г. Р. Кинезиотерапевтическая технология «Экзарта» в постурологическом контроле движения тела / Г. Р. Батыршина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 26–29.

Сведения об авторе

Батыршина Гульсира Рауфовна — аспирант, Институт спорта, туризма и сервиса, Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет). Челябинск, Россия. *gulsira1600@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 26–29.

Kinesiotherapeutic Technology “Aksarta” in the Posturological Control of Body Movements

G. R. Batyrshina

South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia
gulsira1600@mail.ru

The method of neuromuscular activation as a means of prevention of diseases and injuries of the musculoskeletal system of athletes, martial artists in the world today.

Keywords: *kinezioterapevticheskiye «Aksarta», martial arts, vestibular stability, ankle and hip strategies in neuromuscular activation.*

References

1. Batueva A.E. Sanogeneticheskiye aspekty ispol'zovaniya podvesnoy sistemy “Ekzarta” v vosstanovlenii patsientov s zabolevaniyami pozvonochnika i krupnyh sustavov [Sanogenetic Aspects of Using Grid Systems, “Aksarta” in the Recovery of Patients with Diseases of the Spine and Large Joints]. *Fizioterapiya, bal'neoterapiya i reabilitatsiya. Nauchnyy zhurnal* [Physiotherapy,

Balneotherapy and Rehabilitation], 2013, no. 3, pp. 42. (In Russ.).

2. Deniskina N.V. Izucheniye roli myishts goleni i bedra v regulyatsii pozy cheloveka vo frontal'noy ploskosti pri stoyanii [To Study the Role of Leg Muscles and Thighs in the Regulation of Human Posture in the Frontal Plane when Standing]. *Rossiyskiy zhurnal biomehaniki* [Russian Journal of Biomechanics], 1999, no. 2, pp. 45–46. (In Russ.).

3. Isaev A.P., Astahov A.A., Kulikov L.M. *Funktsional'nyye kriterii gemodinamiki v sisteme trenirovki sportsmenov (individualizatsiya, otbor, upravleniye)* [Functional Criteria of Hemodynamics in the System of Training of Athletes (Individualization, Selection, Management)]. Chelyabinsk, 1993. 170 p. (In Russ.).

4. Romanov Yu.N. *Monitoring psihofiziologicheskogo potentsiala i urovnya zdorov'ya kikkboxerov v mnogoletney sisteme integral'noy podgotovki* [Monitoring of Psychophysiological Potential and Health Level Kickboxers in the Multi-year Integrated Training System]. Chelyabinsk, 2010. 204 p. (In Russ.).

5. Romanov Yu.N. *Osobennosti dolgovremennoy adaptatsii kikkboxerov v sisteme integral'noy podgotovki* [Features Long-term Adaptation of the Kickboxers in the Integrated Training System. Thesis]. Chelyabinsk, 2014. 268 p. (In Russ.).

6. Skvortsov D.V. *Klinicheskiy analiz dvizheniy.*

Stabilometriya [Clinical Analysis of Movements. Stabilometry]. Moscow, 2000. (In Russ.).

7. Skvortsov D.V. *Stabilometricheskoe issledovaniye. Kratkoye rukovodstvo* [Stabilometric Study. Quick Guide]. Moscow, 2010. 171 p. (In Russ.).

8. Solodyankin E.E. *Neyromyishechnaya aktivatsiya kak sovremennyy metod vosstanovitel'nogo lecheniya bolnyh s zabolovaniyami i travmami oporno-dvigatel'nogo apparata* [Neuromuscular Activation as a Modern Method of Rehabilitation Treatment of Patients with Diseases and Injuries of the Musculoskeletal System]. *Reabilitatsiya pri patologii oporno-dvigatel'nogo apparata* [Rehabilitation at Pathology of the Musculoskeletal System: Proceedings of the 2nd scientific-practical conference, 24–25 April, Moscow]. Moscow, 2012. Pp. 79–80. (In Russ.).

9. Kirkesola G. Neurac — a new treatment method for long-term musculoskeletal pain. *Fysioterapeuten*, 2009, no. 76 (12), pp. 16–25.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В РАМКАХ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ КАК ФОРМА ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ

Н. Е. Ерешко, С. В. Клименко

Подольский социально-спортивный институт, Подольск, Россия

Рассмотрена проблема социальной интеграции учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и компенсации их утраченных функций средствами физической рекреации в рамках внедрения инклюзивного образования. Предлагается технология занятий с детьми, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: *физическая рекреация, инклюзивное образование, социальная интеграция, поражение опорно-двигательного аппарата, федеральные государственные образовательные стандарты.*

В контексте повсеместного внедрения инклюзивного образования в структуру общеобразовательных школ становится актуальной возможность использовать физическую рекреацию не только как возможность улучшения психофизического состояния участников инклюзивного образовательного процесса, но и как средство профилактики дезадаптации, сегрегации школьников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в обществе одноклассников; нормализации межличностных взаимодействий путём создания интегрированной среды обучения; повышения уровня взаимопонимания и взаимопомощи, чувства товарищества, милосердия среди подрастающего поколения по отношению к детям с инвалидностью [1; 4; 5].

Данные информационно-аналитической системы «Мониторинг» департамента управления сетью подведомственных организаций, департамента государственной службы, кадров и управления делами Министерства образования и науки РФ (2015) говорят о том, что в нашей стране в 2014/15 учеб. году обучалось 481 587 детей с ОВЗ и инвалидностью. Из них 110 295 детей учатся в отдельных классах в общеобразовательных школах, 159 125 — в инклюзивных классах, 212 167 — в коррекционных школах.

Инклюзия подразумевает адаптацию услуг общеобразовательных школ ко всевозможным потребностям учащихся с ОВЗ, и в соответствии с этими потребностями начинают разрабатываться и утверждаться федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для обучающихся с ОВЗ. Так, с 1 сентября 2016 г. вступает в силу ФГОС начального общего образова-

ния обучающихся с ОВЗ. Стандарт применяется для обучения по адаптированным образовательным программам и осуществляется по ним до завершения обучения. Разработан и готовится к утверждению проект ФГОС среднего общего образования. Учебный план состоит из обязательных предметных и коррекционно-развивающих областей, а также внеурочных занятий спортивно-оздоровительного, нравственного, социального, общекультурного направлений, адаптированных для занимающихся с инвалидностью. В рамках внеклассных занятий учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) необходимы занятия инклюзивной физической рекреацией (ИФР), которая является совокупностью физической и адаптивной двигательной рекреаций.

Эти занятия способствуют социальной интеграции таких учащихся, коррекции их нарушений, замещению утраченных функций, предотвращению развития вторичных отклонений, обусловленных основным диагнозом. Действенность занятий можно повысить с помощью таких видов упражнений, которые будут способствовать компенсации дефектов физического развития и освоению двигательных умений наравне со здоровыми одноклассниками. Утраченные в результате основного заболевания двигательные возможности можно частично восстанавливать с помощью физических упражнений благодаря внутренним, физиологическим механизмам компенсации центральной и периферической нервных систем. На этой основе должны быть построены все занятия физической культурой с учащимися, имеющими ПОДА, потому что здоровые нейроны способны перенимать функ-

ции повреждённых клеток нервной системы, восстанавливая двигательные способности.

В исследованиях Н. А. Бернштейна отмечается, что для исполнения двигательного акта головной мозг взаимодействует как с мышцами, участвующими в его выполнении, так и принимает информацию от экстеро- и интерорецепторов о достигнутых результатах. Далее полученные данные анализируются и мышцы получают от центральной нервной системы обновлённые «приказы», которые исправляют недочёты в движении. То есть построение двигательного действия возможно только при взаимодействии периферической и центральной нервной систем. Именно Н. А. Бернштейн предположил, что для построения движений различной степени сложности «приказы» сообщаются на иерархически различных уровнях нервной системы, а когда действие становится автоматизированным, то данная функция спускается на более низкий уровень [2]. Г. А. Бобков (2012) считает, что, понимая механизмы адаптации к нагрузкам (виды гипертрофий), можно прогнозировать поведение организма в условиях пониженной двигательной активности. Применительно к занятиям ИФР, анализируя научные работы Г. А. Бобкова (2012), можно сделать следующие выводы:

- Суммарная физическая нагрузка пороговой интенсивности способствует развитию в мышцах гипертрофии смешанного типа, усиливая мощность вегетативных систем и трофику мышечно-двигательного аппарата, что увеличит питание и восстановление суставов, связок, костей.

- Гипертрофия мышечной ткани развивается долго в зависимости от продолжительности, мощности, характера упражнений, поэтому важно нормировать нагрузку во избежание эффекта перетренированности.

- Выполнение выдоха в момент мышечного усилия является необходимым условием положительного рекреационного эффекта.

- Поскольку занятия инклюзивной физической рекреацией носят поддерживающий характер, то могут использоваться каждый день.

- В комплекс занятий должны включаться корригирующие упражнения: дыхательные, релаксирующие, нормализующие положения головы и конечностей, координационные, ритмические, пространственной организации движений.

- Адекватность физической нагрузки определяется частотой сердечных сокращений (ЧСС).

В первой, подготовительной части занятия ЧСС не должна превысить 15–20 % от исходных показателей, после основной — 40 %. По завершении занятий ЧСС должна приблизиться к исходным показателям через 1–2 мин [3]. Необходимо избегать переутомления занимающихся. Требуется индивидуализация дозировки физической нагрузки на каждом занятии [1; 5].

Занятия ИФР имеют свои основные особенности, обусловленные следующими причинами:

- многообразие отклонений в состоянии здоровья детей с ПОДА;

- проблематичность выявления исходной величины нагрузки и её нормы для каждого ребёнка с инвалидностью;

- затруднения в выборе оптимальных средств и методов физической культуры и спорта, которые не только интересны здоровым детям, но и доступны инвалидам;

- сложности в выборе показателей контроля психофизического состояния детей интегрированной группы.

Разработанная технология ИФР для внеклассной деятельности представлена в виде следующих этапов:

1. Сбор информации о детях — объектах воздействия, которых планируется объединить в интегрированную группу: медицинский допуск к занятиям физической культурой, анализ индивидуальных карт занимающихся; данных об уровне функциональной и физической подготовленности с помощью функциональных проб, педагогических и психологических тестов.

2. Анализ полученной информации, определение и формулировка реальной цели, которой необходимо достичь. Использование различных средств физической культуры в оздоровительно-рекреативных занятиях даёт возможность полноценного отдыха.

3. Разработка стратегии и методики физической культуры для укрепления и восстановления здоровья детей интегрированной группы. Планирование и реализация занятий ИФР.

В нашем исследовании принимали участие 20 учащихся с ДЦП среднего школьного возраста и 20 их здоровых сверстников. Занятия ИФР были организованы на базе одного из подольских физкультурно-спортивных клубов с цикличностью один раз в неделю и длительностью 2 ч. Структура занятия была классической: вводная, основная и заключительная части [1], основанные

на комплексном использовании упражнений, адекватных к исполнению детьми с ОВЗ, элементов спортивных и подвижных игр (футбол большим мячом, регби на коленях, эстафеты в парах и др.); локальных силовых упражнений на основные мышечные группы (перетягивание каната, перекидывание набивного мяча и др.) с помощью соревновательного и игрового методов [5]. Объединённой группой дети занимались в вводной и заключительной частях занятия, которое вели два тренера-преподавателя. Комплексность воздействия позволила активизировать все механизмы адаптации, включая деятельность психоэмоциональных и физиологических систем организма.

В ходе исследования были разработаны критерии социализации и проявления социальной активности учащихся с церебральным параличом: низкий уровень субъективного ощущения одиночества, низкий уровень депрессии и тревожности, адекватная самооценка и высокий уровень эмпатии (сопереживания) и доброжелательности. По окончании исследования проведено тестирование: показатели депрессии, субъективного ощущения одиночества, ситуативной тревожности снизились, напротив, уровни доброжелательности и социальной эмпатии стали выше.

Поступила в редакцию 1 апреля 2016 г.

Для цитирования: Ерешко, Н. Е. Физическая рекреация в рамках требований ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья как форма внеклассных занятий / Н. Е. Ерешко, С. В. Клименко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 30–33.

Сведения об авторах

Ерешко Надежда Евгеньевна — старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры, Подольский социально-спортивный институт, Подольск, Россия. sendtonadezhda@yandex.ru

Клименко Сергей Викторович — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры, Подольский социально-спортивный институт, Подольск, Россия. arek62@mail.ru

Следовательно, занятия ИФР способствуют включению учащихся с инвалидностью в социум, одновременно помогая здоровым сверстникам воспринимать одноклассников с ОВЗ как товарищей по команде, объединяя детей в единый коллектив.

Список литературы

1. Иванов, В. Д. Адаптация детей с ограниченными способностями к инклюзивному образованию в условиях школы / В. Д. Иванов // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. – 2014. – № 1. – С. 142–144.
2. Бубновский, С. М. Саркоплазматический тип рабочей гипертрофии (СТРГ) / С. М. Бубновский, Г. А. Бобков, Л. С. Бубновская // Возрастно-половые основы адаптивной физической культуры (кинезитерапии). – М. : Астрей-центр, 2012. – С. 249–256.
3. Гильбо, И. С. Нормативы физического развития детей дошкольного и раннего школьного возраста / И. С. Гильбо, В. Я. Егоров, А. И. Кузнецов / под общ. ред. И. С. Гильбо. – СПб. : ЛГОУ, 1997. – С. 5–18.
4. Евсеев, С. П. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев // Теория и организация адаптивной физической культуры : в 2 т. – М. : Совет. спорт, 2005. – Т. 1. – С. 29–40.
5. 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.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 30–33.

Physical Recreation in the Context of the Requirements State Federal Educational Standard for Students with Disabilities as a form of Extra-Curricular Activities

N. E. Ereshko¹, S. V. Klimenko²

Podolsk Social Sports Institute, Podolsk, Russia

¹sendtonadezhda@yandex.ru; ²arek62@mail.ru

The problem of social integration of students with disabilities and compensate for their lost functions by means of physical recreation within introduction. Technology offers children with lesions of the musculoskeletal apparatus.

Keywords: *physical recreation, inclusive education, social integration, the defeat of the musculoskeletal system, Federal state educational standards.*

References

1. Ivanov V.D. Adaptatsiya detey s ogranichennymi sposobnostyami k inklyuzivnomu obrazovaniyu v usloviyah shkoly [Adaptation of Children with Disabilities to Inclusive Education in the School]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovaniye i zdorovoohraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Health], 2014, no. 1, pp. 142–144.
2. Bubnovskiy S.M., Bobkov G.A., Bubnovskaya L.S. Sarkoplazmaticheskiy tip rabochey gipertrofii (STRG) [Type of the Work Sarcoplasmic Hypertrophy]. *Vozrastno-polovyye osnovy adaptivnoy fizicheskoy kul'tury (kineziterapii)* [Age-sexual Foundations of Adaptive Physical Training (Kinesitherapy)]. Moscow, 2012. Pp. 249–256.
3. Gilbo I.S., Egorov V.Ya., Kuznetsov A.I. Normativy fizicheskogo razvitiya detey doshkolnogo i rannego shkol'nogo vozrasta [Standards of Physical Development of Children of Preschool and Early School Age]. Saint Petersburg, 1997. Pp. 5–18.
4. Evseev S.P. Osnovniye ponyatiya i terminy adaptivnoy fizicheskoy kultury [Basic Concepts and Terminology of Adaptive Physical Culture]. *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kultury* [Theory and Organization of Adaptive Physical Culture in 2 vol. Vol. 1]. Moscow, 2005. Pp. 29–40.
5. Kulikov L.M., Ryibakov V.V., Yarushin S.A. Modernizatsiya pedagogicheskoy sistemy aktivnogo zdorov'yeformirovaniya podrastayuschego pokoleniya [Modernization of Pedagogical System of Active Zdorovesberezheniya the Younger Generation]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2010, no. 1, pp. 60–64.

КИБЕРСПОРТ КАК ФЕНОМЕН XXI ВЕКА

В. В. Панкина, Р. Т. Хадиева

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Представлена информация о явлении «киберспорт», приведены его сходства с традиционным спортом, анализ аудитории зрителей и пользователей, а также данные о соревнованиях и дисциплинах. Дается обоснование его популярности и доказательство успешного развития.

Ключевые слова: *киберспорт, Интернет, киберспортсмен, киберспортивные дисциплины, соревнования, компьютерные игры, пользователи.*

Актуальность темы исследования. На сегодняшний день представить свою жизнь без регулярного использования Интернета для значительной части населения нашей планеты весьма затруднительно. Число пользователей всемирной сети в течение 2015 г. стремительно приближалось к 3 млрд, что согласно официальным источникам составляет около 40 % всего населения земного шара. Эти цифры поистине впечатляют и продолжают расти день за днём. Интернет становится уже не элементом роскоши, а необходимостью. Бесспорно, Интернет — это неисчерпаемый источник информации, выполняющий одновременно функции СМИ, а кроме того хранения и передачи данных, он значительно упрощает коммуникацию, фактически лишая процесс общения каких-либо ограничений и делает обыденным то, что всего несколько десятков лет назад казалось абсолютно недостижимым. Наряду с этим всемирная сеть является популярной развлекательной площадкой для молодёжи и не только.

С распространением Интернета и активным внедрением его в быт современного человека быстрыми темпами по всему миру стала развиваться игровая индустрия, предлагая пользователям новоизобретённый способ проведения свободного, а с недавних пор и рабочего времени. Изначально разработчики презентовали программы, предназначенные исключительно для однопользовательской игры, что можно объяснить недостаточным на тот момент уровнем технического оснащения, вариативность в выборе игровой платформы попросту отсутствовала. Ближе к концу XX в. игровой рынок заметно обогатился, появились многопользовательские игры на одном компьютере, многопользовательские через электронную почту, массовые и игры для социальных сетей. Таким образом, у игроков появилась возможность взаимодействовать в режиме онлайн.

И это был настоящий прорыв. По последним данным, в наши дни любителей онлайн-игр становится только больше, и всё больше становится профессионалов.

В связи с растущей популярностью игр разных жанров в 1990-е гг. на просторах сети появилось понятие, которое никому не доводилось встречать ранее, тогда впервые заговорили о киберспорте. История интеллектуального спорта официально началась с игр Doom 2 и Quake. Именно благодаря этим проектам сформировались первые киберспортивные лиги, стали проводиться соревнования для выявления лучших, и люди увидели в этом нечто большее, чем часть глобальной индустрии развлечений, а в 2000-е гг. киберспорт во всеуслышание заявил о себе. Можно с уверенностью сказать о том, что многие если и не знакомы с этим понятием, то наверняка слышали о киберспортивных дисциплинах. Это обуславливает актуальность и новизну выбранной для дальнейшего исследования темы.

Практическая значимость исследования. Работа позволит ознакомиться с базовой информацией, терминологией, особенностями новой, но динамично развивающейся сферы.

Идея исследования: дифференцирование понятия «киберспорт», выявление общих с традиционными видами спорта признаков, анализ соревновательной системы и киберспортивных дисциплин, а также основной зрительской и пользовательской аудитории.

Объект исследования: явление «киберспорт» и данные об игровой индустрии.

Цель исследования: выявить черты сходства компьютерного спорта и спорта в общепринятом понимании, описать особенности дисциплин, организации и проведения соревновательных мероприятий, проанализировать популярность киберспорта среди разных групп населения.

Основные задачи исследования:

1. Дать определение киберспорту.
2. Доказать, что интеллектуальный спорт можно считать видом спорта и он имеет признаки, указывающие на это.
3. Привести данные о турнирах, лигах, мировых и региональных первенствах и рассмотреть соревновательную систему.
4. Дать информацию о дисциплинах, представленных в компьютерном спорте.
5. Проанализировать территориальную популярность киберспорта.

Уникальное явление, имеющее место быть благодаря стремительному развитию информационных и развлекательных технологий, получило своё название отнюдь не случайно. Чтобы доказать обоснованность этого утверждения, мы считаем необходимым провести параллель между компьютерным спортом и спортом в целом. Спорт — составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека [5].

Основной целью спорта считается укрепление организма, а также поддержание физического и психического здоровья. Благодаря систематическим тренировкам у спортсменов-любителей и профессионалов появляется ряд ценных качеств: целеустремлённость, дисциплинированность, выносливость, воля к победе и многие другие. Кроме того, их можно охарактеризовать как людей с хорошо развитыми рефлексам, физической силой и способностью оперативно реагировать на внешние факторы как в экстремальных, так и бытовых ситуациях.

Киберспорт, в свою очередь, специалисты определяют как игровые соревнования с использованием компьютерных технологий, где компьютер моделирует виртуальное пространство, внутри которого происходит состязание [1]. Он нацелен на то, чтобы выявить наиболее успешного игрока-спортсмена в той или иной дисциплине, оценить его уровень понимания игрового процесса и мастерства. Согласно исследованиям, современные киберспортсмены могут похвастаться скоростью реакции, значительно превышающей её же у среднестатистического человека, а помимо этого они способны делать до 300 осознанных нажатий по клавиатуре в минуту. Игры трениру-

ют и умение в максимально короткие сроки принимать решения, стратегически мыслить, выбирать тактику, оценивая возможности и предугадывая дальнейшие шаги оппонента или же оппонентов, если речь идёт о командных соревнованиях.

Аналогично общеизвестным видам спорта компьютерный спорт включает в себя командные игры, а наряду с ними и дисциплины для одиночного выступления. Важно отметить, что не каждую созданную игру можно использовать в качестве виртуальной соревновательной платформы. В первую очередь обращается внимание на то, что фактор случайности должен быть минимизирован, то есть внутри игровые условия не влияют на получение преимущества той или иной соревнующейся стороны и все изначально находятся в равных условиях.

На сегодняшний день можно выделить несколько основных киберспортивных дисциплин в разных жанрах. Одной из самых популярных игр, по которой на протяжении последних лет активно проводятся турниры, по праву считают Counter-Strike. Основная игра серии CS: GO (Counter-Strike: Global Offensive) относится к жанру командного шутера (от англ. shooter — стрелок) от первого лица. Отдельно классифицируют МОБА-игры (многопользовательская онлайн-боевая арена), наиболее известными представителями которых являются DOTA 2 (Defense of the Ancient 2), HOTS (Heroes of the Storm) и LOL (League of Legends). Игры этого типа предполагают сражение двух команд друг с другом на определённой карте. Каждый из игроков имеет возможность выбрать одного персонажа и выполняет отведённую ему в команде роль. Это можно сравнить с тем, что в футболе существуют защитники и нападающие, функции и модель поведения которых на поле значительно отличаются. Ещё один жанр, стратегия, подразумевает, что победа достигается путём планирования действий и последовательного их выполнения. В качестве примера можно привести StarCraft, не теряющий любовь игроков и зрителей уже долгие годы. Широко распространены игры-симуляторы, аркады, дающие уникальную возможность попробовать себя в управлении мирной и военной техникой. WOT (World of Tanks) является в этом жанре абсолютным чемпионом. 19 января 2014 г. одновременно вышли в онлайн свыше 1 114 000 пользователей [2]. Не меньше

полюбились публике и симуляторы футбола (серия игр FIFA), баскетбола (серия игр NBA) и хоккея (серия игр NHL).

Обычное увлечение онлайн-играми со временем превратилось в настоящую профессию, равно как товарищи проводили вместе время, пиная мяч, а спустя годы некоторые из них становились всемирно известными спортсменами. Ранее никому не пришло бы в голову назвать процесс многочасовой игры на компьютере тренировкой, но в наши дни отношение к этому постепенно меняется. Кроме того, в киберспорте не существует возрастных ограничений. В 2015 г. одним из победителей мирового первенства по DOTA 2 стал шестнадцатилетний пакистанец Сумаил «SumaiL» Хассан, в то время как его товарищем по команде является Клинтон «Fear» Лумис, в 2016 г. отметивший двадцать седьмой день рождения. Каждый, кто решил посвятить свою жизнь интеллектуальному спорту, понимает, что ему предстоит не просто играть в своё удовольствие, а постоянно совершенствовать личные навыки, потому что конкуренция в игровой сфере становится всё более напряжённой. От киберспортсменов требуется не только знание своей игровой дисциплины, но и умение работать в коллективе, готовность уделять тренировкам время, соответствующее стандартному рабочему дню (7–10 ч в сутки), стрессоустойчивость, неконфликтность, соблюдение здорового образа жизни и правильного распорядка дня для большей работоспособности.

Начиная свою карьеру с дружеских матчей, позже выступая уже в городских и региональных лигах, команды киберспортсменов грезил о том, чтобы показать себя и на более высоких уровнях, сражаясь, например, за мировое первенство. Разумеется, изначально, это не представлялось возможным в силу технических трудностей и отсутствия крупного финансирования. Зависимость киберспорта от стабильности Интернета и качества технического оборудования очевидна. Соревнования разделились на два типа: ЛАН (Local Area Network), проводившиеся в компьютерных клубах, а позже и на стадионах, собирающих многотысячную публику, и онлайн, что не предполагает очного присутствия игроков, но делает возможным их участие вне зависимости от места нахождения, то есть необходимо лишь иметь компьютер с доступом к Интернету и клиентом игры. Проведение ЛАН- и онлайн-

турниров имело свои сложности. Создавая условия для участия в режиме онлайн, организаторам вновь пришлось обратить внимание на сохранение равных условий, что касается в первую очередь скорости доступа к серверу для команд, проживающих в разных регионах, и, разумеется, составления комфортного расписания в соответствии с разницей во времени, ведь принять участие в соревнованиях стремились коллективы со всего мира.

В киберспорте принято выделять 4 региона: СНГ-страны и Европа, Америка, Юго-Восточная Азия и Китай. Традиционно «путёвку» на крупные очные соревнования получают лучшие, первоначально играя в онлайн-квалификации в рамках своего региона. Существует несколько систем выявления победителя: BO1 (best of 1 — играет одна карта, и побеждает сильнейший), BO2 (best of 2 — может закончиться ничьей), BO3 (best of 3 — определяется лучший в трёх раундах) и BO5 (best of 5 — определяется лучший в пяти раундах). Подобно многим видам спорта команды делят на игровые группы, из которых в плей-офф выходят победители и проигравшие. Победители традиционно продвигаются по верхней турнирной сетке — винерам (от англ. win — побеждать), но при проигрыше имеют возможность реабилитироваться, опускаясь в нижнюю — лузеры (от англ. lose — терять, проигрывать), вновь оказываясь слабее противника; после этого проигравша команда покидает турнир.

Немногие были готовы рискнуть и взять под свою опеку коллектив, занимающийся не всем известными видами спорта, а выступающий на компьютерных платформах. Однако стоит отметить, что решившиеся на этот шаг в большинстве своём не прогадали. Можно с уверенностью сказать, что киберспортивная сфера является одной из самых прибыльных на данный момент. Суммы призовых фондов огромны.

В 2011 г. состоялся турнир, выигрыш которого казался на тот момент заоблачным. Компания Valve анонсировала The International по DOTA 2 с призовым фондом 1 млн долл., летом 2015 г. он составил уже около 18,5 млн долл. Зарплаты киберспортсменов на территории СНГ колеблются в зависимости от организации от 1 000 до 3 000 долл. без учёта выигранных денег, что не так много в сравнении с Америкой и Китаем. Объём киберспортивного рынка, по данным Super Data Research, на 2015 г. составил поряд-

ка 615 млн долл. USM holdings инвестирует 100 млн долл. в российскую киберспортивную организацию Virtus.pro на развитие киберспорта в Российской Федерации, открытие компьютерных арен, создание новых лиг и федеральных турниров [4]. 7 июня 2016 г. был опубликован приказ Министерства спорта РФ о включении компьютерного спорта в реестр официальных видов спорта РФ. (Присуждение киберспорту в России официального статуса уже было сделано в 2001 г., однако в 2006 г. он этого статуса лишился, так как не был представлен в более чем половине субъектов государства.)

Уже сейчас компьютерный спорт признан официальным видом спорта в нескольких странах: Китай, Южная Корея, Тайвань, Грузия, Иран, Египет, ЮАР, Намибия, Казахстан, Таджикистан. И на этом перечень не заканчивается. Зрительская и пользовательская аудитория растёт от года к году. Мало кому известные ещё пару десятилетий назад турниры собирают огромное количество желающих поддержать любимые команды и посмотреть серии игр на большом экране. Финал чемпионата по League of Legends 2015 посмотрели 36 млн человек, решающие матчи турнира The International 5 — 4,6 млн.

Анализируя территориальное расположение пользователей, стоит обратиться к статистике. Выявлено, что в DOTA 2 с числом игроков, покорившим уже планку 10 млн, примерно 18 % всех пользователей проживают на территории Российской Федерации, далее следуют Соединённые Штаты Америки и Китай по 13 и 7 % соответственно. В Counter-Strike, имеющем порядка 5,5 млн постоянных пользователей, больше других играют американцы, составляя почти 18 % от общего числа, около 19 % приходится на Россию, а 7 % — на Германию [3]. Кроме того, немалое количество любителей разных дисциплин родом из Франции, Швеции, Украины, Китая и Канады. Следует отметить, что сильнейшие игроки в Counter-Strike — шведы (Fnatic, NiP), американцы (EnVyUs), россияне (Virtus.pro) и украинцы (Na'Vi). Действующим мировым чемпионом по DOTA 2 является американская команда EG, по LOL — корейский коллектив SKT T1. Лидерских позиций в WOT уже долгое время

не сдают представители украинской организации Na'Vi, они же успешно показывают себя в HOTS, FIFA и HearthStone.

Динамичное распространение киберспорта даёт о себе знать. Многочисленные турниры с внушительными выигрышами, спонсоры, перспективные зарплаты не только для спортсменов, но и для тренеров, психологов, менеджеров, техников и журналистов привлекают всё больше людей, признающих, что компьютерный спорт, вопреки бытующему мнению, уже перестал быть только лишь развлечением. В ряде стран участники киберспортивного сообщества пошли ещё дальше. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма открыл набор абитуриентов на специализацию «Теория и методика компьютерного спорта». В нескольких шведских школах в 2016 г. киберспорт будет экспериментально введён в официальную программу (URL: <https://gsl.tv/ru/news/post/1216/>). Но и на этом работники киберспортивной сферы останавливаться не планируют, наоборот, специалисты утверждают, что развитие интеллектуального спорта только началось. Киберспортивная индустрия набирает обороты, уже сегодня по популярности опережая ряд традиционных видов спорта.

Список литературы

1. Киберспорт [Электронный ресурс] // Википедия. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Киберспорт>
2. World of Tanks [Электронный ресурс] // Википедия. — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/World_of_Tanks
3. Кирюкин, А. География игр: россияне любят DOTA 2, а американцы — CS: GO [Электронный ресурс] / А. Кирюкин // Virtus.pro. — URL: <http://virtus.pro/news/geografiya-igr-rossiyane-lyubyat-dota-2-amerikantsy-cs-go.html>
4. Кирюкин, А. USM Holdings Алишера Усманова инвестирует в Virtus.pro [Электронный ресурс] / А. Кирюкин // Virtus.pro. — URL: <http://virtus.pro/news/usm-holdings-alishera-usmanova-investiruet-v-kibersport.html>
5. Спорт в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : электрон. учеб. по основам физ. культуры в вузе. — URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/tema6/p5_1.htm

Поступила в редакцию 28 февраля 2016 г.

Для цитирования: Панкина, В. В. Киберспорт как феномен XXI века / В. В. Панкина, Р. Т. Хадиева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 34–38.

Сведения об авторах

Панкина Валерия Валерьевна — студентка факультета лингвистики и перевода, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. pankina_valeriya@mail.ru

Хадиева Разиля Тагировна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. pankina_valeriya@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 34–38.

E-Sports as a Phenomenon of the XXI Century

V. V. Pankina, R. T. Hadieva

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

Information about e-Sports phenomenon, it's similarity to traditional sport, analyze of the audience of viewers and users, information about events and discipline, the evidence for it's popularity and proof of successful development.

Keywords: *e-Sports, internet, cyber sportsman, cyber disciplines, competitions, computer games, users.*

References

1. Kibersport [E-Sports]. *Vikipediya* [Wikipedia]. Available at: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Kibersport>
2. *World of Tanks* [World of Tanks]. *Vikipediya* [Wikipedia]. Available at: https://ru.wikipedia.org/wiki/World_of_Tanks
3. Kiryukin A. Geografiya igr: Rossiyanе lyubyat DOTA 2, а amerikantsyi — CS: GO [Geography Games: Russians Love DOTA 2, but Americans — CS: GO]. *Virtus.pro*. Available at: [\[igr-rossiyane-lyubyat-dota-2-a-amerikantsy-cs-go.html\]\(http://virtus.pro/news/geografiya-igr-rossiyane-lyubyat-dota-2-a-amerikantsy-cs-go.html\)](http://virtus.pro/news/geografiya-</div><div data-bbox=)

4. Kiryukin, A. USM Holdings Alishera Usmanova investiruet v Virtus.pro [USM Holdings Alisher Usmanov invests in Virtus.pro]. *Virtus.pro*. Available at: <http://virtus.pro/news/usm-holdings-alishera-usmanova-investiruet-v-kibersport.html>

5. *Sport v sisteme fizicheskogo vospitaniya* [Sport in the System of Physical Education] . Available at: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema6/p5_1.htm

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРНЫХ УСТРОЙСТВ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ

В. Д. Подковырин

Вятский государственный университет, Киров, Россия

Рассмотрена проблема использования тренажёров на начальном этапе специализации в легкоатлетических метаниях. Предлагаются методические рекомендации по применению тренажёрных устройств на занятиях, направленных на повышение силовой подготовленности.

Ключевые слова: *тренажёр, юные метатели, применение, силовая подготовленность, методические рекомендации.*

Разработке и применению тренажёров в последние годы уделяется значительное внимание как учёными, так и тренерами. Идёт процесс их внедрения в практику подготовки спортсменов с целью достижения высоких результатов [1].

В метаниях, где движение в заключительной части имеет взрывной характер, требования к уровню развития силы различных звеньев тела и их гармоничности чрезвычайно высоки. В решении этой задачи наряду с упражнениями в преодолении тяжести собственного тела, применением различных отягощений (набивных мячей, ядер, гантелей, штанги) всё более заметную роль играют тренажёрные устройства.

Этап начальной специализации метателей (возраст 12–16 лет, что соответствует периоду занятий в учебно-тренировочных группах [5]) характерен становлением двигательного навыка в избранном виде и его стабилизацией. Важным требованием является правильное выполнение целостного движения по кинематической и динамической структуре:

- по кинематической — с наибольшей амплитудой на всём пути разгона снаряда;
- по динамической — снаряд должен двигаться с ускорением на всём пути приложения усилий [7].

Эти обстоятельства предъявляют высокие требования к пропорциональному развитию всех мышечных групп метателей, начиная от мышц стопы и завершая мышцами кисти. Здесь уместно напомнить одно из правил механики: любая цепь не сильнее самого слабого звена.

Рациональная техника выполнения целостного движения требует строго последовательной передачи импульса силы от нижележащих звеньев тела к вышележащим. Нарушение этой закономерности ведёт к резкому ухудшению результа-

та. Одной из причин несвоевременного включения в работу отдельных частей тела является слабость их развития. Тренер обязан выявить это как можно раньше и спланировать работу по устранению недостатков. Необходимо помнить, что у метателей сила мышц ног должна превосходить силу мышц туловища и рук. Это условие правомерно для всех видов метаний.

Даже современные толкатели ядра стремятся полнее использовать энергию, создаваемую активной работой ног и «хлестообразным» движением туловищем, а не рассчитывать только на силу руки. Сам термин «толкание» не полностью отражает суть и характер соревновательного движения. Распространённое название бытует в терминологии в силу многолетней традиции и соответствия некоторым пунктам правил соревнований, провоцируя юного спортсмена на неправильное понимание совершаемых действий.

Исходя из вышесказанного нельзя допускать перекоса в силовом развитии двигательных звеньев метателя. Успешному решению задачи пропорционального развития мышц служат тренажёрные устройства, имеющие ряд преимуществ по сравнению с обычными отягощениями. Применение тренажёров позволяет направленно и эффективно развивать без лишних энергозатрат регионально-локальные группы мышц, доводя их силу до требуемого уровня, что важно для профилактики травм, создания фундамента для повышения результатов и сохранения здоровья занимающихся [6].

Особого внимания на начальном этапе требует работа с девушками. Они в большей степени подвержены травмам, так как раньше прекращают игровую активность, лишая себя возможности пополнять запас двигательных навыков. Кроме этого девочки обычно начинают

тренироваться в момент ускоренного роста — в 11–15 лет. На этом этапе развития рост костей обгоняет развитие мягких тканей, сопровождается ослаблением мышечно-связочного аппарата. Всё это создаёт напряжение в мышцах и сухожилиях, что приводит к потере гибкости и, как следствие, к повреждениям при высокой нагрузке [8].

Использование тренажёрных устройств на этапе начальной специализации содействует решению проблем улучшения гибкости, коррекции осанки, пропорциональности развития обеих сторон тела.

Одной из основных задач в силовой подготовке начинающих метателей является создание мышечного корсета поясничной области, на которую падает существенная нагрузка во всех бросковых движениях. Длинные разгибатели спины, подвздошно-поясничные, боковые, косые мышцы живота, разумеется, мышцы брюшного пресса и другие несут ответственность за здоровое состояние позвоночника и внутренних органов. В биомеханическом аспекте достаточный уровень их развития позволяет без потерь передавать усилия от ног к верхнему плечевому поясу и рукам в метательских движениях.

Помня о значительном собственном весе метателей, следует постоянно работать над укреплением мышц стопы и голени из-за их постоянной подверженности значительной нагрузке, систематически развивать мышцы плечевого пояса, предплечья и кисти, активно участвующих в заключительной фазе метания.

Роль тренажёров в решении вышеизложенных задач существенна.

Следует подчеркнуть, что тренажёрные устройства имеют ещё ряд достоинств: экономят время, безопасны, компактны, позволяют чётко дозировать нагрузку, совершенствовать отдельные фазы соревновательного движения, а также связывать их в единое целое.

В то же время у тренажёрных устройств следует отметить существенный недостаток — отягощение перемещается по строго определённым путям, поэтому их следует применять в сочетании с упражнениями на технику и другими средствами скоростно-силовой подготовки, такими как спринтерский бег, различные прыжки. При этом наиболее рациональный метод — вариативный, выражающийся в использовании снарядов различного веса (в основном облегчённых), в раз-

личной интенсивности беговых и прыжковых упражнений.

Представляется необходимым указать на специфику вида, биологического возраста, особенности периода полового созревания, которые должны быть учтены в планировании работы на этапе начальной специализации. Это позволит в будущем полнее реализовать генетический потенциал юных спортсменов [2].

При использовании тренажёрных устройств на этапе начальной специализации рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Максимальное внимание уделять правильности выполнения упражнений и технике безопасности.

2. Тренажёрные устройства применять преимущественно в подготовительном периоде.

3. В недельном микроцикле упражнения на тренажёрах выполнять на двух тренировках (одно занятие преимущественно силового направления).

4. Постоянно обращать внимание на развитие различных групп мышц и укрепление связочно-сухожильных сегментов суставов [4].

5. Повышать величину предъявляемых сопротивлений постепенно (основная работа проводится с малыми и средними весами). В подходе выполняется от 6 до 20 повторений, а число подходов колеблется от 4 до 6).

6. В одном занятии применять силовые упражнения с использованием веса собственного тела, различных отягощений (гири, гантели, штанга) и тренажёров.

7. Во время тренировки строго соблюдать концентрацию усилий и внимания на выполнении любого упражнения. Ограничить излишние разговоры.

8. Обязательно включать одно-два упражнения с отягощениями для совершенствования техники метаний [3].

9. Выполнение упражнений контролировать тренеру или опытному спортсмену.

10. Для осуществления самоконтроля за правильностью движений использовать зеркала.

11. В конце занятия обязательно выполнять упражнения на гибкость и расслабление.

12. Для создания положительного эмоционального настроения использовать хорошую музыку.

Нужно отметить, что на успешность тренировки влияет эстетика зала и тренажёрных устройств, а также доброжелательное отношение других спортсменов, одновременно занимающихся в зале.

С началом занятий на тренажёрах тренеру нужно внимательно следить за соблюдением мер безопасности, формируя у занимающихся навык правильного поведения в зале и грамотного использования тренажёрных устройств.

Основные требования к технике безопасности:

- пользоваться только исправными тренажёрами и инвентарём;
 - соблюдать в зале порядок;
 - быть внимательными в передвижениях по залу, не пересекать места, на которых идёт работа с гантелями, штангой, на тренажёрах;
 - находиться на безопасном расстоянии к спортсменам, выполняющим упражнения с отягощениями, не стоять, повернувшись к ним спиной;
 - быть внимательными при установке дисков на штангу, пользоваться предназначенными для закрепления замками;
 - не поднимать штангу, гири, гантели рядом со спортсменом, выполняющим упражнение в положении лёжа;
 - не выполнять без страховки сложные упражнения и при подъёме больших и предельных весов;
 - не выполнять упражнения, повернувшись лицом к стене;
 - не подавать инвентарь (диски, гантели и т. п.) броском;
 - не выполнять упражнений на загрязнённом, замасленном оборудовании, регулярно очищать рабочую поверхность грифа штанги, перекладин, ручек тренажёров;
 - следить за состоянием ладоней, прекратить выполнение упражнений при появлении свежих мозолей и потёртостей, пользоваться специальными перчатками;
 - после тренировки помыть руки с мылом, принять душ;
 - не заниматься при плохом, болезненном самочувствии.
- Включая в план занятий упражнения на тренажёрах, необходимо учитывать:*
- задачи конкретного периода подготовки;
 - эффект наложения одних средств на другие по принципу сопряжённого воздействия;
 - генетическую одарённость, уровень квалификации и стаж занятий спортсмена;
 - психофизиологические особенности и способность восстанавливаться;

– личностные качества, уровень мотивации, волю, целеустремлённость;

– состояние спортсмена в данный день и час, наличие травм;

– внутренировочные факторы (обстановка в семье, объём учебной деятельности, регулярность и полноценность сна и питания и т. д.).

При изменении перечисленных параметров меняется и план тренировок. Универсальных программ, шаблонов, применимых к каждому спортсмену, не существует. У тренера «штучная ручная работа», а не штамповка на конвейере. Эффективность учебно-тренировочного процесса требует обязательного учёта индивидуальных особенностей каждого спортсмена, важно умение тренера учесть при планировании подготовки как можно больше факторов, влияющих на решение поставленных задач. Это обеспечит прогресс в избранном виде лёгкой атлетики.

С целью иллюстрации занятий с использованием тренажёрных устройств предлагаются планы занятий мастера спорта, победительницы первенства России среди молодёжи в толкании ядра О. Мартяновой на этапе начальной специализации (в возрасте 15 лет).

Занятие комплексно-специализированной направленности

1. Медленный бег — 6–8 мин.
2. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки — 10 мин.
3. Беговые упражнения спринтера, продвижение боком, спиной вперёд — 5 мин.
4. Броски набивного мяча:
 - снизу-вверх — 2 серии по 10 бросков;
 - через голову назад — 10 бросков, последние три — в полную силу;
 - от груди двумя руками вверх (толчки) — 2 серии по 10 повторений;
 - одной рукой вверх (толчки) — 2 серии по 6–8 повторений правой, затем левой.
5. Жим ногами на тренажёре — 4 серии по 12 повторений.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа — 3 серии по 10–15 повторений.
7. Упражнение на тренажёре для развития мышц задней поверхности бедра — 2 серии по 12–16 повторений.
8. Упражнение на тренажёре для мышц брюшного пресса — 3 серии по 12–20 повторений.
9. Упражнение на тренажёре для мышц спины — 3 серии по 10 повторений.

10. Упражнение для развития мышц предплечья (вращение гантели, ловля падающей гантели) 3 серии по 20 повторений.

11. Упражнения на развитие гибкости — 10 мин.

Занятие преимущественно силовой направленности:

1. Медленный бег или использование велотренажёра — 5 мин.

2. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки — 10 мин.

3. Круговые движения руками вперёд и назад с дисками от штанги — 2 серии по 10–20 повторений.

4. Повороты в наклоне с дисками в прямых руках («мельница») — 2 серии по 10–20 повторений.

5. Рывок штанги в высокую стойку на прямые ноги («протяжка»), вес 25–35 кг — 3 серии по 6–8 повторений.

6. Жим ногами на тренажёре — 5 серий по 10–12 повторений.

7. Упражнение на тренажёре на развитие мышц задней поверхности бедра — 3 серии по 10 повторений.

8. Сгибание-разгибание рук в упоре на скамейке, на полу, между скамеек (один раз в неделю возможен жим штанги в положении лёжа) — 5 серий по 5–12 повторений.

9. Упражнения на тренажёре для развития мышц брюшного пресса — 3 серии по 15–20 повторений.

10. Наклоны в стороны в положении сидя на скамейке с диском 5 кг за головой — 3 серии по 10 повторений в каждую сторону.

11. Совершенствование техники «захвата» снаряда с гантелью 5 кг — 3 серии по 6 повторений сильной, 2 серии по 6 повторений слабой рукой.

12. Упражнения для развития мышц голени (стоя на рейке гимнастической стенки) — 2 серии по 16–20 повторений на каждую ногу.

13. Упражнения для развития мышц кисти и предплечья с диском 2,5 кг или гантелью 4–6 кг 3 раза по 20 повторений на каждую руку.

14. Упражнения на гибкость и расслабление — 10 мин.

Выводы. Исследование научно-методической литературы и системный анализ с учётом достигнутых результатов учеников автора (от начального уровня до высшего спортивного мастерства) позволяют сделать вывод о необходимости дозированного включения тренажёрных устройств в подготовку юных метателей. Занятия на тренажёрах при соблюдении вышеизложенных положений способствуют повышению силового уровня юных метателей, профилактике травм, сохранению здоровья, вносят разнообразие в занятия, повышают интерес занимающихся к спортивной деятельности.

Список литературы

1. Алабин, В. Т. Тренажёры и специальные упражнения в лёгкой атлетике / В. Т. Алабин, М. П. Кривонов. — М. : ФиС, 1982. — 222 с.

2. Будущее молодёжной лёгкой атлетики / под общ. ред. В. Зеличенка. — М. : Терра-Спорт, 2004. — 80 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. — М., 1977. — 215 с.

4. Гойхман, П. Подготовка ног спортсмена / П. Гойхман, Е. Сосина // Лёгкая атлетика. — 2014. — № 9–10; 11–12.

5. Лёгкая атлетика (метания) : пример. программа спортив. подготовки для детско-юношес. спортив. шк., специализир. детско-юношес. шк. олимп. резерва, шк. высш. спортив. мастерства. — М. : Совет. спорт, 2005. — 104 с.

6. Применение тренажёров в спорте : сб. науч. тр. / под ред. В. С. Богатырёва. — Киров, ВГПУ, 2000. — 62 с.

7. Рудерман, Г. Крепость цепи. Соразмерность развития основных мышечных групп у метателей / Г. Рудерман // Лёгкая атлетика. — 1999. — № 3–4.

8. Филин, В. Г. Основы юношеского спорта / В. Г. Филин, Н. А. Фомин. — М. : ФиС, 1980. — 255 с.

Поступила в редакцию 31 марта 2016 г.

Для цитирования: Подковырин, В. Д. Применение тренажёрных устройств в силовой подготовке юных метателей / В. Д. Подковырин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 39–43.

Сведения об авторе

Подковырин Виталий Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, заслуженный работник физической культуры РФ, тренер высшей квалификации по лёгкой атлетике, Вятский государственный университет. Киров, Россия. yasen201@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 39–43.

Application of Training Devices in the Power Preparation of Young Throwers

V. D. Podkovirin

Vyatka State University, Kirov, Russia
yasen201@yandex.ru

This article discusses problem of the use of simulators in the initial phase of specialization in athletic throws. Proposed guidelines for the use of training devices on employment by athletics, aimed at improving force readiness.

Keywords: *trainer, the young throwers, use, strength readiness, guidelines*

Reference

1. Alabin V.T. *Trenazhyory i spetsial'nyye uprazhneniya v lyogkoy atletike* [Trainers and Special Exercises in Athletics]. Moscow, 1982. 222 p. (In Russ.).
2. *Buduscheye molodyozhnoy lyogkoy atletiki* [The Future of Youth Athletics]. Moscow, 2004. 80 p. (In Russ.).
3. Verhoshanskiy Yu.V. *Osnovy spetsial'noy silovoy podgotovki v sporte* [Fundamentals of Special Strength Training in Sports]. Moscow, 1977. 215 p. (In Russ.).
4. Goyhman P. *Podgotovka nog sportsmena* [Training Athlete Foot], 2014, no. 9–10; 11–12. (In Russ.).
5. *Lyogkaya atletika (metaniya): primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskih sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskih shkol olimpiyskogo rezerva, shkol vysshego sportivnogo masterstva* [Athletics (Throwing): Approximate Program of Sports Training for Youth Sports Schools, Specialized Children-youth Schools of Olympic Reserve, Schools of Highest Sportsmanship]. Moscow, 2005. 104 p. (In Russ.).
6. *Primeneniye trenazhyorov v sporte* [The Use of Simulators in Sports. Collection of Scientific Papers]. Kirov, 2000. 62 p. (In Russ.).
7. Ruderman G. *Krepost' tsepi. Sorazmernost' razvitiya osnovnykh myshechnykh grupp u metateley* [Strong of Chain. Proportionality of the Major Muscle Groups in Throwers]. *Lyogkaya atletika* [Athletics], 1999, no. 3–4. (In Russ.).
8. Filin V.G., Fomin N.A. *Osnovy yunosheskogo sporta* [Fundamentals of Young Sport]. Moscow, 1980, 255 p. (In Russ.).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Н. Б. Пястолова, А. В. Гуров, О. В. Таратынова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена проблема формирования компетентности молодёжи в области самостоятельной физической подготовки и самостоятельного оздоровления. Предлагается решение данной проблемы через систематизацию, самоконтроль и самостоятельность личности человека.

Ключевые слов: *основы самостоятельных занятий, самоконтроль.*

Спорт всё больше входит в нашу повседневную жизнь. Вместе со спортивными кружками открываются спортзалы, которые может посещать каждый и заниматься под наблюдением опытных тренеров. Но также набирают популярность самостоятельные занятия дома.

Сейчас в России очень много «сидячих» профессий, на фоне чего у людей возникают определённые заболевания и мышечная дистрофия, а это значит, что долго такой человек жить не будет. Чтобы после выпуска быть здоровыми и физически подготовленными к работе, учёные определили «студенческую норму» занятий физическими упражнениями (это 10–14 ч в неделю). Для среднестатистического студента существует определённый режим занятий физическими упражнениями:

- 3 раза в неделю по 1,5 ч с частотой пульса 130–150 уд./мин;
- каждый день не больше 30 мин с частотой пульса 140 уд./мин.

Этого будет достаточно для того, чтобы после выпуска студент был физически развитым, но если хочется достичь каких-то больших результатов, то следует увеличить нагрузки.

Для занятий спортом нужна мотивация. Это может быть общение, приобретение новых знаний, физическое развитие и выработка волевых качеств [1].

Существует направленность физических занятий:

- гигиеническая — для укрепления здоровья;
- оздоровительно-рекреативная — для профилактики нервных напряжений, в конце рабочей недели или трудового дня;
- общеподготовительная — для поддержания формы на уровне тестов по физической культуре;
- спортивная — для повышения уровня мастерства в видах спорта;
- лечебная — для восстановления здоровья.

Какие же формы самостоятельных занятий существуют в наше время?

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Её следует выполнять в первые часы после пробуждения. В комплекс УГГ следует включить упражнения на все группы мышц, растяжки и дыхательные упражнения. Ни в коем случае не стоит включать в комплекс бег до полного утомления, лучше попрыгать на скакалке. Продолжительность УГГ 15–20 мин, нагрузка зависит от степени физического развития. Можно постепенно увеличивать длительность тренировки и нагрузки.

Упражнения в течение учебного дня. Выполняется этот комплекс в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. В него можно включить упражнения на растяжку, наклоны, лёгкие упражнения на силовую выносливость, приседания и отжимания. Эти упражнения в перерывах длительностью 10–15 минут каждые 2 ч предупреждают раннюю сонливость и стимулируют работу мозга.

Самостоятельные тренировочные занятия. Можно заниматься в группах по 3–5 человек, 2–7 раз в неделю по 1,5–2 ч. Не рекомендуется заниматься 2 раза в неделю, так как это не принесёт никакого физического развития, также противопоказано заниматься с утра натощак.

Тренировочные занятия должны включать в себя упражнения на комплексное развитие всех групп мышц человека. Эти занятия обязательно должны состоять из разминки (разогревающей части), основной части и заминки (растяжки).

В силу того что человек может выполнять множество двигательных действий, существуют различные виды физической деятельности:

- Активный отдых — походы. Активным, эмоциональным и коммуникабельным людям мож-

но посоветовать различные виды единоборств, подвижные игры и ритмичную гимнастику. Для устойчивых людей, способных долго выполнять нудную работу, подходят бег, кросс, хождение на лыжах и плавание. Ну а для закрытых и малообщительных людей подойдут исключительно индивидуальные занятия.

- Устранение недостатков физического развития — с помощью измерений своих способностей и использования определённых стандартов подгонять свой уровень физической подготовленности до желаемого уровня.

- Развитие основных физических качеств:

- для развития силы необходимы упражнения с отягощениями собственного веса, занятия на тренажёрах, гиревой спорт и тяжёлая атлетика;

- для развития быстроты — занятия на спринтерских дистанциях лёгкой атлетики (200 и 100 м), также занятия на велотренажёрах с ускорениями на 20 с;

- для развития ловкости — занятия гимнастикой, прыжками в воду, фигурным катанием;

- для развития гибкости — все виды гимнастических упражнений с собственным весом;

- для развития выносливости — все циклические виды спорта, бег, спортивная ходьба, кроссы, плавание, лыжные гонки.

- Освоение жизненно необходимых навыков — это ходьба, бег, плавание, ритмичная гимнастика, лыжные гонки, закаливание.

- Воспитание волевых качеств — необходимо испытывать себя в разных факторах риска, учиться уметь терпеть и участвовать в соревнованиях.

Тренировочные занятия можно проводить как индивидуально, так и в группах. Но одиночные занятия менее эффективны, чем групповые. В одиночестве рекомендуется тренироваться только в населённых пунктах, в парках, на стадионах на случай если потребует первая помощь [2].

Чтобы поддерживать свой уровень физического развития, необходимо заниматься 2 раза в неделю, чтобы повысить его — 3–4 раза в неделю, а чтобы достигнуть заметных спортивных результатов — 5–7 раз в неделю.

Планирование самостоятельных занятий должно проходить под руководством опытных наставников. Целесообразно разработать план занятий на 4–5 лет, с постепенным увеличением нагрузки, но обязательно обращать внимание на медицин-

скую группу во избежание необратимых последствий. Если же не увеличивать нагрузку, то никакого эффекта не будет.

Для осуществления управления самостоятельными занятиями необходимо проведение определённых мероприятий: определение цели самостоятельных занятий; определение индивидуальных особенностей; разработка и правка планов занятий. Постоянный самоконтроль и учёт проделанной тренировочной работы позволяют анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учёт с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля — это небольшая тетрадь, состоящая из нескольких граф, в которые заносятся показатели самоконтроля и даты.

Дневник разделён на две части. В первой необходимо указывать содержание и характер учебно-тренировочной работы, в другой ставится отметка о величине нагрузки предыдущей тренировки, самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т. д. Профессиональным спортсменам необходимо учитывать настроение, реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной ёмкости лёгких, общей работоспособности.

Самоконтроль необходим каждому, но особенно важен лицам, которые имеют некоторые отклонения в состоянии здоровья. Данные дневника помогут преподавателю, тренеру, инструктору и самим занимающимся отслеживать и контролировать правильность выбора методов и средств проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, что позволит управлять качеством и повышать эффективность занятий.

Записывая, в дневник самоконтроля результаты измерения пульса (в покое и в процессе занятий), можно трезво судить о состоянии сердечно-сосудистой системы и организма во время тренировочного процесса. Ещё один объективный показатель — частота дыхания: при росте физической подготовки частота дыхания в спокойном состоянии будет реже, а после нагрузки организм восстановится быстрее.

Вот некоторые методы измерения пульса: пальпаторный (прощупывание и подсчёт пульсовых волн на сонной, лучевой, височной и других доступных для пальпации артериях).

Чаще всего пульс определяется на лучевой артерии, на лучезапястном суставе у основания большого пальца. После интенсивной нагрузки (больше 170 уд./мин) более достоверным будет подсчёт в области верхушечного толчка сердца — в районе пятого межреберья.

В состоянии покоя пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10-, 15-, 30-секундными интервалами. Сразу после нагрузки — в 10-секундном интервале. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса. Норма у взрослого нетренированного человека: 60–85 уд./мин, 45 уд./мин — признак хорошо тренированного сердца.

Если во время физической нагрузки частота пульса: 100–130 уд./мин — небольшая интенсивность, 130–150 — средняя интенсивность, 150–170 — интенсивность выше средней, 170–200 — предельная нагрузка.

Частота сокращений при максимальной нагрузке: в 25 лет — 200 уд./мин, в 30 — 194, в 35 — 188, в 40 — 183, в 45 — 176, в 50 — 171, в 55 — 165, в 60 — 159, в 65 — 153. (Формула для определения максимальной ЧСС: 200 – возраст в годах.)

Нагрузка, при пульсе в 120–130 уд./мин, является причиной увеличения систолического выброса крови, и величина его при этом составляет 90,5 % максимально возможного. Последующее увеличение интенсивности мышечной работы и прироста ЧСС до 180 уд./мин вызывает незначительный прирост систолического объёма крови. Это говорит о том, что нагрузки, способствующие тренировке выносливости сердца, должны проходить при ЧСС не ниже 120–130 уд./мин.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы, является

уровень артериального давления (АД). У здорового человека максимальное давление (систолическое) в зависимости от возраста равняется 100–135 мм рт. ст., минимальное (диастолическое) — 65–90 мм рт. ст. При физических нагрузках максимальное давление у спортсменов и физически тренированных людей может достигать 200–250 мм рт. ст. и более, а минимальное понижаться до 50 мм рт. ст. и ниже. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к данной нагрузке.

Заключение. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учёба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Список литературы

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. — М. : Альфа-М, 2003. — 417 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. — М. : Гардарики, 2008. — 256 с.

Поступила в редакцию 9 апреля 2016 г.

Для цитирования: Пястолова, Н. Б. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями / Н. Б. Пястолова, А. И. Гуров, О. В. Таратынова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 44–47.

Сведения об авторах

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

Гуров Андрей Игоревич — студент физического факультета, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. Iza@csu.ru

Таратынова Ольга Владимировна — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. nbp174@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 44–47.

Methodical Bases of Independent Occupations by Physical Exercises

N. B. Pyastolova¹, A. I. Gurov², O. V. Taratynova¹

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹nbp174@yandex.ru; ²lza@csu.ru

The problem of formation of competence of youth in the field of independent physical training and independent improvement is considered. The solution of this problem through systematization, self-checking and independence of the identity of the person is proposed.

Keywords: *bases of independent occupations, self-checking.*

References

1. Baronenko V.A. *Zdorov'ye i fizicheskaya kul'tura studenta* [Health and Physical Education Student]. Moscow, 2003. 417 p. (In Russ.).

2. Il'inich V.I. *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Physical Culture of Students]. Moscow, 2008. 256 p. (In Russ.).

УДК 612.221.1

РЕСПИРАТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ВЕНТИЛЯЦИОННЫХ ДИСФУНКЦИЙ У СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

И. М. Белоусова

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

Проведённый курс респираторных воздействий обеспечил расширение функциональных резервов дыхательной системы, оптимизацию кислородного режима организма, а также способствовал формированию более рационального паттерна дыхания у студентов подготовительной медицинской группы.

Ключевые слова: *респираторная тренировка, студенты подготовительной медицинской группы, вентиляционные типы.*

Актуальность. Проблема состояния здоровья студентов привлекает внимание всё большего числа исследователей. Для сохранения здоровья и высоких резервных возможностей организма необходимо поддерживать на должном уровне процесс вентиляции и газообмена, а также высокие резервные возможности дыхательной системы [1; 3; 5].

Ослабление вентиляторной функции, формирующееся в результате снижения функциональных резервов респираторной системы, может проявиться болезнями органов дыхания, приводящими к потере трудоспособности. Так, для физически хорошо подготовленных людей характерен нормакапнический тип вентиляции. При низких функциональных резервах, в условиях психоэмоционального напряжения, при наличии морфо-функциональных изменений в бронхо-лёгочной системе формируются гипокапнический или гиперкапнический вентиляционные типы, определяемые как проявления дисфункциональности системы внешнего дыхания [4].

Поддержание и сохранение резервных возможностей системы внешнего дыхания являются наиболее важной проблемой профилактической работы, решение которой возможно благодаря использованию специальных средств, способствующих нормализации парциального давления

углекислого газа в крови ($p\text{CO}_2$) в альвеолах лёгких и снижению вентиляторной реактивности. К числу таких средств можно отнести респираторную тренировку [6].

Целью исследования явилась оценка эффективности направленной респираторной тренировки как средства коррекции вентиляционных дисфункций у студентов подготовительной медицинской группы.

Материалы и методы исследования. Нами было обследовано 50 студентов в возрасте 18–20 лет основного учебного отделения подготовительной медицинской группы.

В качестве средства коррекции являлся респираторный тренинг, который осуществлялся при помощи специального устройства, основанного на использовании дополнительного резистивного сопротивления и строился в соответствии с основными принципами тренировки дыхания¹.

¹Пристрій для тренування діафрагмального подиху : декларатив. патент на полез. модель № 23628 от 11 июня 2007 г. Авторы: А. В. Алпеева, Ю. А. Буков, И. М. Белоусова. Бюл. № 8; Устройство для коррекции гипокапнического и гиперкапнического типов вентиляции лёгких : декларатив. патент на полез. модель № 155090 от 26 авг. 2015 г. Авторы: И. М. Белоусова, Е. Н. Минина, Ю. А. Буков. Бюл. № 26.

Курс респираторной тренировки проходил каждый день в течение двух недель. Продолжительность респираторного воздействия составляла от 5 до 20 мин.

В качестве критериев, позволяющих оценить уровень функционального состояния системы внешнего дыхания, использовали показатели капнограммы, по данным которой определяли тип вентиляции [2]. Регистрировали следующие показатели: долю мёртвого пространства в общей вентиляции (ДМП, %), конечно-эспираторное парциальное давление CO_2 , ($P_{\text{ET}}\text{CO}_2$, мм рт. ст.), показатель полезного цикла (TE/Ti , отн. ед.). Расчётным методом определяли адаптационный потенциал по Р. М. Баевскому (АП, баллы).

Статистическая обработка полученных результатов исследований проводилась с использованием параметрических критериев.

Результаты исследования и их обсуждение.

По результатам капнографического исследования обследуемые студенты были разделены по типам вентиляции. У студентов 1-й группы ($n = 21$) диагностировали нормокапнический тип вентиляции с показателями $P_{\text{ET}}\text{CO}_2$ в пределах $41,8 \pm 0,4$ мм рт. ст., у 2-й группы ($n = 17$) — гипокапнический тип вентиляции со значениями $P_{\text{ET}}\text{CO}_2$, равными $34,0 \pm 2,3$ мм рт. ст., у студентов 3-й группы ($n = 12$) выявлен гиперкапнический тип вентиляции, который характеризовался повышением уровня $P_{\text{ET}}\text{CO}_2$ до $46,3 \pm 1,3$ мм рт. ст. Каждому типу вентиляции соответствовали определённые параметры капнограммы.

Проведённые занятия респираторной тренировки способствовали увеличению значений показателя полезного цикла на 33 % ($p \leq 0,05$) во 2-й группе и на 7 % ($p \leq 0,05$) в 3-й группе обследуемых студентов, что говорит об экономичности вентиляторной функции системы дыхания. Доля мёртвого пространства в альвеолярной вентиляции в обеих группах снизилась на 20 % ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о равномерном распределе-

нии воздуха лёгких. После курса респираторного тренинга показатель $P_{\text{ET}}\text{CO}_2$ во 2-й группе повысился на 14 % ($p \leq 0,05$), а в 3-й группе в результате ликвидации явления гиповентиляции снизился на 6 % ($p \leq 0,05$). Расширение функциональных резервов кардиореспираторной системы способствовало росту адаптационных возможностей организма, на что указывает снижение показателя АП на 2 % ($p \leq 0,05$) во 2-й и на 9 % ($p \leq 0,05$) в 3-й группе после тренировки.

Таким образом, проведённое корректирующее респираторное воздействие позволило значительно расширить адаптационные возможности дыхательной системы, перевести её на более эффективный путь функционирования, сбалансировать газовый гомеостаз организма, ликвидировать проявления дисфункционального дыхания.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенёва. — М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 2006. — 284 с.
2. Бяловский, Ю. Ю. Капнография в общеврачебной практике / Ю. Ю. Бяловский, В. Н. Абросимов. — Рязань : Дело, 2007. — 142 с.
3. Волков, В. Н. Теория и практика валеологического воспитания личности учащихся в образовательных учреждениях нового типа : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. Н. Волков. — Коломна, 2000. — 54 с.
4. Колчинская, А. З. Спорт и гипоксия загрузки / А. З. Колчинская // Кислородные режимы организма, работоспособность, утомление при напряжённой мышечной деятельности : расширен. материалы рабочего совещания. — Вильнюс, 1989. — С. 67–76.
5. Круцевич, Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. — Киев : Олимп. лит., 1999. — 232 с.
6. Низовцев, В. П. Дыхательная недостаточность и кислородный обмен / В. П. Низовцев // Дыхательная недостаточность. Гиперкапния, гипероксия, гипоксия. — Куйбышев, 2007. — 142 с.

Поступила в редакцию 3 апреля 2016 г.

Для цитирования: Белоусова, И. М. Респираторная тренировка как средство коррекции вентиляционных дисфункций у студентов подготовительной медицинской группы / И. М. Белоусова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 48–50.

Сведения об авторе

Белоусова Ирина Михайловна — старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. irma1775@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 48–50.

Respiratory Training as a Means of Correction Ventilation Dysfunction Students Preparatory Medical Groups

I. M. Belousova

Crimean Federal University of V. I. Vernadsky, Simferopol, Russia

irma1775@mail.ru

Conducted influences respiratory rate provided extension of the functional wraith respiratory muscles, which influenced the optimization of the oxygen regime, as well as contribute to a more sustainable pattern of breathing in students of preparatory medical group.

Keywords: *respiratory training, students of the preparatory group, types of ventilation.*

References

1. Agadzhanyan N.A., Baevskiy R.M., Berse-nyova A.P. *Problemy adaptatsii i ucheniye o zdorov'ye* [Problems of Adaptation and Teaching about Health]. Moscow, 2006. 284 p.

2. Byalovskiy Yu.Yu., Abrosimov V.N. *Kapnografiya v obshevrachebnoy praktike* [Capnography in Therapeutic Practice]. Ryazan, 2007. 142 p.

3. Volkov V.N. *Teoriya i praktika valeologicheskogo vospitaniya lichnosti uchaschihsya v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah novogo tipa* [Theory and Practice of Valeological Education of the Individual Pupils in Educational Establishments of a New Type. Abstract of thesis]. Kolomna, 2000. 54 p.

4. Kolchinskaya A.Z. Sport i gipoksiya nagruzki

[Sport and Hypoxia Download]. *Kislородnye rezhimy organizma, rabotosposobnost', utomleniye pri napryazhyonnoy myshechnoy deyatel'nosti* [The Oxygen Regimes of Organism, Working Capacity, Fatigue during Strenuous Muscular Activity]. Vilnyus, 1989. Pp. 67–76.

5. Krutsevich T.Yu. *Metody issledovaniya individual'nogo zdorov'ya detey i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniya* [Methods of Research of Individual Health of Children and Adolescents in Physical Education]. Kiev, 1999. 232 p.

6. Nizovtsev V.P. *Dyhatel'naya nedostatochnost' i kislородnyy obmen* [Respiratory Failure and Oxygen Metabolism]. *Dyhatel'naya nedostatochnost'. Giperkapniya, giperoksiya, gipoksiya* [Respiratory Failure. Hypercapnia, Hyperoxia, Hypoxia]. Kuybyishev, 2007. 142 p.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЕМ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Е. В. Гурова, И. В. Ильин

Владимирский государственный университет, Владимир, Россия

Рассмотрена проблема применения специальной методики гидрореабилитации детей младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: *специальная методика гидрореабилитации, дети младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.*

Актуальность. Основой политики каждого государства в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья по созданию равных возможностей является их реабилитация, цель которой — восстановление социального статуса, трудоспособности и повышение качества жизни.

В 2009 и 2010 гг. во Владимирской области количество детей с отклонениями в состоянии здоровья, состоящих на учёте, было примерно одинаковое — 495,37 и 495,33 тыс. соответственно. Последующие годы отмечены ростом количества данных детей: 2011 — 505,2 тыс.; 2012 — 510,9 тыс., 2013 — 521,6 тыс., 2014 — 540,8 тыс. Тесное сотрудничество с уполномоченным по правам ребёнка по Владимирской области позволяет оценить потребности детей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья в сфере социальных услуг. Широко распространёнными проблемами являются отсутствие необходимого количества бассейнов в городах, нехватка или отсутствие групп для занятия с данным контингентом детей, отсутствие специалистов соответствующей квалификации в этой области.

Гидрореабилитация — это вид плавания для детей с ограниченными физическими и психическими возможностями. Общеизвестно, что занятия в воде считаются одним из самых лучших и совершенных способов укрепления здоровья и реабилитации больных с различными заболеваниями. При занятиях плаванием участвуют почти все группы мышц, и это при наименьших рисках травматизма для человека в отличие от любого другого вида спорта. Впервые на международной арене термин «гидрореабилитация» как педагогическое направление научных исследований появился по инициативе

российских учёных на международном симпозиуме *Biomechanics and medicine in swimming* (Финляндия, 1999). С тех пор тема гидрореабилитации включена в программы многих международных конференций, посвящённых физической культуре, адаптивной физической культуре, спорту и здоровью [3].

Приёмы и методы гидрореабилитации очень полезны для всестороннего развития детей, совершенствования их дыхательной и сердечно-сосудистой систем, закаливания организма, формирования правильной осанки и коррекции её нарушений [5].

Вода оказывает мощное воздействие на двигательный аппарат: для поддержания тела на поверхности требуется усилие каждой руки в 300–400 г, а при плавании это усилие возрастает в несколько десятков раз, увеличивая силу мышц. Действуя на все кожные рецепторы, вода одновременно повышает электрическую активность биотоков, их напряжение, заставляя все нервные клетки работать в полную силу. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата. При этом возникают так называемые антигравитационные рефлексы, помогающие в ориентации, сохранении равновесия. Происходит уравновешивание процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга [1; 4].

Для выявления эффективности проведённых мероприятий в ходе исследований и педагогического эксперимента использовались следующие методы: анализ научной, учебной и методической литературы, анкетирование, опрос, педагогическое и врачебное наблюдение. Основное внимание уделялось изучению воздействия процесса гидрореабилитации на протекание заболеваний (детский церебральный паралич, детский аутизм,

врождённые деформации бедра, слепота, сколиоз, ожирение).

По показателям усвоения основного материала детьми можно было проследить за процессами реакции организма к применяемым воздействиям и оценить их адекватность.

Анкетирование предполагало оценку родителями здоровья и самочувствия ребёнка, прошедшего курс гидрореабилитации (отмечены / не отмечены улучшения или ухудшения, в том числе значительные/незначительные).

В основе методики гидрореабилитации лежала программа Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург). Данная методика была нацелена на гидрореабилитацию группы детей с одним диагнозом либо на индивидуализацию. Нами же была разработана экспериментальная методика гидрореабилитации с включением в группу детей с различными заболеваниями, а также детей без патологии.

Подсчёт баллов для оценки усвоения программы детьми осуществлялся по следующим критериям.

Комиссия из 5 человек (четыре члена комиссии и председатель) оценивала правильность выполнения упражнений по 100-балльной системе (100 баллов соответствуют 100 %). Упражнения были условно разделены на базовые и специальные. В специальные вошли упражнения спортивного плавания.

Организация исследования. Исследование проходило с 2012 по 2015 г. на базе владимирской детско-юношеской спортивной школы плавания № 9. В эксперименте приняли участие 36 чел. — 3 группы детей с различными диагнозами в возрасте 6–10 лет.

Первая группа ($n = 10$ чел.) — контрольная, проходила общий курс гидрореабилитации. Состав группы — дети 6–10 лет с диагнозом детский аутизм (F84), детский церебральный паралич (G80).

Вторая группа ($n = 12$ чел.) — экспериментальная, проходила курс гидрореабилитации по экспериментальной методике. Состав группы — дети 6–11 лет с диагнозом детский аутизм (F84), ожирение (E66), детский церебральный паралич (G80), врождённые деформации бедра (Q65).

Третья группа ($n = 14$ чел.) — экспериментальная, проходила курс гидрореабилитации по экс-

периментальной методике. Состав группы — дети 6–11 лет с диагнозом детский аутизм (F84), ожирение (E66), детский церебральный паралич (G80), слепота (H54), сколиоз (M41). Также в группу вошли дети без ограничений по состоянию здоровья.

При первичном общении с родителями и детьми выявлены некоторые особенности набранных групп:

Первая группа. Уровень социализации минимальный — самообслуживание затруднено; речь в большинстве случаев несвязная либо затруднена; в игровых процессах не участвуют; наблюдается агрессивность по отношению к тренеру и другим участникам группы.

Вторая и третья группа. Уровень социализации чуть выше минимального — самообслуживание затруднено; речь затруднена в большинстве случаев; в игровых процессах участвуют неохотно; наблюдается агрессивность по отношению к тренеру и другим участникам группы.

Методика экспериментальных занятий. Обучение плаванию следует начинать с упражнений, которые помогают ребёнку привыкнуть к воде, почувствовать, что тело человека при полном вдохе обладает большей плавучестью [2; 5].

Выполняемые упражнения давались детям с учётом подготовленности и особенностей каждого заболевания. Некоторые упражнения исключались из процесса либо откладывались на более поздний период. Подход к назначению упражнений строго индивидуальный.

Самый первый и очень важный момент в методике отводился работе с родителями. Путь к успеху ребёнка зависит не только от него самого, но и от активных действий родных и близких.

На предварительном этапе, ещё до занятий гидрореабилитацией была проведена работа с родителями по ознакомлению их со всем материалом программы: рассказано об особенностях ведения занятий, смысле невербального общения, активном участии в диалогах между детьми. Работа специалиста гидрореабилитации заключалась также в том, чтобы переубедить родителей, изменить их стереотипы, доказать необходимость действовать сообща, используя общий высокий уровень дисциплины. Дисциплина жизненно необходима не только детям на занятиях, но и родителям по отношению к своим детям.

Основной упор методики делается на дисциплину. В отличие от методов работы различных

ассоциаций или общественных организаций, которые позиционируют себя как помощники детей с ограниченными возможностями, и ставят перед собой задачу социализации таких детей в обществе через предоставление им свободы действий, мы считаем, что данный подход расхолаживает детей и подстрекает их к неравноправным и противозаконным действиям.

В нашем случае, начиная с приветствия тренера и любого персонала школы, мы прививаем элементарные навыки субординации. Далее, в разговорах, идёт активная работа тренера и психолога. В процессе переодевания (а процесс может занять до 15 мин) мы ведём активный диалог с детьми, а также настраиваем на позитивный лад всех членов группы. В эти несколько минут можно выяснить про уроки в школе, про какие-то положительные эмоции, полученные от просмотра фильмов или мультфильмов, обсудить правильность действий героев или просто шутками поднять настроение ребёнку перед занятием.

Каждое занятие начинается с инструктажа. Перед каждой тренировкой в полном объёме проговариваются правила поведения, обсуждаются особенности занятия. Дети предупреждаются о контрольных занятиях, об игровых занятиях, о планах упражнений на сегодняшний день. Спрашивается мнение каждого. Если у кого-то из детей возникает своё видение на план тренировок, его мнение обязательно выслушивается и обсуждается всеми учениками. Задача тренера — всеми возможными доводами убедить детей следовать плану занятий. Можно пойти на небольшие уступки, но с оговорками и с возможностью следовать намеченному курсу.

Сложность процесса гидрореабилитации в группе с разной нозологией обусловлена тем, что специалисту просто необходимо учитывать сразу все особенности заболеваний, строить ход занятий таким образом, чтобы было комфортно всем. Тренер должен обладать навыками лидерства, гибкостью в общении, умением выслушать любой каприз и, учитывая все пожелания, провести запланированное занятие. Поэтому тренер работает с группой как до тренировки (подготовка), так и во время, и после неё (с родителями и проведение анализа тренировки).

В штатный инвентарь приходится включать порой, на первый взгляд, вещи, в принципе не совместимые с плаванием. Например, хоккейные шайбы. Есть ряд упражнений на дыхание и за-

держку его под водой. Шайба, брошенная на дно, очень привлекает любого ребёнка. Он, пытаясь её достать, пока неосознанно, выполняет упражнения, запланированные тренером, такие как, погружение в воду с головой, ныряние, задержка дыхания, открывание глаз в воде, регулирование набранного воздуха в лёгкие (при полном вдохе ребёнок не сможет опуститься на дно за шайбой, необходимо взять малое количество воздуха для выполнения поставленной задачи). Использование стороннего инвентаря (непрофильного) позволяет творчески подойти к процессу как обучения, так и реабилитации. Каждый специалист должен обладать набором приёмов применения интересных предметов в процессе обучения. Кроме шайб можно использовать ручные эспандеры в форме маленьких мячиков, обручи и мячики для пинг-понга.

Упражнения, не вошедшие в базовый перечень, сугубо специфичны и применимы больше к спортивному плаванию, чем к процессу гидрореабилитации. В дальнейшем, после прохождения полного курса гидрореабилитации дети смогут начать курс спортивного плавания для детей с ограниченными возможностями. При планировании работы с группами тренер обязан учесть все методы и способы работы с группой, которые принесут положительный эффект.

Результаты исследований. Результаты исследований были проанализированы и сведены в таблицу (с. 54).

По результатам развития координации в группах можно сделать некоторые выводы. Все наблюдаемые группы имеют хорошую положительную динамику роста показателей. Первая группа очень ровно повышала свой результат, что говорит о правильности ведения занятий. Вторая группа имеет неравномерную динамику прироста показателя, что обусловлено нозологией наполняемости группы. Третья группа имеет отличный показатель динамики роста, что обусловлено и нозологией наполняемости групп, и эффектом введения обычных детей за которыми «тянутся» остальные.

Изучение навыка дыхания имеет очень высокую сложность исполнения. Необходимо учитывать физическое состояние детей, сложность заболевания, так как необходимо синхронизировать опускание головы в воду и правильность выдоха. Без наглядности, а именно без примера показа упражнения детям из первой и второй групп

Динамика роста основных показателей гидрореабилитации

Группа	Оценка этапов подготовки, баллы			
	1-й месяц	2–3-й месяцы	4–6-й месяц	7–9-й месяцы
<i>Координация</i>				
1	20	40	50	60
2	30	66	74	83
3	32	69	85	95
<i>Плавучесть</i>				
1	10	17	28	36
2	12	20	39	68
3	20	35	68	95
<i>Правильность дыхания в воде</i>				
1	5	12	28	44
2	5	15	35	56
3	7	40	65	95
<i>Нырание за предметами</i>				
1	5	7	11	18
2	5	8	13	25
3	10	25	49	95
<i>Скольжение на груди</i>				
1	5	12	19	27
2	5	12	26	39
3	7	25	48	94
<i>Плавание вольным стилем (кроль на груди)</i>				
1	2	7	13	18
2	2	7	14	21
3	2	6	26	95
<i>Плавание на спине (кроль на спине)</i>				
1	0	10	24	35
2	0	7	19	31
3	3	15	48	79
<i>Плавание брассом</i>				
1	0	7	14	23
2	0	13	28	39
3	0	18	57	72

тяжело воспринять информацию. В третьей группе отмечена быстрая динамика, так как обычные дети легко справились с данной проблемой и самостоятельно, уже без помощи тренера начали помогать детям с ограниченными возможностя-

ми здоровья. Полученный эффект от совместных усилий тренера и маленьких импровизированных помощников тренера очевиден.

Скольжение на воде имеет особенности восприятия. Во-первых, детям с детским церебраль-

ным параличом тяжело выпрямиться при выполнении данного упражнения, а детям с аутизмом тяжело выполнить требуемое из-за боязни утопления. Поэтому отмечаем невысокий рост показателя в первой и второй группах. В третьей группе благодаря маленьким помощникам тренера достигнут максимальный эффект динамики.

В задачи гидрореабилитации не ставится обучение спортивному плаванию, но мы всё же оценим освоение некоторых спортивных способов плавания. Доля усвоения материала на уровне 20 % в первой и второй группах говорит не о провале, а о весьма высоком уровне усвоения материала, поскольку для успешного навыка плавания вольным стилем необходимы базовые навыки и приёмы дыхания, скольжения, координации и плавучести. Третья группа на основании наглядности и желания повторить за более успешными детьми даёт отличную динамику роста показателя.

В первое время отмечалась относительно низкая степень охвата детей игровым процессом, хотя было предложено много различных игровых материалов. Это обусловлено низкой социализацией детей и агрессией в результате неправильно или неумелого, в силу заболевания, владения телом и инвентарём. Первая группа имеет минимальную динамику роста показателя в связи с нежеланием выполнять те или иные поставленные игрой задачи. Вторая группа имеет достаточно высокую динамику роста показателя, так как в этой группе меньше влияние низкой социализации и отмечено возникновение невербального общения между некоторыми ребятами. В третьей группе отмечены важные показатели социализации. Обычные дети при достаточно быстром собственном успехе и понимании своего преимущества перед остальными членами группы стали часто вовлекать последних в игру и поддаваться. Следовательно, был достигнут максимальный эффект по охвату детей в игровом процессе, практически исключившему влияние тренера на данную проблему.

Помимо работы в воде, с ребятами проводились занятия до и после тренировки, а именно: уделялось большое внимание привитию навыков самообслуживания (самостоятельно переодеться и сложить всё аккуратно в шкафчики, самостоятельно помыться в душевых, самостоятельно спуститься и подняться по лестнице в воду, по возможности самостоятельно просушить волосы,

а также посетить уборную комнату), плодотворному общению со всеми членами группы. В третьей группе отмечена положительная динамика как в подражании обычным детям в процессах переодевания и мытья, а также в общении друг с другом, и более того, общении детей с чужими родителями. И, как следствие, ребята сдружились к концу курса, а некоторые даже стали дружить семьями. Отмечена большая работа родителей в плане поддержки завязавшихся контактов.

На первом месяце (иногда и на втором) родители присутствовали на тренировках. После первого месяца родители исключались из процесса тренировок. Единственное исключение делалось для ребёнка с диагнозом слепота. Отец постоянно находился рядом. В раздевалках и душевых он активно помогал своему сыну в освоении навыков самообслуживания. В то же время он практически исключал себя из общения между детьми и не вмешивался в мелкие конфликтные ситуации, которые всегда происходят между детьми.

Анализ данных показал эффективность применения экспериментальной методики. Во второй группе почти все показатели дали прирост. Единственный минус в первой группе дал показатель в плавании на спине. Обусловлено это тем, что детям с ожирением сложнее использовать мышцы брюшного пресса и спины, нежели детям с аутизмом, да и в принципе с детским церебральным параличом. Также можно отметить, что дети с детским церебральным параличом очень хорошо справились с освоением способа плавания кроль на спине, несмотря на всю сложность. Ведь необходимо чётко скоординировать тело: и поднять высоко голову, и прогнуться в плечах и спине, и держать тело в постоянном тонусе, и работать попеременно руками и ногами, и стараться не уйти головой под воду.

Также необходимо отметить успешное изучение такого сложнейшего способа плавания, как брасс. Первое обманное впечатление о том, что брасс — это «пляжный» способ, самый лёгкий, играет злую шутку с теми, кто самоуверенно сам пытается научиться «порхать» в воде. Так точно и чётко синхронизировать движение рук и ног, отлаженно делать вход-выдох, успешно работать ногами сможет далеко не каждый здоровый человек, а тут речь идёт об ограничении в состоянии здоровья.

Выводы. В результате исследования установлено, что все группы, работающие по стандарт-

ным и экспериментальным методикам, имеют положительную динамику гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Третья экспериментальная группа имеет наибольший положительный эффект. Обусловлено это несколькими факторами, такими как введение обычных детей в группу, выделение дополнительного времени для социализации детей (общение между детьми и тренером в периодах переодевания или мытья), активное включение в работу родителей, индивидуальный подход к каждому ребёнку, включение игрового процесса в тренировочный, усиление дисциплины.

Достигнут значительный результат. Обычные дети за 9 месяцев работы выполнили первый юношеский разряд. Некоторые «особенные» дети выполнили второй и третий юношеские разряды. Оставшиеся «за бортом разрядов» ребята так уверенно стали плавать, что у них не осталось сомнений в близости успеха по спортивной линии. Ребята с детским церебральным параличом колоссально повысили свои навыки в ловкости, координации движений, в умении «дружить» с водой в буквальном смысле этого слова, в умении

общаться со своими сверстниками, не имеющими заболеваний; отмечены существенное уменьшение агрессивности детей, повышение уровня их психологической устойчивости и уверенности в себе.

Спортивные и медицинские показатели улучшены. Гидрореабилитация пошла детям на пользу. Эффективность метода доказана практически.

Список литературы

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Совет. спорт, 2000. – 240 с.
2. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман ; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с.
3. Назаренко, Ю. А. Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Ю. А. Назаренко // Адаптив. физ. культура. – 2010. – № 4 (44). – С. 9–10.
4. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — М. : КноРус, 2013. – 378 с.
5. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.

Поступила в редакцию 5 апреля 2016 г.

Для цитирования: Гурова, Е. В. Особенности методики применения гидрореабилитации детей младшего школьного возраста с отклонением в состоянии здоровья / Е. В. Гурова, И. В. Ильин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 51–57.

Сведения об авторах

Гурова Елена Васильевна — кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры, Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. Владимир, Россия. agurova67@gmail.com

Ильин Илья Викторович — тренер-преподаватель, директор детско-юношеской спортивной школы плавания № 9. Владимир, Россия. direktor@vladswimming.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 3, pp. 51–57.

Particular Method of Applying Hydrorehabilitation Children of Primary School Age with a Deviation in Health Status

E. V. Gurova¹, I. V. Ilyin²

Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs, Vladimir, Russia

¹agurova67@gmail.com; ²direktor@vladswimming.ru

The problem of the use of special methods of hydrorehabilitation children of primary school age with deviations in health status.

Keywords: *special method of hydrorehabilitation, children of primary school age with deviations in health status.*

References

1. Evseev S.P., Shapkova L.V. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Adaptive Physical Culture]. Moscow, 2000. 240 p. (In Russ.).

2. Guzman R. *Plavaniye. Uprazhneniya dlya obucheniya i sovershenstvovaniya tehniki vseh stiley* [Swimming. Exercises for Learning and Improving Technique in All Styles]. Minsk, 2013. 288 p. (In Russ.).

3. Nazarenko Yu.A. *Gidroreabilitatsiya i paralimpiyskoe plavaniye* [Hydrorehabilitation and Paralympic Swimming].

Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura [Adaptive Physical Culture], 2010, no. 4 (44), pp. 9–10. (In Russ.).

4. Ripa M.D., Kul'kova I.V. *Kinezoterapiya. Kul'tura dvigatel'noy aktivnosti* [Kinesitherapy. The Culture of Motor Activity]. Moscow, 2013. 378 p. (In Russ.).

5. Hripkova A.G., Antropova M.V., Farber M.V. *Vozrastnaya fiziologiya i shkol'naya gigiyena* [Age Physiology and School Hygiene]. Moscow, 1990. 319 p. (In Russ.).

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВАННОСТИ БОРЦОВ 9–11 ЛЕТ

О. И. Колотилова, Н. С. Ярмолук, А. А. Амелин

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

Изучено влияние систематических занятий борьбой на физиологические и антропометрические показатели тренированности борцов 9–11 лет.

Ключевые слова: борцы, физиологические, антропометрические показатели, тренированность.

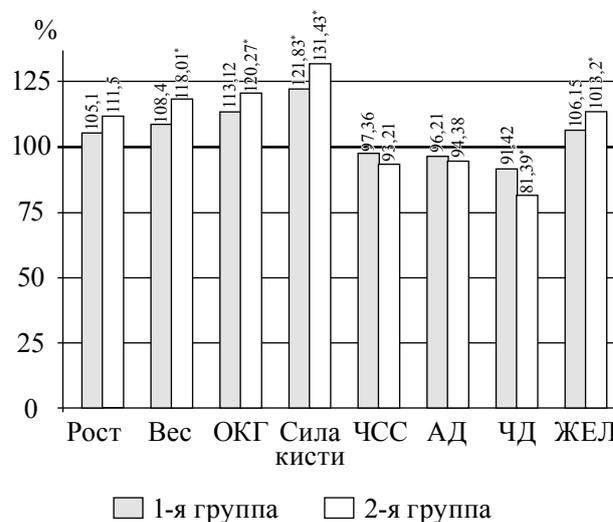
Позитивное влияние физических упражнений на организм общеизвестно, и такие занятия, по утверждению многих исследователей, повышают уровень функционального состояния и неспецифической резистентности организма [1; 2]. Это способствует более эффективному приспособлению организма к условиям окружающей среды, одним из которых для спортсменов становятся тренировочные и соревновательные нагрузки. Изучение антропометрических показателей и деятельности кардиореспираторной системы стало неотъемлемой частью научных исследований и позволяет оценить тренированность всего организма в целом. В связи с этим целью данной работы явилось изучение влияния систематических занятий борьбой на физиологические и антропометрические показатели тренированности борцов 9–11 лет.

В исследовании участвовали 30 борцов 9–11 лет, которые были разделены на 3 группы по 10 чел. в каждой: 1-я группа — новички (стаж занятий борьбой составил 3,5–4 мес.), 2-я группа — основная (занимающиеся борьбой 12–16 мес.), 3-я группа — контроль (не занимающиеся спортом). Во всех трёх группах регистрировали следующие показатели: антропометрические (рост, вес тела, окружность грудной клетки, силу кисти), физиологические (частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)). Проверка полученных данных на закон нормального распределения позволила применить параметрический метод в статистической обработке и анализе материала исследования. Вычисляли среднее значение исследуемых величин и ошибку средних. Оценку достоверности наблюдаемых изменений проводили с помощью *t*-критерия Стьюдента. За достоверную принимали разность средних при $p < 0,05$. Расчёты и графическое оформление полученных в работе дан-

ных проводились с использованием программы Statistica и Microsoft Excel [3; 4].

В результате проведённых исследований установлено, что все изученные антропометрические показатели либо имели тенденцию к увеличению, либо статистически достоверно увеличивались как в 1-й, так и во 2-й группах относительно контроля (рисунок). Однако, как видно на рисунке, наиболее выраженными и статистически достоверными ($p \leq 0,05$) явились изменения для группы, занимающейся борьбой более длительное время.

Что касается функциональных показателей, то нами выявлены статистически достоверные из-



Изменение физиологических и антропометрических данных для двух групп подростков

* Достоверность относительно значений контрольной группы ($p \leq 0,05$).
За 100 % принят уровень показателей в контрольной группе

менения только у второй группы испытуемых, в результате чего ЖЕЛ увеличилась на 13 % ($p \leq 0,05$), а ЧД снизилась на 19 % ($p \leq 0,05$) относительно контрольных значений.

Проведя анализ полученных результатов, можно сделать вывод, что систематические занятия борьбой мальчиков 9–11 лет благоприятно влияют на функциональные показатели сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также антропометрические показатели. В результате чего происходят различные морфологические и функциональные перестройки, приводящие к повышению эффективности и экономичности работы систем, а также к увеличению максимальных возможностей в целом, что свидетельствует о высокой тренированности.

Поступила в редакцию 25 марта 2016 г.

Для цитирования: Колотилова, О. И. Физиологические и антропометрические показатели тренированности борцов 9–11 лет / О. И. Колотилова, Н. С. Ярмолук, А. А. Амелин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 58–59.

Сведения об авторах

Колотилова Оксана Ивановна — кандидат биологических наук, доцент, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского. Симферополь, Республика Крым, Россия. oxy1978@mail.ru

Ярмолук Наталья Сергеевна — кандидат биологических наук, доцент, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского. Симферополь, Республика Крым, Россия. nat_yarm@mail.ru

Амелин Александр Андреевич — магистрант, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского. Симферополь, Республика Крым, Россия. oxy1978@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 58–59.

Physiological and Anthropometric Indicators of Fitness of Fighters 9–11 Years Old

O. I. Kolotilova¹, N. S. Yarmolyuk², A. A. Amelin¹

¹oxy1978@mail.ru; ¹nat_yarm@mail.ru

This paper presents a study about the effect of systematic wrestling on the physiological and anthropometric measurements 9–11 year old boys.

Keywords: *wrestlers, physiological, anthropometric indices, fitness.*

References

1. Zemtsovskiy E. V. *Sportivnaya kardiologiya* [Sports Cardiology]. S. Petersburg, 1995. 448 p. (In Russ.).

2. Vahitov I. H. Osobennosti stanovleniya NFS i antropometricheskikh pokazateley yunyh sportsmenov v protsesse mnogoletney sportivnoy trenirovki [Peculiarities of the Formation of the NFS and Anthropometric Indices of Young Athletes in the Perennial Process of Sports Training]. *Pediatriya* [Pediatrics], 2013, vol. 91, no. 5, pp. 139–142. (In Russ.).

Список литературы

1. Земцовский, Э. В. Спортивная кардиология / Э. В. Земцовский. – СПб. : Гиппократ, 1995. – 448 с.

2. Вахитов, И. Х. Особенности становления NFS и антропометрических показателей юных спортсменов в процессе многолетней спортивной тренировки / И. Х. Вахитов, Р. С. Халиуллин // Педиатрия. – 2013. – Т. 91, № 5. – С. 139–142.

3. Лапач, С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С. Н. Лапач, А. В. Чубенко, П. Н. Бабич. – Киев : Модмон, 2000. – 319 с.

4. Боровиков, В. Statistica. Искусство анализа данных на компьютере для профессионалов / В. Боровиков. – СПб. : Питер, 2003. – 688 с.

ИДЕОМОТОРНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ УПРАВЛЕНИЯ МОБИЛЬНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ

А. Д. Курилкин

*Российский государственный аграрный университет — МСХА имени К. А. Тимирязева,
Москва, Россия*

Рассмотрено применение идеомоторного тренинга (ИТ) для совершенствования у оператора навыка выполнения одного из базовых приёмов управления автомобилем — параллельная парковка задним ходом. Проведена количественная оценка эффективности ИТ с помощью логико-вероятностного подхода.

Ключевые слова: *идеомоторный тренинг, оператор, навык, алгоритм действий, логико-вероятностный подход.*

Управление мобильным техническим средством (МТС) представляет собой процесс взаимодействия человека-оператора и машины. Эффективность этого процесса в значительной степени определяется сформированностью у оператора функциональной модели предметного действия — навыка управления [1; 2]. Под навыком понимается действие, сформированное путём повторения, характеризующееся высокой степенью освоения и отсутствием поэлементной сознательной регуляции и контроля.

Доказано, что как при выполнении действия, так и при его мысленном представлении в коре головного мозга активизируются одни и те же нейронные связи. Данное положение заложено в основание так называемого идеомоторного тренинга. Идеомоторная тренировка (ИТ) — это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка.

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования [4].

Исходя из вышесказанного была сформулирована следующая **гипотеза:** Визуализация и мысленное «проигрывание» процесса выполнения технического приёма управления МТС позволит оператору сформировать оптимальный алгоритм действий, что в свою очередь отобразится на значениях количественных оценок (коэффициентах интенсивности, стереотипности и логической сложности) деятельности оператора при реализации приёма на практике.

Объект наблюдения. В качестве объекта наблюдения были выбраны имеющие 7–10-летний

опыт управления автомобилем десять мужчин в возрасте 25–30 лет, из которых сформировали две группы по пять человек.

Эксперимент. Участники обеих групп поочередно выполняли технический приём управления автомобилем — параллельная парковка задним ходом. Предварительно каждый из участников экспериментальной группы представлял и записывал последовательность предполагаемых действий, необходимых для выполнения приёма, после чего мысленно проигрывал полученный алгоритм 3–5 раз. Участники контрольной группы не применяли ИТ. Действия каждого оператора при выполнении приёма фиксировались на видеокамеру и заносились в таблицу (в качества образца приведена табл. 1).

Количественная оценка деятельности операторов экспериментальной и контрольной групп проводилась с помощью логико-вероятностного подхода, в основу которого положены составление и анализ алгоритмов рабочих процессов [3]. Результаты представлены в табл. 2 и на рис. 1–2.

Анализ полученных результатов. 1. Наилучшие количественные оценки деятельности операторов получены при визуализации выполнения приёма. Так, среднее количество действий, необходимых для выполнения приёма при визуализации $N_{\text{ср.т}} = 17,2$, средние значения нормированных коэффициентов стереотипности и логической сложности действий соответственно $Z_{\text{н.ср.т}} = 0,476$ и $L_{\text{н.ср.т}} = 0,189$. Это объясняется тем, что при мысленном представлении процесса выполнения приёма оператор старается минимизировать количество управляющих действий

Таблица 1

Действия оператора при выполнении приёма «параллельная парковка задним ходом»

№ п/п	Действие	Количество действий оператора №					
		Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		1	2	n	1	2	n
1	Поворот руля влево	a_{11}	a_{12}	a_{1n}	b_{11}	b_{12}	n_{1n}
2	Нажатие на педаль тормоза	a_{21}	a_{22}	a_{2n}	b_{21}	b_{22}	n_{2n}
3	Перемещение рукоятки АКПП в положение D	a_{31}	a_{32}	a_{3n}	b_{31}	b_{32}	n_{3n}
$n-1$
n	Контроль перемещения автомобиля в правое боковое зеркало	a_{n1}	a_{n2}	a_{nn}	b_{n1}	b_{n2}	n_{nn}
Всего							

Таблица 2

Количественная оценка действий операторов экспериментальной и контрольной групп

Показатель	№ оператора									
	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Число членов алгоритма	16	18	17	17	18	27	28	25	27	26
	20	21	21	22	23					
Коэффициент интенсивности рабочего процесса, V	0,714	0,7	0,778	0,71	0,793	0,844	0,848	0,833	0,794	0,838
Нормированный коэффициент логической сложности, L_n	0,176	0,186	0,183	0,18	0,189	0,395	0,383	0,413	0,406	0,402
	0,19	0,198	0,195	0,193	0,2					
Нормированный коэффициент стереотипности, Z_n	0,494	0,465	0,477	0,48	0,462	0,215	0,22	0,202	0,212	0,208
	0,44	0,429	0,435	0,439	0,42					
Время выполнения, t , с	28	30	27	31	29	32	33	30	34	31

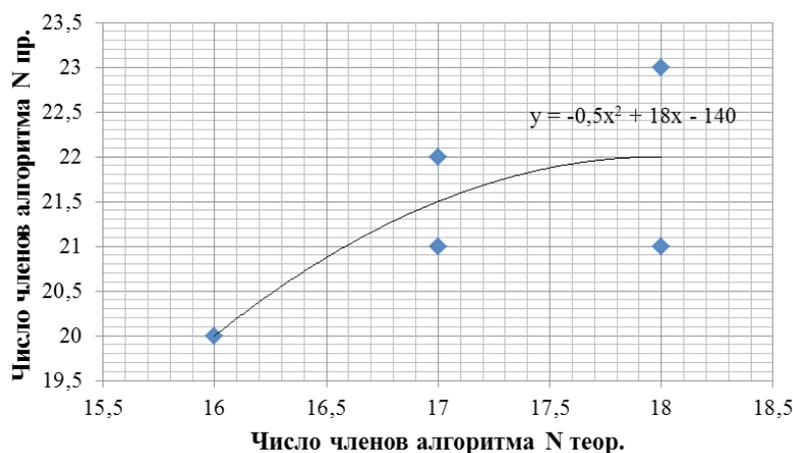


Рис. 1. Зависимость количества действий оператора (членов алгоритма) при реализации приёма от количества действий при визуализации

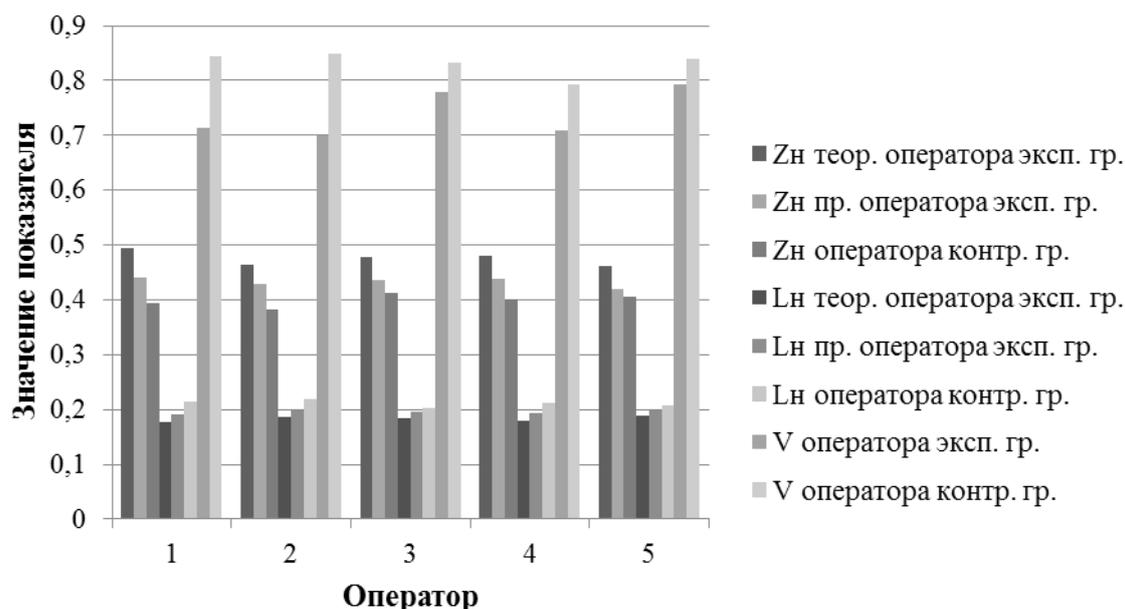


Рис. 2. Количественные показатели деятельности операторов

и максимально оптимизировать алгоритм своей деятельности.

2. Об эффективности проведённого в экспериментальной группе ИТ свидетельствуют весьма высокие значения коэффициентов корреляции между количеством действий при визуализации и реализации приёма на практике $K_{N_{ср.т}N_{ср.п}} = 0,681$, нормированными коэффициентами стереотипности $K_{Z_{ср.т}Z_{ср.п}} = 0,89$ и логической сложности $K_{L_{ср.т}L_{ср.п}} = 0,938$.

3. Наихудшие количественные оценки деятельности операторов получены в контрольной группе. Так, среднее количество действий, необходимых оператору контрольной группы для выполнения приёма, $N_{ср.т} = 26,6$, что на 24,3 % больше, чем количество действий, необходимых оператору, прошедшему ИТ. Об этом же свидетельствуют более низкое среднее значение нормированного коэффициента стереотипности $Z_{н.ср.т} = 0,4$ и более высокое среднее значение нормированного коэффициента логической сложности действий оператора контрольной группы.

Поступила в редакцию 7 марта 2016 г.

Для цитирования: Курилкин, А. Д. Идеомоторный тренинг как средство совершенствования навыков управления мобильным техническим средством / А. Д. Курилкин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 60–63.

Сведения об авторе

Курилкин Алексей Дмитриевич — аспирант кафедры эксплуатации машинно-тракторного парка и высоких технологий в растениеводстве, Российский государственный аграрный университет — МСХА им. К. А. Тимирязева. Москва, Россия. dmb2009@bmail.ru

Заключение. Применение ИТ способствует формированию у оператора более точной функциональной модели предметного действия и позволяет «отточить» ранее сформированный навык. Оценить же эффективность проведённого идеомоторного тренинга позволит использование логико-вероятностного подхода и концепции количественной оценки деятельности оператора.

Список литературы

1. Гордеева, Н. Д. Экспериментальная психология исполнительного действия / Н. Д. Гордеева. – М. : Тривола, 1995. – 324 с.
2. Зудин, В. Н. Формирование навыков активной безопасности у спортсменов и водителей транспортных средств : дис. ... канд. техн. наук / В. Н. Зудин. – М., 2008.
3. Крылов, А. А. Человек в автоматизированных системах управления / А. А. Крылов. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1972. – 192 с.
4. Леонова, А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М. : Смысл, 2009. – 312 с.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 60–63.

Ideomotor Training as a Means of Improving Driving Skills

A. D. Kurilkin

Russian State Agrarian University — Moscow Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev, Moscow, Russia

dmb2009@bmail.ru

In the article the application of ideomotor training for improvement at the operator of skill of driving is considered. Quantitative estimate of the effectiveness of ideomotor training using logical-probabilistic approach is performed.

Keywords: *ideomotor training, operator, skill, algorithm of actions, logical-probabilistic approach.*

References

1. Gordeyeva N.D. *Eksperimental'naya psihologiya ispolnitel'nogo deystviya* [Experimental Psychology Executive Actions]. Moscow, 1995. 324 p. (In Russ.).
2. Zudin V.N. *Formirovaniye navykov aktivnoy bezopasnosti u sportsmenov i voditeley transportnyh sredstv* [Formation of Skills of Active Safety of Athletes and Drivers of Vehicles. Thesis]. Moscow, 2008.
3. Krylov A.A. *Chelovek v avtomatizirovannyh sistemah upravleniya* [Man in Automated Control Systems]. Leningrad, 1972. 192 p.
4. Leonova A.B., Kuznetsova A.S. *Psihologicheskiye tehnologii upravleniya sostoyaniyem cheloveka* [Psychological Management Technology Human Condition]. Moscow, 2009. 312 p.

УДК 794.022

КРИТЕРИИ И АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

М. В. Воронов, А. А. Токман

*Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко,
Луганск, Луганская Народная Республика*

Рассматриваются критерии сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни. Выделены критерии (когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий) и уровни (высокий, средний и низкий) сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Приведены данные исследования, которые показывают, что уровень сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья по всем критериям находится на низком уровне, что обусловлено пассивным эмоциональным отношением студентов к оздоровительной деятельности; низким уровнем личностной мотивации к сохранению и укреплению здоровья; низким уровнем знаний о положительном влиянии оздоровительной деятельности на здоровье человека; наличием вредных привычек.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, критерии сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья.*

Сегодня для современной образовательной системы особую актуальность приобретает вопрос об определении научно обоснованных критериев оценки уровня сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни, что является весьма сложным, поскольку трудно поддаётся количественным измерениям.

Обоснование критериев и показателей оценки эффективности различных педагогических явлений, систем и процессов с философских, психологических и педагогических позиций осуществляли В. Беспалько, С. Гиптерс, С. Гончаренко, И. Грязнов, В. Евдокимов, И. Лернер, А. Линенко, В. Лозовая, Н. Ничкало, А. Падалка, В. Паламарчук, В. Салов, В. Якунина и др.

В педагогической энциклопедии критерий определяется как «мерило для определения, оценки предмета или явления, признак, взятый за основу классификации, по которой происходит оценка, сравнение педагогических явлений, процессов» [4. С. 237]. Качественная сформированность, степень проявления критерия выражается в конкретных показателях. Критерий по своему объёму является более широким понятием, чем

показатель, а последний характеризуется рядом признаков. Показатель, будучи компонентом критерия, является типичным и конкретным проявлением сущности качеств процесса или явления, подлежащего изучению. В то же время приоритет принадлежит тем показателям, которые характеризуют выявления качества прежде всего в деятельности, поведении, поступках.

Анализ различных подходов к определению понятия «критерий» показывает, что все они в той или иной степени отражают эффективность и качество процесса, который изучается; показывают зависимость результата от времени; указывают на соответствие результата поставленной цели. Это означает, что критерий вообще определяет признак, на основании которого происходит оценка, выявление или классификация чего-либо.

Итак, критерием считается признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация любого явления, процесса, деятельности. Критерии позволяют установить эффективность мероприятий по формированию у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья. В то же время критерии сформированности у студентов мотивации к сохранению

и укреплению здоровья можно рассматривать как критерии оценки эффективности процесса её формирования. Без формулировки критериев работа по формированию у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья уже в самом начале оказывается неопределённой: неизвестно, по каким признакам можно судить, что удалось выбрать лучший в данных условиях вариант формирования у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья [5. С. 112].

Под мотивацией студентов к сохранению и укреплению здоровья мы понимаем систему внутренних побудительных сил, способствующих систематическому использованию студентами в своей жизнедеятельности требований здорового образа жизни (закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек и др.).

Необходимо отметить, что проведённый нами опрос 124 независимых экспертов (преподаватели, студенты) показал, что наиболее значимыми критериями и показателями сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья они считают следующие: сформированность умений и навыков сохранения

и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни (закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек и др.)—83,2 % опрошенных; накопление и систематизация теоретических знаний студентами университета по оздоровительной деятельности, здоровому образу жизни—81,4 % опрошенных; активно положительное эмоциональное отношение студентов к сохранению и укреплению здоровья, наличие личностной мотивации студентов университета к сохранению и укреплению здоровья, оздоровительной деятельности и сформированность системы ценностей и потребностей в оздоровительной деятельности—80,9 % опрошенных.

Проведённый теоретический анализ исследований по проблеме здорового образа жизни [1–3; 5], формирования мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья, учёт результатов опроса независимых экспертов позволили нам выделить следующие критерии и уровни сформированности мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья (табл. 1).

На основе комплексного учёта показателей определены и охарактеризованы уровни сформированности у студентов мотивации к сохранению

Таблица 1

Критерии и показатели сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья

№	Критерий	Показатели
1	Когнитивный — позволяет определить осведомлённость, информированность студентов в области здоровья и способов его сохранения	Общие знания о здоровье человека и особенностях его сохранения (критерии здоровья, сущность, виды и др.). Знание о факторах, которые отрицательно и положительно влияют на состояние здоровья человека. Знания о способах сохранения и укрепления здоровья
2	Поведенческий — позволяет определить соответствие действий и поступков студентов требованиям здорового образа жизни (закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек и др.)	Осознанность собственных действий по сохранению и укреплению здоровья. Соответствие действий и поступков требованиям здорового образа жизни (отсутствие вредных привычек, закаливание, занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены и др.). Осуществление активных действий по сохранению и укреплению здоровья
3	Эмоционально-ценностный — позволяет определить особенности отношения студентов к собственному здоровью	Переживание за собственное здоровье, стремление к его сохранению. Оценочные суждения, характеризующие активно положительное эмоциональное отношение студентов к собственному здоровью. Наличие личностной мотивации студентов университета к здоровому образу жизни и сформированность системы ценностей и потребностей в оздоровительной деятельности по сохранению и укреплению здоровья

нию и укреплению здоровья (высокий, средний и низкий).

Высокий уровень сформированности мотивации к сохранению и укреплению здоровья характеризуется наличием знаний и хорошей осведомлённостью в области здоровья человека; факторов, влияющих на него; способов его сохранения. Студентам с высоким уровнем мотивации к сохранению и укреплению здоровья присущ интерес к проблемам здоровья, новым достижениям в науке о способах его сохранения; стремление к сохранению собственного здоровья дополняется осознанностью собственных действий по его сохранению и укреплению. Для высокого уровня сформированности мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья характерно наличие у студентов активно положительного эмоционального отношения к ведению здорового образа жизни; высокий уровень мотивации к сохранению и укреплению здоровья; владение умениями и навыками оздоровительной деятельности, здорового образа жизни. Студентам присуща внутренняя личностно-смысловая мотивация по его сохранению и ответственное отношение к собственному здоровью, проявляющаяся в соответствующих действиях и поступках.

Средний уровень сформированности мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья проявляется в виде фрагментарной осведомлённости студентов в сфере здоровья и здорового образа жизни; характеризуется ограниченными теоретическими знаниями о путях и способах сохранения и укрепления здоровья, недостаточной систематизацией этих знаний; наличием у студентов меняющегося эмоционального отношения к оздоровительной деятельности; недостаточной личностной мотивацией к оздоровительной деятельности, к сохранению и укреплению здоровья; фрагментарным (частичным) ведением здорового образа жизни. Таким студентам свойственно ситуативно-позитивное эмоциональное отношение (наличие интереса) к сохранению собственного здоровья; их позиция в действиях и поступках определяется как положительно неустойчивая; им присуща преимущественно внешняя и внутренняя мотивация (а не внутренняя личностно-смысловая) о необходимости сохранения здоровья; отмечается ситуативный уровень инициативности, недостаточная стабильность во взглядах и убеждениях по сохранению здоровья.

Низкий уровень сформированности мотивации к сохранению и укреплению здоровья характеризуется недостаточными знаниями студентов о здоровье человека, путях и способах его сохранения и укрепления; факторах, которые на него влияют. Отмечается наличие ситуативного и неустойчивого интереса к получению новых знаний о здоровье; отсутствие самостоятельности в поиске новой информации по этой проблеме; пассивное эмоциональное отношение к оздоровительной деятельности, низкий уровень личностной мотивации к сохранению и укреплению здоровья; отсутствие умений и навыков оздоровительной деятельности; несоответствие действий и поступков студентов требованиям здорового образа жизни. Студентам с низким уровнем мотивации к сохранению и укреплению здоровья свойственны отсутствие постоянных и устойчивых убеждений о необходимости сохранения здоровья; пассивность в проявлении конкретных действий, линия поведения в значительной степени зависит от внешнего воздействия. Студенты, отнесённые к этому уровню, безынициативны, неэмоциональны; у них отмечается несформированность ценностного отношения к здоровью. При таком уровне мотивации студенты не демонстрируют понимания, осмысленности собственных побуждений, у них выражена внешняя мотивация и отсутствует внутренняя личностно-смысловая мотивация к сохранению и укреплению здоровья.

Нами было проведено исследование сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья. В исследовании приняли участие 265 студентов 1-го курса Луганского государственного университета им. Тараса Шевченко.

Исследование предусматривало диагностику состояния физического здоровья студентов, для этого была использована методика «Интегральная оценка уровня физического здоровья» (Г. Апанасенко), анкета «Самооценка физического здоровья» (В. Войтенко).

Диагностика показателей сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья по когнитивному критерию осуществлялась на основе анализа ответов по когнитивной шкале опросника «Отношение к здоровью» (Р. Березовская), а также на основе оценки уровня сформированности знаний студентов о здоровье (общие знания о здоровье, знание о факторах, влияющих на здоровье челове-

ка, знание о способах сохранения и укрепления здоровья). Для диагностики показателей сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья по поведенческому критерию была использована поведенческая шкала опросника «Отношение к здоровью». Диагностика показателей по эмоционально-ценностному критерию сформированности мотивации к сохранению и укреплению здоровья осуществлялась на основе анализа ответов студентов по эмоциональной и ценностно-мотивационной шкалам опросника «Отношение к здоровью».

Для определения достоверности полученных результатов, использовался χ^2 -тест, в основе которого лежит определение критерия согласия Пирсона.

В табл. 2 приведены обобщённые данные эксперимента по каждому критерию и общий уровень сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Как видно из приведённых данных, уровень сформированности мотивации студентов к сохранению и укреплению здоровья по всем критериям (когнитивный, эмоционально-ценностный

и поведенческий) находится на низком уровне. Потребность в оздоровительной деятельности у значительной части студентов не сформирована, они не осознают всей значимости здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья. Что обусловлено особенностями эмоционально-волевой сферы студентов, пассивным эмоциональным отношением к оздоровительной деятельности; низким уровнем личностной мотивации к сохранению и укреплению здоровья; отсутствием ответственности за своё здоровье; низким уровнем знаний о положительном влиянии оздоровительной деятельности на здоровье человека; нерациональным использованием свободного времени; отсутствием умений и навыков ведения здорового образа жизни, оздоровительной деятельности; наличием вредных привычек.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что сегодня крайне необходимо определить и экспериментально проверить педагогические условия формирования у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья, что требует дальнейшего изучения и внедрения в системе высшего образования.

Таблица 2

Обобщённые средние показатели сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья, %

Критерий	Уровень сформированности		
	высокий	средний	низкий
Когнитивный	16,8	28,3	54,9
Поведенческий	17,5	28,9	53,6
Эмоционально-ценностный	16,5	29,6	53,9
Общий уровень сформированности	17	29	54

Список литературы

1. Авдеева, Н. Н. Здоровье как ценность и предмет научного познания / Н. Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, Г. Б. Степанова // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 68–75.
 2. Байер, К. Здоровый образ жизни : пер. с англ. /

К. Байер, Л. Шейнбер. – М. : Мир, 1999. – 368 с.
 3. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 461 с.
 4. Педагогическая энциклопедия / под ред. Б. Балышева. – М. : ИСЭ, 1999. – 672 с.
 5. Яхнин, М. В. Здоровье молодёжи / М. В. Яхнин. – М. : Владос, 2013. – 214 с.

Поступила в редакцию 3 декабря 2015 г.

Для цитирования: Воронов, М. В. Критерии и анализ сформированности у студентов мотивации к сохранению и укреплению здоровья / М. В. Воронов, А. А. Токман // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 64–68.

Сведения об авторах

Воронов Михаил Владимирович — кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности, охраны труда и гражданской защиты, Луганский государственный университет им. Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. *nick99n@mail.ru*

Токман Андрей Андреевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, охраны труда и гражданской защиты, Луганский государственный университет им. Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. *nick99n@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 64–68.

Criteria and Analysis of Motivation of Students Formation of the Maintenance and Promotion of Health

M. V. Voronov, A. A. Tokman

Lugansk State University named after Taras Shevchenko, Lugansk, Lugansk People's Republic
nick99n@mail.ru

The article examines the criteria for formation of the students' motivation to preserve and strengthen health, healthy lifestyles. The authors highlighted the criteria (cognitive, emotional, behavioral and evaluative) and levels (high, medium and low) formation of students' motivation to preserve and strengthen health. The data of the experiment, which show that the level of formation of students' motivation to preserve and improve the health of all the criteria is low. Due to passive emotional attitude of students to improving activity; low personal motivation to preserve and strengthen health; low level of knowledge about the positive impact of recreational activities on human health; the presence of harmful habits.

Keywords: *health, healthy lifestyle, technology, the criteria for formation of the students' motivation to preserve and strengthen health.*

References

1. Avdeyeva N.N. *Zdorov'ye kak tsennost' i predmet nauchnogo poznaniya* [Health as a Value and Subject of Scientific Knowledge]. *Mir psihologii* [The World of Psychology], 2000, no. 1, pp. 68–75.
2. Bayer K. *Zdorovyuy obraz zhizni* [Healthy Lifestyle]. Moscow, 1999. 368 p.
3. Gortsev G. *Entsiklopediya zdorovogo obraza zhizni* [The Highlanders, Encyclopedia of Healthy Lifestyle]. Moscow, 2001. 461 p.
4. *Pedagogicheskaya entsiklopediya* [Pedagogical Encyclopedia]. Moscow, 1999. 672 p.
5. Yahnin M.V. *Zdorov'ye molodezhi* [Youth Health]. Moscow, 2013. 214 p.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

А. В. Клепикова, А. Н. Зелянина

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

Представлены результаты изучения эмоциональной сферы студенток, занимающихся волейболом. Выявлено, что значимых различий в эмоциональной сфере студенток, занимающихся волейболом, и студенток, помимо физической культуры не занимающихся спортом, нет.

Ключевые слова: студентки, физическая культура, волейбол, эмоциональная сфера.

Актуальность. На успешность самоопределения оказывают влияние многие факторы, в том числе и особенности психоэмоциональной сферы [1]. При этом мало изучены особенности эмоциональной сферы у студентов вообще и занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью в частности. Единичные работы в данной области посвящены хронофизиологическим изменениям функционального состояния студентов [2], изучению динамики личностных характеристик студенток, имеющих проблемы со здоровьем [3; 4]. Изучение эмоциональной сферы занимающихся спортом сводится к исследованию эмоциональных состояний, связанных исключительно с соревновательной деятельностью [5]. При этом речь идёт о спорте как особом виде профессиональной деятельности, а не как о физкультурно-оздоровительном компоненте.

В связи с вышесказанным нами была определена цель исследования, которая заключалась в изучении особенностей эмоциональной сферы студенток, занимающихся волейболом.

Для решения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить уровень эмоциональной стабильности студенток, занимающихся волейболом вне рамок учебной деятельности, и студенток, занимающихся только физической культурой два раза в неделю.

2. Определить уровень позитивного и негативного аффекта у студенток, занимающихся волейболом, в сравнении со студентками, занимающимися только физкультурой в рамках учебного процесса.

3. Установить особенности регуляции эмоциональных состояний студентками, занимающимися волейболом, в сравнении с теми, кто занимается только физической культурой.

Материалы и методы исследования. Всего было обследовано 20 студенток института строи-

тельства и архитектуры Северного (Арктического) федерального университета им. М. В. Ломоносова (далее САФУ). В первую группу вошли 10 студенток, занимающихся волейболом помимо обязательных занятий физической культурой в рамках учебной программы. Все девушки являются членами сборной команды по волейболу института строительства и архитектуры САФУ. Средний возраст респонденток первой группы составил $20,4 \pm 0,69$ года.

Вторую группу составили 10 студенток, которые кроме занятий физической культурой в рамках учебного процесса спортом не занимаются. Занятия проходят два раза в неделю по 1,5 ч. Средний возраст студенток второй группы — $20,67 \pm 1,03$ года.

Для проведения исследования были применены следующие методики: личностный опросник «Локатор большой пятёрки» в адаптации М. В. Бодунова, С. Д. Бирюкова; опросник регуляции эмоционального состояния в адаптации М. А. Падун; тест имплицитного позитивного и негативного аффекта в адаптации О. В. Митиной, М. А. Падун, А. Н. Зеляниной. Статистическая обработка данных была выполнена с применением компьютерной программы SPSS20.

Результаты исследования. Для изучения и проведения сравнительного анализа эмоциональной стабильности студенток, занимающихся волейболом вне рамок учебной деятельности, и студенток, занимающихся только физической культурой два раза в неделю, проанализированы результаты по опроснику «Локатор большой пятёрки». Данные в обеих группах находятся в пределах коридора нормы. Всем студенткам свойственна эмоциональная стабильность (1-я группа: $M = 24,40 \pm 7,7$; 2-я группа: $M = 21,67 \pm 7,3$). Значимых отличий в показателях по данному тесту не выявлено.

В процессе анализа данных по тесту имплицитного позитивного и негативного аффекта установлено, что в обеих группах студенткам свойственно испытывать в равной степени положительные (1-я группа: $M = 2,50 \pm 0,52$; 2-я группа: $M = 2,50 \pm 0,54$) и отрицательные эмоции (1-я группа: $M = 2,10 \pm 0,31$; 2-я группа: $M = 2,17 \pm 0,40$). При этом значимых различий в группах не обнаружено (имплицитный позитивный аффект: $U = 30,00$; имплицитный негативный аффект: $U = 28,00$).

В процессе изучения особенностей регуляции эмоциональных состояний студентов, занимающихся волейболом, в сравнении с теми, кто занимается только физической культурой, также установлено, что студенты обеих групп, справляясь со своими эмоциональными состояниями, используют в равной степени стратегии как подавления эмоций (1-я группа: $M = 5,20 \pm 1,93$; 2-я группа: $M = 4,67 \pm 1,36$), так и когнитивной переоценки своих эмоциональных состояний (1-я группа: $M = 5,50 \pm 1,95$; 2-я группа: $M = 5,33 \pm 1,03$). Значимых различий в группах не обнаружено (когнитивная переоценка: $U_1 = 28,50$; подавление: $U_2 = 26,50$).

Выводы. Таким образом, в процессе выполненного исследования установлено, что:

1. Всем студенткам, подвергшимся нашим исследованиям, свойственна эмоциональная стабильность.

Поступила в редакцию 4 апреля 2016 г.

Для цитирования: Клепикова, А. В. Особенности эмоциональной сферы студенток, занимающихся волейболом / А. В. Клепикова, А. Н. Зелянина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 69–71.

Сведения об авторах

Клепикова Анна Владимировна — студентка Северного (Арктического) федерального университета им. М. В. Ломоносова. Архангельск, Россия. anya-klepikova@mail.ru

Зелянина Анна Николаевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры физической культуры № 1, Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. Архангельск, Россия. zelyanina-anna@yandex.ru

2. Значимых различий в показателях имплицитного аффекта, который свидетельствует об эмоциональной переработке опыта, не выявлено.

3. Все студентки, независимо от занятий спортом вне рамок учебной деятельности, справляясь со своими эмоциональными состояниями, используют в равной степени такие стратегии, как подавление эмоций и когнитивная переоценка своих эмоциональных состояний.

Список литературы

1. Регуш, Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение от рождения до пожилого возраста / Л. А. Регуш. – СПб. : Речь, 2006. – 318 с.
2. Пушкина, В. Н. Хронофизиологические изменения функционального состояния организма студентов в условиях Приполярья : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / В. Н. Пушкина. – Архангельск, 2013. – 37 с.
3. Аношина, Т. В. Эффективность занятий физической культурой у студенток с I степенью сколиоза / Т. В. Аношина, В. Н. Пушкина, А. Н. Зелянина // Вестн. Челяб. гос. ун-та. – 2013. – № 34 (325). Образование и здравоохранение. – С. 15–17.
4. Аношина, Т. В. Динамика личностных характеристик у студенток со сколиозом / Т. В. Аношина, В. Н. Пушкина, А. Н. Зелянина // Вестн. Север. (Аркт.) федерал. ун-та. Сер. Гуманитар. и социал. науки. – 2014. – № 2. – С. 128–136.
5. Багадирова, С. К. Развитие эмоциональной сферы в спортивной деятельности : материалы к курсу «Спортивная психология» / С. К. Багадирова. – Майкоп, 2014. – 244 с.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 69–71.

Speciality of Affection in Students, who Fond of Volleyball

A. V. Klepikova¹, A. N. Zelyanina²

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

¹anya-klepikovaa@mail.ru; ²zelyanina-anna@yandex.ru

The results of affection study in students, who fond of volleyball are presented in this article. It was revealed that there are no significant differences of affection characteristics in two groups of students.

Keywords: *students, exercise, volleyball, affection.*

References

1. Regush L.A. *Problemy psichicheskogo razvitiya i ikh preduprezhdeniye ot rozhdeniya i do starosty* [The Problems of Psychological Development and its Prevention from Birth to Advanced Age]. S. Petersburg, 2006. 318 p. (In Russ.).
2. Pushkina V.N. *Chronofisiologicheskiye izmeneniya funktsional'nogo sostoyaniya organizma studentov v usloviyakh Pripolar'ya* [Chronophysiological Changes of Functional State in Students in Circumpolar Region. Thesis]. Arkhangelsk, 2013. 37 p. (In Russ.).
3. Anoshina T.V., Pushkina V.N., Zelyanina A.N. *Effektivnost' zanyatiy fizicheskoy kul'turoy u studentok s I stepen'u skolioza* [The Effectiveness of Exercise in Students with the I Degree Scoliosis]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2013, no. 34 (325), pp. 15–17. (In Russ.).
4. Anoshina T.V., Pushkina V.N., Zelyanina A.N. *Dinamika lichnostnykh kharakteristik u studentok so skoliozom* [The Dynamics of Personal Characteristics in Student with Scoliosis]. *Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye i sotsial'nyye nauki* [Vestnik of Northern (Arctic) Federal University. Series: Humanities and Social Sciences], 2014, no. 2, pp. 128–136. (In Russ.).
5. Bagadirova S.K. *Razvitiye emotsional'noy sfery v sportivnoy deyatel'nosti* [The Development of the Emotional Sphere in Sports Activities: the Materials for the Course "Sport Psychology"]. Maykop, 2014. 244 p. (In Russ.).

МОТИВАЦИОННАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Т. А. Кузнецова, М. П. Лебедева

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

Представлены результаты изучения мотивационной структуры студентов, занимающихся оздоровительным бегом. Выявлено, что студентам, занимающимся спортом помимо занятий физкультурой в рамках учебного процесса, свойствен производительный вид мотивации, где ведущей тенденцией является активная жизненная позиция, в то время как в группе студенток, занимающихся только физической культурой, ведущим является потребительный вид мотивации с выраженным стремлением к комфорту.

Ключевые слова: *студенты, оздоровительный бег, доминирующие мотивы, мотивационная структура.*

Актуальность. В последнее время спорту как компоненту физкультурно-оздоровительной деятельности и гармоничного личностного развития уделяется большое внимание [1–3]. При этом в процессе изучения доступной литературы выявлено, что работы, посвящённые изучению мотивации к занятиям спортом у студентов, касаются преимущественно установления причин, препятствующих или способствующих занятиям тем или иным видом спорта [4]. Поскольку под мотивацией понимается весь комплекс факторов, создающих определённую мотивационную структуру и направляющих и побуждающих поведение человека, то в данном исследовании мы решили остановиться на изучении именно мотивационной структуры студентов, занимающихся оздоровительным бегом. Выбор данного направления физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлен низкой финансовой затратностью для занятий им.

Целью исследования стало изучение особенностей мотивационной структуры личности студентов, занимающихся оздоровительным бегом.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Установить причины, препятствующие занятиям спортом у студентов.
2. Выявить доминирующие мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности помимо занятий физической культурой в рамках учебного процесса.
3. Изучить и провести сравнительный анализ мотивационных структур студентов, занимающихся оздоровительным бегом кроме занятий физической культурой, и студентов, занимающихся только физкультурой в рамках учебного процесса.

Материалы и методы исследования. Проведено анкетирование и тестирование 60 студенток 2-го курса Северного (Арктического) федерального университета им. М. В. Ломоносова (далее САФУ) в возрасте $18,52 \pm 1,21$ года, на основе которого весь контингент испытуемых был поделён на две группы в зависимости от того, занимаются ли студентки спортом помимо физкультуры в рамках учебной программы или нет. Первую группу составили 39 девушек, которые занимаются оздоровительным бегом кроме физкультуры в рамках учебного процесса. Самостоятельные тренировки проводятся от двух до пяти раз в неделю. Продолжительность тренировок 45–60 мин. Вторая группа состояла из 21 девушки — эти студентки не занимаются спортом помимо занятий физической культурой в рамках учебного процесса. Занятия проходят два раза в неделю по 1,5 ч. Все студентки занимаются физической культурой в основной группе.

Для проведения исследования применены анкета; тест мотивационной структуры личности В. Э. Мильмана [5]. Полученные данные обработаны с помощью статистической программы SPSS13.0.

Результаты исследования. В процессе установления причин занятий спортом помимо физической культуры в рамках учебного процесса выявлено, что доминирующими мотивами являются: укрепление здоровья — 100 % опрошенных, улучшение самочувствия — 100 %, улучшение настроения — 70 %, коррекция фигуры — 40 %, профилактика и устранение последствий стресса — 30 %, помощь в достижении поставленных целей — 20 %.

При ответе на вопрос «Назовите причины, препятствующие занятиям спортом помимо физ-

культурно-оздоровительной деятельности в рамках учебного процесса?» ответы респондентов распределились следующим образом: отсутствие свободного времени — 100 %, отсутствие желания — 70 %, финансовые трудности — 40 %, отсутствие желающих составить компанию — 10 %, отсутствие вблизи места проживания или учёбы спортивной базы — 20 %.

В процессе изучения и выполнения сравнительного анализа мотивационной структуры студентов, занимающихся спортом и занимающихся только физической культурой в рамках учебного процесса, установлено, что студенткам, занимающимся оздоровительным бегом помимо занятий физкультурой в рамках учебного процесса, свойствен производительный вид мотивации, который представлен такими шкалами теста В. Э. Мильмана, как общая активность, творческая активность, социальная полезность. Ведущей шкалой является общая активность, что свидетельствует об активной жизненной позиции, выраженной потребностью в физической активности.

В группе студенток, занимающихся только физической культурой в рамках учебного процесса, ведущим является потребительный вид мотивации, представленный шкалами: жизнеобеспечение, комфорт, социальный статус, общение. Ведущей является шкала комфорта, что свидетельствует о стремлении к развлечениям, отдыху (преимущественно пассивному).

Значимые различия выявлены по шкалам: жизнеобеспечение ($p \leq 0,05$), комфорт ($p \leq 0,05$), общая активность ($p \leq 0,05$). Студентам, занимающимся оздоровительным бегом, свойственна значимо более активная жизненная позиция с меньшим стремлением к комфорту.

Выводы. Таким образом, в процессе исследования установлено:

1) основными причинами, препятствующими самостоятельным занятиям спортом помимо занятий физкультурой в университете, являются отсутствие свободного времени, желания, ком-

паний, спортивной базы вблизи проживания, а также финансовые трудности;

2) доминирующими мотивами самостоятельных занятий спортом кроме посещения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в высшем учебном заведении являются укрепление здоровья, улучшение самочувствия и настроения, коррекция фигуры, профилактика и устранение последствий стресса, помощь в достижении поставленных целей;

3) студенткам, занимающимся оздоровительным бегом помимо занятий физкультурой в рамках учебного процесса, свойствен производительный вид мотивации, где ведущей тенденцией является активная жизненная позиция, в то время как в группе студенток, занимающихся только физической культурой в рамках учебного процесса, ведущим является потребительный вид мотивации с выраженным стремлением к комфорту.

Список литературы

1. Аношина, Т. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студенток с I степенью сколиоза / Т. В. Аношина, В. Р. Пушкина, А. Н. Зелянина // *Соврем. проблемы науки и образования.* – 2014. – № 3. – С. 189.
2. Безверхняя, Г. Факторы, влияющие на выбор / Г. Безверхняя // *Спортив. вестн. Приднепровья.* – 2009. – № 2. – С. 56–59.
3. Москаленко, Н. Мотивационные приоритеты студентов для занятий физической культурой и спортом / Н. Москаленко // *Спортив. вестн. Приднепровья.* – 2010. – № 2. – С. 10–13.
4. Макарова, Е. В. Проблема изучения мотивации спортивной деятельности у людей зрелого возраста / Е. В. Макарова, М. Л. Кубышкина // *Психология и современный мир : материалы Всерос. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных, Архангельск, 23 апр., 2015.* – Архангельск, 2015. – Вып. 8, ч. 1. – С. 29–32.
5. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб. : Речь, 2007. – 448 с.

Поступила в редакцию 4 апреля 2016 г.

Для цитирования: Кузнецова, Т. А. Мотивационная структура личности студентов, занимающихся оздоровительным бегом / В. Е. Кузнецова, М. П. Лебедева // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 72–74.

Сведения об авторах

Кузнецова Татьяна Андреевна — студентка Лесотехнического института, Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. Архангельск, Россия. *tchernova.2015@yandex.ru*

Лебедева Марина Петровна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры № 1, Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. Архангельск, Россия. *marinaleb29rus@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 72–74.

The Motivational Frame of Personality in Students, who Fond of Jogging

T. A. Kuznetsova¹, M. P. Lebedeva²

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

¹*tchernova.2015@yandex.ru*; ²*marinaleb29rus@yandex.ru*

The results of motivational frame study in students, who fond of jogging are presented in this article. It was revealed that students, who fond of jogging except exercise, have productional type of motivation. The proactive attitude is the leading trend in this kind of motivation. While consumptive type of motivation with aspiration to comfort were find out in the group of students, who attend exercise classes two time a week only.

Keywords: *students, jogging, dominate motive, motivational frame.*

References

1. Anoshina T.V., Pushkina V.R., Zelyanina A.N. Formirovaniye motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy u studentok s I stepen'yu skolioza [The Formation of Motivation to Physical Culture Lessons for Students with I Degree Scoliosis]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern Problems of Science and Education], 2014, no. 3, pp. 189. (In Russ.).

2. Bezverhnyaya G. Faktory, vliyayuschiye na vybor [Factors Influencing the Choice]. *Sportivnyy vestnik Pridneprov'ya* [Sports Herald Dnieper], 2009, no. 2, pp. 56–59. (In Russ.).

3. Moskalenko N. Motivatsionnyye prioritye studentov dlya zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom [Motivational Priorities of Students for Physical Culture and

Sports]. *Sportivnyy vestnik Pridneprov'ya* [Sports Herald Dnieper], 2010, no. 2, pp. 10–13. (In Russ.).

4. Makarova E.V., Kubyshkina M.L. Problema izucheniya motivatsii sportivnoy deyatel'nosti u lyudey zrelogo vozrasta [The Problem of Studying Motivation of Sport Activity in People of Mature Age]. *Psihologiya i sovremennyy mir* [Psychology and the Modern World: Materials of all-Russian Scientific Conference of Students, Postgraduates and Young Scientists, Arkhangelsk, 23 April, 2015]. Arkhangelsk, 2015. Issue 8, part 1. Pp. 29–32. (In Russ.).

5. *Praktikum po psihologii menedzhmenta i professional'noy deyatel'nosti* [Workshop on Psychology of Management and Professional Activities]. S. Petersburg, 2007. 448 p. (In Russ.).

УДК 796:343.6
ББК Х408.111

ПРОБЛЕМЫ УГОЛОВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ ИЛИ СМЕРТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

В. Д. Иванов, М. А. Райн

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Предлагается оценка уровня правового регулирования в Российской Федерации ответственности за причинение вреда здоровью или смерти при занятиях спортом и спортивных состязаниях. Выделена проблема регулирования, необходимость введения норм, регулирующих данные отношения, определена роль законодателя. Проведённое исследование позволяет сделать вывод, что необходимо устранить пробелы в уголовном законодательстве Российской Федерации в данной сфере.

Ключевые слова: *уголовное законодательство, правовое регулирование, спортивные состязания, причинение вреда, преступление, уголовно-правовое значение.*

В действующем Уголовном кодексе Российской Федерации закреплён перечень обстоятельств, которые исключают преступность деяния, но он не в полной мере отражает такие действия, которые формально требуют уголовно-правовой квалификации, но на деле не влекут за собой наступления уголовной ответственности для лиц, совершивших данное преступление [2]. Существует большое количество профессий, при которых может причиняться вред здоровью или смерть, но наиболее опасной законной деятельностью, при которой можно причинить огромный вред здоровью или даже смерть, является именно спорт. В основном это силовые единоборства (бокс, борьба и т. п.). Травмы, причинённые в ходе соревнований, не могут рассматриваться в аспекте нарушения российского уголовного закона как посягательство на личность. Невзирая на то что такое поведение не указано в уголовном законе как обстоятельство, исключаящее преступность деяния, оно имеет некое особое, самостоятельное уголовно-правовое значение, поскольку формально здесь имеет место деяние, за которое данное лицо при других обстоятельствах могло быть привлечено к уголовной ответственности, но уголовная ответствен-

ность не наступает в силу общественной полезности совершённого деяния¹.

Ошибочно исключать уголовную ответственность при обстоятельствах, указанных в ст. 41 Уголовного кодекса РФ, так как спортивную деятельность нельзя считать некой разновидностью обоснованного риска. Это связано с тем, что причинение какого-либо вреда при занятиях спортом не во всех случаях преследует общественно полезную цель (тренировка). Также это связано со сложностью установления обоснованного риска, если цель могла быть достигнута без него, а значит, риск ни при каких обстоятельствах не может быть признан обоснованным. Но в то же время само лицо, которое допустило при занятии спортом причинение вреда, не предпринимает, да и объективно не имеет возможности предпринять достаточных мер для предотвращения вреда конкретным интересам и лицам.

Когда лицо причиняет вред здоровью именно при занятии спортом, оно не находится в состоянии обоснованного риска, при котором исключается преступность деяния (ст. 41 Уголовного

¹ Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

кодекса РФ), потому что не соблюдается условие правомерности. В данном случае это лицо идёт на риск, который связан с причинением вреда, лишь для достижения личной выгоды, удовлетворения своих потребностей, которые представляют интерес лишь для спортсмена, а не для круга лиц. Если рассматривать отдельные виды спорта, к примеру карате, то в них физическое воздействие на организм человека с помощью ударов и приёмов является обязательным условием достижения спортивного результата и победы, а значит, наступивший в результате противостояния вред больше закономерен, чем вероятен.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что все травмоопасные и контактные виды спорта (единоборства, бокс, хоккей, баскетбол) не позволяют считать такой вид деятельности обоснованным риском, так как в данной деятельности невозможно в принципе спланировать и принять достаточные меры, которые могли бы предотвратить ущерб общественным отношениям, избежать причинения вреда здоровью или смерти спортсмена.

Ошибочно рассматривать занятие спортом как разновидность согласия потерпевшего на причинение вреда, что по уголовному закону исключает уголовное преследование для дела частного обвинения.

Если рассматривать значение уголовного права как отрасли права в целом, то оно служит для охраны жизни и здоровья во всех сферах общественной жизни, оно не может просто так игнорировать и ограничивать лишение жизни или причинение тяжкого вреда здоровью на соревнованиях. И вот тут уже на первый план выходит наука уголовного права, которая должна определить те некие границы, в которых причинение вреда уже оценивается как преступное. В современном уголовном праве, причинение физического вреда личности в процессе спортивной деятельности находится вне пределов правового регулирования, тем самым порождая коллизию, так как такие же действия, такое же причинение вреда вне пределов спортивного поля, площадки запрещены и уже подлежат уголовному преследованию [1. С. 21].

Данные обстоятельства позволяют нам рассматривать вредные последствия, причиняемые при спортивных соревнованиях, как проявление в своём роде правомерного причинения вреда. Но уголовный закон не рассматривает его как та-

ковой, а значит, имеет место пробел и требуется правовое урегулирование. Необходимо на законодательном уровне определить круг определённых действий, за которые должна наступать уголовная ответственность. Очевидно, что это должны быть не любые действия, причиняющие вред, так как это является составной частью многих видов спорта (бокс, единоборства и т.п.), речь идёт об особо опасных и вредных действиях. Также следует чётко определить, что причинение вреда должно быть допустимо лишь в пределах игрового момента, времени поединка, спортивной площадки. Если же такие действия причинили вред вне спортивной площадки или отведённого времени, то они должны влечь уголовную ответственность на общих основаниях [4].

Возникает некая потребность во введении в уголовное законодательство новой юридической нормы, которая бы предусматривала уголовную ответственность за грубое нарушение правил, но только именно грубое, которое повлекло причинение по неосторожности тяжкого вреда здоровью или наступление смерти. В качестве отягчающих обстоятельств стоит закрепить причинение по неосторожности смерти человека или смерть двух и более лиц. Как уже отмечалось, данную норму следует закрепить именно в уголовном законодательстве, так как причинение тяжкого вреда или смерти регулируется нормами уголовного права. В административном же праве возможно введение административной ответственности за менее тяжкие последствия причинения вреда в рамках спортивных соревнований [3].

Вообще нарушение правил состязаний может быть умышленным, но само по себе исходя из нарушений является ненаказуемым, а значит, вопрос о том, является ли какое-либо нарушение правил грубым, должен решаться исходя из характеристик данного вида спорта, его особенностей и возможности причинения тяжкого вреда. Ярким примером служит «Официальная книга правил ИИХФ 2010–2014», в которой предусмотрена спортивно-дисциплинарная ответственность за нарушения против игроков.

К ним относятся драка и грубость, удар локтем, удар головой, удар ногой, толчок на борт, причинение ущерба и т.д. Следует также учитывать социальные последствия преступности, такие как общественная негативная реакция на нарушения правил, снижение популярности отдельных ви-

дов спорта и т.п. Это в конечном счёте приведёт к деградации национального спорта, его значение и роль резко упадут.

Примером может послужить хоккейный матч между чеховским «Витязем» и омским «Авангардом» 9 января 2010 г., который был прерван на 4-й минуте поединка из-за массовой драки обеих команд. Игроки уже в начале матча начали выяснять отношения, началась массовая драка, в которой приняли участие все игроки, находящиеся на льду. Судьи приняли решение прекратить матч по причине невозможности дальнейшего проведения встречи команд. В результате массовой драки игроками были получены телесные повреждения различной степени тяжести, также травмы получил и судья матча. По данному факту управление дознания ГУВД по Московской области возбудило уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ч. 1 ст. 213 Уголовного кодекса РФ (хулиганство). Дисциплинарный комитет КХЛ также оштрафовал обе команды за срыв матча. Но в скором времени дело было прекращено в связи с отсутствием состава преступления, поскольку в процессе драки игроки не использовали клюшки, то есть в процессе нарушения общественного порядка не использовались предметы в качестве оружия, таким образом, отсутствовала объективная сторона ч. 1 ст. 213 Уголовного кодекса РФ. Заявлений от хоккеистов на причинение вреда не поступало. Подобный же инцидент случился 10 декабря 2010 г. в Омске с участием этих же команд. Уже через 6 с после свистка вновь вспыхнула массовая драка по инициативе хоккеистов клуба «Витязь», была реальная угроза массовых беспорядков зрителями, но вовремя подоспевшие правоохранительные органы смогли пресечь их наступление.

Подобные же явления не редкость и для других видов спорта. Так, в финале чемпионата мира по футболу в 2006 г., француз З. Зидан ударил соперника головой в грудь и был удалён с поля. Такое поведение по своему содержанию является преступным. Данный случай стал неким прецедентом и имел продолжение.

Нападающий клуба «Интер» С. Это'о во время футбольного матча с командой «Кьево» воспро-

извёл удар головой в живот Б. Цесару, подобный удару Зидана.

Таким образом, касаясь именно профессионального спорта, следует учитывать не только конкретные последствия в виде причинения вреда здоровью, наступления смерти и т.п. вследствие нарушения правил. Необходимо также затронуть общественную реакцию на нарушения правил в процессе соревнований (массовые беспорядки, хулиганские действия и т.д.).

Указанные выше последствия носят исключительно социальный характер, не находя отражения в настоящее время в уголовном праве и правоприменении.

Необходимо ввести норму примерно такого содержания: «Не является преступлением причинение вреда жизни или здоровью, вызванное спортивной борьбой или игровым моментом в ходе спортивных состязаний. Умышленное причинение вреда жизни или здоровью в ходе спортивных состязаний преследуется в уголовном порядке на общих основаниях».

Уголовное законодательство Российской Федерации не должно оставаться в стороне от спортивной деятельности. Необходимо его подробное и чёткое урегулирование, так как спорт является неотъемлемой частью здоровья нации. Спорт должен способствовать развитию молодёжи, укреплению здоровья будущих поколений, а значит, государство должно уделять данному вопросу большое внимание и рассматривать его на законодательном уровне.

Список литературы

1. Скворцов, А.А. Уголовно-правовая оценка причинения вреда жизни или здоровью при занятиях спортом : автореф. дис. ... канд. юрид. наук / А.А. Скворцов. – Саратов, 2005.
2. Михаль, О. Обстоятельства, исключющие преступность деяния / О. Михаль, Ю. Власов // Уголов. право. – 2011. – № 2.
3. Сараев, В.В. Уголовно-правовая охрана современного профессионального спорта в России : автореф. дис. ... канд. юрид. наук / В.В. Сараев. – Омск, 2009.
4. Бавсун, М.В. Перспективы уголовно-правовой охраны профессионального спорта в России / М.В. Бавсун, В.В. Векленко, В.В. Сараев // Журн. рос. права. – 2011. – № 3.

Поступила в редакцию 17 марта 2016 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Проблемы уголовно-правового регулирования ответственности за причинение вреда здоровью или смерти при занятиях спортом / В. Д. Иванов, М. А. Райн // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 75–78.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *vdy-55@mail.ru*

Райн Максим Андреевич — студент Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *rainmaksim@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 75–78.

Problems of Criminal-legal Regulation of Personal Injury or Death During Sports Activities

V. D. Ivanov¹, M. A. Ryan²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹vdy-55@mail.ru; ²rainmaksim@mail.ru

In this paper we present the evaluation of the level of legal regulation of personal injury or death during sports activities and sports in the Russian Federation. The problem of regulation, the need to introduce rules governing the relationship, defines the role of the legislator. This study allows to conclude that it is necessary to bridge the gaps in the criminal legislation of the Russian Federation in this sphere.

Keywords: *criminal law, legal regulation, sports, injury, crime, criminal-legal significance.*

References

1. Skvortsov A.A. *Ugolovno-pravovaya otsenka prichineniya vreda zhizni ili zdorov'yu pri zanyatiyah sportom* [Criminal-legal Assessment of Harm to the Life or Health of the Sport. Thesis]. Saratov, 2005.

2. Mihal' O., Vlasov Yu. *Obstoyatel'stva, isklyuchayuschiye prestupnost' deyaniya* [The Circumstances Excluding Criminality of Act]. *Ugolovnoye pravo* [Criminal Law], 2011, no. 2.

3. Saraev V.V. *Ugolovno-pravovaya ohrana sovremennogo professional'nogo sporta v Rossii* [Criminal-legal Protection of Contemporary Professional Sports in Russia. Thesis]. Omsk, 2009.

4. Bavsun M.V., Veklenko V.V., Saraev V.V. *Perspektivy ugolovno-pravovoy ohrany professional'nogo sporta v Rossii* [Perspectives of Criminal Law Protection of Professional Sports in Russia]. *Zhurnal rossiyskogo prava* [Journal of Russian Law], 2011, no. 3.

ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Л. Р. Хасанова, В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Прослеживается история Паралимпийских игр непосредственно и развитие паралимпийского спорта в целом. Перечислены виды спортивных дисциплин, которые включены в состав Паралимпийских игр. Акцентируется внимание на проблемах паралимпийского спорта и на их решении. Рассматриваются особенности паралимпийского спорта в России. Описывается политика государств в области паралимпийского спорта, а также её реализация.

Ключевые слова: *спорт, паралимпийский спорт, Паралимпийские игры, спортсмены, история, проблемы развития, виды спорта, особенности, достижения.*

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что на данном этапе развития человечества всё чаще встаёт вопрос о том, как физическая культура и спорт влияют на умственное, физическое и духовное развитие людей. Идёт осознание и понимание того, что спорт играет огромную роль, поскольку является источником совершенствования не только отдельной личности, но и всего общества в целом. Многие страны, в том числе и Россия, уделяют внимание развитию внутренней и внешней политики в области спорта. Одним из важнейших таких направлений совершенствования физической культуры является развитие спорта не только для обычных и здоровых людей, но и для людей с физическими ограничениями. В статье акцент будет направлен именно на паралимпийский спорт, так как в Российской Федерации паралимпийское движение имеет скромную историю, но развивается и стремится достичь выдающихся результатов, а также паралимпийский спорт сегодня считается важной частью олимпийского движения.

Цель публикации — проследить историю развития паралимпийского спорта, познакомиться с его видами, а также проанализировать текущее состояние, проблемы и перспективы паралимпийского движения в Российской Федерации.

Объект исследования — паралимпийский спорт и физическая культура для людей-инвалидов.

Предмет исследования — текущее состояние, проблемы, перспективы и тенденции развития паралимпийского спорта в России.

История Олимпийских игр знакома почти всему человечеству, что не скажешь про паралим-

пийский спорт. К сожалению, олимпиады для людей с физическими недостатками и ограниченными возможностями известны не каждому. Становление паралимпийского спорта имеет более чем столетнюю историю. Оказывается, ещё в XVIII в. было проведено исследование и выяснилось, что двигательная активность способствует реабилитации инвалидов.

Впервые инвалиды приняли участие в соревнованиях в 1888 г. Тогда был сформирован первый спортивный клуб для глухих, а в 1924 г. в Париже были проведены «Олимпийские игры для глухих», где участвовали спортсмены — представители официальных федераций Великобритании, Бельгии, Польши, Франции, Голландии и Чехословакии. Программа состояла из соревнований по футболу, стрельбе, лёгкой атлетике, велоспорту и плаванию.

Но лишь после Второй мировой войны спорт для инвалидов сделал шаг: был разработан новый режим лечения людей с травмами спинного мозга, что привело к развитию паралимпийского движения.

Этому открытию способствовали труды Людвиг Гуттмана, немецкого врача, который считается основателем паралимпийского движения. Именно он утвердил спорт как источник физической, психологической и социальной реабилитации инвалидов с повреждением позвоночника. Его талант в области медицины был оценён по достоинству. Так, в 1944 г. он открыл и возглавил центр спинномозговой травмы при больнице небольшого городка Сток-Мандевилл (Великобритания).

Инвалиды, у которых был повреждён опорно-двигательный аппарат, стали активно заниматься спортом. В данном центре специалисты разработали программу, которая стала обязательной частью комплексного лечения. В 1948 г. Гуттман стал основателем Сток-Мандевильских игр, которые шли одновременно с Олимпийскими играми в Великобритании. Участие принимали бывшие военнослужащие. Эти игры привели к проведению первых международных игр в 1952 г. Число участников увеличивалось, а также возрастало количество видов спорта, и игры стали проводиться ежегодно как международный праздник. Так появилась необходимость в организации паралимпийского движения, что привело к созданию Международной Сток-Мандевильской федерации.

В этом же городе на средства инвалидов, пенсионеров и благотворительных пожертвований был построен первый стадион для спортсменов-инвалидов, а в 1959 г. Гуттман разработал и опубликовал первый регламент проведения соревнований. В 1960 г. в Риме была образована первая организация спорта для инвалидов (ИОСД) — Комитет по Международным Сток-Мандевильским играм (КМСМИ), которая позже стала именоваться Международной федерацией спорта на колясках (МФСКСМ), в 1964 г. — Международной спортивной организацией инвалидов (ИСОД), включавшей спортсменов с ампутационными поражениями. В 1960 г. в Риме, после Олимпийских игр прошли международные Сток-Мандевильские игры.

Впоследствии они стали всем известны как первые Паралимпийские игры. В результате данного события Паралимпийские игры решили проводить в год Олимпийских игр, а начиная с Паралимпиады в Сеуле 1988 г. их проводят в тех же ородах, что и Олимпийские игры. Термин «Паралимпийские игры» стал официальным в 1988 г. Это название происходит от греческого предлога «para» («около» или «наряду») и слова «олимпийский». Россия же только в 1988 г. впервые приняла участие в Паралимпийских играх в Сеуле в составе сборной СССР. Там, паралимпийцы выиграла 21 золотую медаль, 20 — серебряных и 15 бронзовых. В 1994 г. Россия приняла участие как отдельная команда на зимних играх в Лиллехаммере (Норвегия).

Лишь в 2006 г. появилась Паралимпийская эмблема на зимних играх в Турине. Логотип со-

ставляют находящиеся около центральной точки три полусферы красного, синего и зелёного цветов — три агитоса (от латинского *agito* — «приводить в движение, двигать»). Три полусферы представляют Разум, Тело и Дух.

На Паралимпийском флаге показан основной паралимпийский символ — эмблема МПК, которая расположена в середине на белом фоне. Паралимпийский флаг может применяться только на официальных мероприятиях МПК.

Паралимпийский гимн — это музыкальное оркестровое произведение «Hymn de l' Avenir» («Гимн будущего»). Он был одобрен правлением МПК в марте 1996 г.

Паралимпийский девиз — «Spirit in Motion» («Дух в движении»). Лозунг афористично и убедительно представляет основную идею паралимпийского движения — необходимость предоставлять спортсменам-паралимпийцам любого уровня и происхождения возможности для того, чтобы вдохновлять и восхищать мир благодаря спортивным достижениям.

Паралимпийский спорт имеет достаточно систематизированную структуру, которая чётко и ясно показывает, какие существуют виды Паралимпийских игр. Так, все игры делятся на три группы: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА); спорт лиц с нарушением зрения; спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Первая и вторая группа подразделяются на летние и зимние дисциплины. Летние дисциплины игр лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: академическая гребля (ПОДА), баскетбол на колясках, бочча, велоспорт (шоссе, трек), волейбол сидя, гребля на байдарках и каноэ, конный спорт, лёгкая атлетика (ПОДА), настольный теннис (ПОДА), паратриатлон, парусный спорт, пауэрлифтинг (ПОДА), плавание (ПОДА), пулевая стрельба, регби на колясках, стрельба из лука, теннис на колясках, фехтование на колясках, футбол спорта лиц с заболеванием ДЦП. К зимним дисциплинам данной группы относятся: биатлон (ПОДА), горнолыжный спорт (ПОДА), кёрлинг на колясках, лыжные гонки (ПОДА), парасноуборд, хоккей-следж.

Ко второй группе летних дисциплин принадлежат следующие виды: велоспорт-тандем, голбол, дзюдо, лёгкая атлетика, мини-футбол, плавание; зимние дисциплины: биатлон, горнолыжный спорт, лыжные гонки.

Последняя группа не имеет зимних дисциплин. К летним же дисциплинам относятся лёгкая атлетика, настольный теннис и плавание.

Но существует два вида спорта, в которых соревнуются только спортсмены-паралимпийцы, — это голбол и бочча. Как мы видим, Паралимпийские игры имеют и свои дисциплины, что указывает на развитие данного движения.

По подсчётам специалистов и статистических данных, в России на текущий год более десяти миллионов инвалидов, многие из которых хотят заниматься спортом и вести активный образ жизни, поэтому они нуждаются в проведении реабилитационных мероприятиях, которые реализуются через физическую культуру. Для того чтобы занятия спортом стали более доступными каждому, Российская Федерация создала целевую программу «Развитие физической культуры и спорта на 2016–2020 гг.». В рамках её реализации строятся школы, стадионы, бассейны, спорткомплексы и т. д.

Предлагаются льготные условия на посещение спортивных объектов, что немаловажно для людей с физическими и умственными отклонениями, поскольку большинство из них являются малообеспеченными гражданами. Также проводятся различные соревнования, спартакиады, фестивали спорта и чемпионаты. На сегодняшний день мы видим, что роль государства в паралимпийском движении намного возросла. Это прежде всего характеризуется тем, что государство финансирует систему подготовки спортсменов-инвалидов, развивает социальную политику в области паралимпийского спорта и т. д.

Немаловажен и тот факт, что Россия предпринимает попытки сотрудничества и с другими государствами в области спорта. С каждым годом расширяются международные связи спортсменов-инвалидов. Для укрепления международных отношений приняли «Модельный закон о Паралимпийском спорте»¹ для государств — участников СНГ, который закрепляет следующие основные положения: общегосударственную, региональную и местную (муниципальную) поддержку паралимпийского спорта (гл. 2); создание организаций и учреждений, развивающих паралимпийский спорт и адаптивную физическую культуру (гл. 3); организационно-нормативные

основы паралимпийского спорта и их особенности (гл. 4); социальные гарантии и финансовое обеспечение в области паралимпийского спорта (гл. 5); пропаганду паралимпийского спорта в средствах массовой информации (гл. 6). Закон носит рекомендательный характер.

Вопросы, связанные с паралимпийским движением, также регулируются Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Согласно данному закону, полномочия распределяются следующим образом: паралимпийский спорт высших достижений относится к ведению Федерации, а массовая физическая культура и спорт инвалидов — к ведению субъектов Российской Федерации. Если обратиться к ст. 6 указанного закона, то к федеральным полномочиям относится: «организация и проведение всероссийских спортивных соревнований инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, международных спортивных соревнований указанных лиц, включая Паралимпийские игры и Сурдлимпийские игры, Всемирные специальные олимпийские игры, а также подготовку к таким спортивным соревнованиям». К полномочиям субъектов следует отнести реализацию мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в субъектах Российской Федерации, иначе говоря, организацию массовой физкультуры и спорта инвалидов и других лиц с ограниченными возможностями здоровья (ст. 8).

Стоит рассмотреть, как осуществляется социальная поддержка паралимпийцев на уровне федерального законодательства: 1) число стипендий Президента РФ для паралимпийцев увеличивается; 2) особым указом Президента РФ уравниваются объёмы денежных вознаграждений за призовые места на Олимпийских и Паралимпийских играх; 3) в соответствии с Федеральным законом от 4 марта 2002 г. № 21-ФЗ «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги» чемпионы Паралимпийских игр имеют право на ежемесячное дополнительное материальное обеспечение в размере 250 % социальной пенсии; 4) чемпионам и призёрам Паралимпийских игр введено право без экзаменов поступать в вузы физкультурно-спортивной направленности; 5) согласно

¹ Модельный закон о Паралимпийском спорте от 25 ноября 2008 г. // Рос. газ. — 2008. — 25 нояб.

ст. 217 Налогового кодекса РФ, награды в любом эквиваленте, полученные спортсменами на Паралимпийских играх, не подлежат налогообложению. Из вышеуказанных положений следует сделать вывод, что Паралимпийское движение достаточно хорошо поддерживается со стороны государства.

Поддержка паралимпийского движения — это огромный шаг, сделанный государствами с целью встроить инвалидов в здоровое общество, а также исключить дискриминацию между обычными спортсменами и спортсменами-инвалидами. Сегодня мы видим, как в развитии паралимпийского спорта возрастает роль государства. Количество видов спорта с каждым разом всё

увеличивается, также растёт и количество участников. Необходимо осознать, что значимость такого мероприятия, как Паралимпийские игры, очень высока, и мы должны всячески поддерживать и поощрять данное движение.

Список литературы

1. Башкирова, М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы / М. М. Башкирова // Спорт для всех. — 1999. — № 2. — С. 35–40.
2. Жиленкова, В. П. Спорт инвалидов: становление и развитие / В. П. Жиленкова // Спорт, туризм, здоровье. — 1996. — № 5. — С. 113–121.
3. Царик, А. В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое методическое регулирование / А. В. Царик. — М. : Совет. спорт, 2010. — 1272 с.

Поступила в редакцию 26 марта 2016 г.

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

Сведения об авторах

Хасанова Лия Радиковна — студентка Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. liya_1996@mail.ru

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2016, vol. 1, no. 3, pp. 79–82.

Paralympic Movement: Features of Development and Legal Regulation in the Russian Federation

L. R. Khasanova¹, V. D. Ivanov²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹liya_1996@mail.ru; ²vdy-55@mail.ru

In this article will consider the history of the Paralympic Games and directly develop Paralympic sport in general. It provides a classification of types of disciplines that are included in the Paralympic Games. The attention is focused on the problems of Paralympic sport and to their decision. The features of Paralympic sport in Russia. Specifies the policy states Paralympic sport and its implementation. Attention is paid to the legal framework. We consider legal support Paralympic sport.

Keywords: *sport, Paralympic sport, Paralympic Games, athletes, history, problems of development, sports, features, achievements.*

References

1. Bashkirova M.M. Fizicheskaya aktivnost' i sport sredi invalidov: real'nost i perspektivy [Physical Activity and Sports among the Disabled: Reality and Prospects]. *Sport dlya vseh* [Sport for All], 1999, no. 2, pp. 35–40.
2. Zhilenkova V.P. Sport invalidov: stanovleniye i razvitiye [Sport of Persons with Disabilities: Establish-

ment and Development]. *Sport, turizm, zdorov'ye* [Sport, Tourism, Health], 1996, no. 5, pp. 113–121.

3. Tsarik A.V. Paralimpiyskiy sport: normativnoye pravovoye metodicheskoye regulirovaniye [Paralympic Sport: Normative, Legal and Methodical Regulation]. Moscow, Sovetsky sport Publ., 2010. 1272 p.

УДК: 796.071.2
ББК: Ч511.642

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М. В. Кооль

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена актуальность проблемы формирования ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни, выявлены противоречия, определены цели и задачи, гипотеза исследования: применение проектного метода в формировании ценностной ориентации студентов на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, формирование ценности, ценностные ориентации, организационно-педагогические условия, методы исследования.*

Актуальность. В современном обществе всё меньше и меньше люди задумываются о своём будущем, в частности здоровом будущем. Человек в связи с быстро развивающимся техническим прогрессом совсем забывает о себе, ограждает себя от выполнения каких-либо направленных действий в сфере труда, отдыха и развлечений. Вследствие этого активно увеличивается число людей, страдающих гиподинамией, избыточным весом, ежедневными стрессами. Этому подвержены все слои населения нашей страны.

Статистические данные свидетельствуют о снижении уровня здоровья, многие заболевания «помолодели», так как отсутствует сознательная позиция человека на продление творческого и физического долголетия. Всё это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиях труда и быта российского населения, но и с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, что впоследствии ведёт к одностороннему развитию личности современного человека. Сегодня в стране всего 15 % населения занимаются физической культурой и любительским спортом, что очень мало по сравнению с странами Запада. На передний план выходят

самые простые и легко доступные средства снятия стресса: алкоголь, наркотики, табакокурение. Злоупотребление вредными привычками обрекает молодёжь на раннюю старость, нетрудоспособность, отсутствие положительных настроений, дающих жизненные силы. В связи с вышеизложенным одной из первостепенных задач, стоящих перед нынешней системой российского образования, на всех ступенях обучения и воспитания является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Формирование у обучающихся ценностной ориентации на здоровый образ жизни, нацеливание сегодняшнего человека на активную трудовую и творческую, многолетнюю жизнедеятельность играют огромную роль в изменении сознания каждого человека, развороте позиции от материального к социальному и духовному.

Годы обучения в вузе — важный этап становления личности в будущем. Именно в этот период в значительной мере раскрываются способности обучающихся, совершенствуется их интеллект, расширяется круг знаний. Система образования вуза направлена на то, чтобы в последующие годы выпускники вузов продолжали постоянно самосовершенствоваться, заниматься в том числе и само-

образованием, самовоспитанием, самообучением. Это касается и аспектов физического воспитания, спортивного совершенствования. Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни, стиле жизни, устойчивая мотивация быть здоровым.

Поэтому формирование ценностного отношения к своему здоровью в процессе обучения в вузе становится одной из главных задач. Исходя из сложившейся ситуации в общественной среде большое значение приобретает исследование рассматриваемой проблемы, поиск организационно-педагогических условий для формирования у студентов ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

В современной педагогической литературе представлены результаты исследований, посвящённые различным аспектам воспитания у студентов ценностного отношения к учебным предметам и другим сферам окружающей жизни, которые обладают воспитывающим потенциалом. Кроме того, немало работ посвящено формированию ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни, здорового стиля жизни. Но воспринимать здоровый образ жизни как ценность ещё не значит следовать ему. Актуальность исследования проблемы формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни у студентов вуза обусловлена необходимостью разрешения противоречий между:

- потребностью общества в воспитании здоровых будущих специалистов, с одной стороны, и низким уровнем развития системы ценностных ориентаций на здоровый образ жизни в обществе — с другой;

- наличием разнообразных теоретических подходов к формированию здоровья и здорового образа жизни и трудностями в их практической реализации при формировании у студентов установки на здоровье как главную ценность;

- потребностью учреждений профессионального образования в учебно-методическом обеспечении формирования ценностного отношения студентов к личному здоровью и недостаточной разработанностью педагогических условий для формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить организационно-педагогические условия, реализация

которых в процессе занятий по физической культуре позволит успешно формировать ценностную ориентацию студентов на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Объект исследования: процесс формирования ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни на занятиях по физической культуре.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия формирования ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий по физической культуре.

Гипотеза: формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни будет эффективным, если на занятиях по физической культуре реализовать следующие организационно-педагогические условия:

- применять проектный метод обучения, предполагающий интеграцию знаний из области физической культуры, анатомии, физиологии для осознания сущности здорового образа жизни и его места в жизнедеятельности человека;

- для самостоятельной работы применять задания, ориентированные на самоизучение студентами собственного образа жизни и внедрение рекомендаций по его оптимизации с позиции сохранения и укрепления здоровья.

Задачи исследования:

1. Раскрыть содержание понятия «ценностные ориентации на здоровый образ жизни» и описать структуру этого психологического феномена.

2. Описать сущность, направления и методы процесса формирования ценностной ориентации студентов на ЗОЖ на занятиях по физической культуре.

3. Теоретически обосновать организационно-педагогические условия формирования ценностной ориентации студентов на ЗОЖ.

4. Экспериментально проверить организационно-педагогические условия, реализация которых обеспечивает формирование ценностных ориентаций студентов на ЗОЖ в процессе занятий по физической культуре.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- деятельностный подход (Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и др.);

- соотношение биологического и социального, телесного и духовного в человеке (Н. Н. Визитей, Н. И. Пономарёв, В. К. Бальсевич, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева и др.);

– формирование физической культуры личности (В. А. Пономарчук, М. Я. Виленский, А. П. Матвеев, В. И. Столяров, Ю. М. Николаев, Ю. Ф. Курамшин, Э. Н. Антонелене);

– формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни средствами физической культуры (Ю. В. Смирнова, А. М. Игнатъев, И. Ю. Абросимова);

– теоретический анализ понятия «организационно-педагогические условия» (В. А. Беликов, А. Я. Найн, Г. А. Демидова, Е. И. Козырева, С. Н. Павлов).

В работе были применены следующие методы исследования: теоретический анализ научной литературы, изучение и обобщение педагогического опыта, педагогическое наблюдение, методы педагогического измерения (анкетирование, тестирование, интервьюирование), педагогический эксперимент, методы статистической обработки данных.

Научная новизна исследования:

– определены критерии, показатели и уровни, отражающие эффективность формирования ценностных ориентаций на ЗОЖ у студентов на занятиях по физической культуре;

– теоретически обоснован и экспериментально проверен комплекс организационно-педагогических условий, обеспечивающих эффективное формирование у обучающихся ценностной ориентации на ЗОЖ на занятиях по физической культуре.

Теоретическая значимость состоит в том, что в работе расширены и углублены представления о влиянии активных методов обучения на формирование ценностной ориентации на ЗОЖ у обучающихся, определены критерии и охарактеризованы уровни сформированности ценностной ориентации на ЗОЖ у студентов, теоретически обоснованы и экспериментально подтверждены организационно-педагогические условия, при которых занятия по физической культуре обеспечивают достижение обучающимися высокого уровня сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

Практическая значимость исследования в том, что учебно-воспитательный процесс, построенный с учётом комплекса обоснованных организационно-педагогических условий, способствует эффективному формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни обучающихся.

Заключение. Проблема формирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни

является актуальной, потому что от того, насколько устойчивым и высоким будет мотивация человека к деятельности по ведению здорового образа жизни, зависит результат процесса жизнедеятельности для продления трудовой и творческой жизни, а также для сохранения и укрепления личного здоровья каждого члена современного общества.

В современных условиях проблема формирования ценностной ориентации на здоровый образ у студентов определяет новые горизонты научных исследований, так как нередко уровень знаний и умений, стремлений к ведению здорового образа жизни не соответствует нормам социальной действительности.

Вместе с тем аспект влияния метода проектов на ценностно-мотивационную сферу исследован недостаточно. Имеет место противоречие между потребностью общества в воспитании здоровых будущих специалистов, с одной стороны, и низким уровнем развития системы ценностных ориентаций на здоровый образ жизни в обществе, с другой стороны.

Список литературы

1. Абросимова, И. Ю. Формирование ценностных ориентаций у младших школьников на здоровый образ жизни : дис. ... канд. пед. наук / И. Ю. Абросимова. – Н. Новгород, 2010.
2. Доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2013 г. [Электронный ресурс] // Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: http://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/doklad_2013
3. Завьялов, А. Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодёжи / А. Е. Завьялов // Систем. психология и социология. – 2015. – № 13. – С. 24.
4. Иванова, С. Ю. Организация работы по формированию потребности студентов вуза в здоровом образе жизни / С. Ю. Иванова, Т. Б. Игонина // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 3. – С. 17.
5. Игнатъев, А. М. Формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни у учащихся кадетской школы на основе оздоровительного туризма : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Игнатъев. – Чебоксары, 2012.
6. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. – М., 1982.
7. Михайлов, Н. Н. Потребности личности: проблема формирования / Н. Н. Михайлов. – Челябинск, 1981.

8. Смирнова, Ю.В. Формирование у младших школьников ценностной ориентации на здоровый образ жизни : дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Смирнова. – Челябинск, 2009. – 195 с.

9. Худякова, Н.Л. Теория и методика воспитания / Н.Л. Худякова. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 227 с.

Поступила в редакцию 13 апреля 2016 г.

Для цитирования: Кооль, М. В. Формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий по физической культуре / М. В. Кооль // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 83–86.

Сведения об авторе

Кооль Мария Викторовна — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. kool.1978@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 84–86.

Formation of Valuableorientations of Students on Healthy Lifestyles During Physical Training

M. V. Kool

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
kool.1978@mail.ru

In the article the urgency of the problem of formation of value orientation of students on healthy lifestyle, revealed contradictions, defined goals and objectives, the hypothesis of the study: the application of the project method in the formation of value orientation of students on employment on physical training.

Keywords: *health, healthy lifestyles, values formation, values, organizational and pedagogical conditions, methods of research.*

References

1. Abrosimova I.Yu. *Formirovaniye tsennostnykh oriyentatsiy u mladshikh shkol'nikov na zdorovyy obraz zhizni* [The Formation of Value Orientations in Primary School Children on Healthy Lifestyle. Thesis]. Nizhniy Novgorod, 2010. (In Russ.).

2. Doklad o sostoyanii zdorov'ya naseleniya i organizatsii zdavoohraneniya po itogam deyatelnosti organov ispolnitel'noy vlasti sub'yektov Rossiyskoy Federatsii za 2013 g. [The Report on the Health Status of the Population and Public Health Organizations on the Basis of the Activities of Executive Bodies of Subjects of the Russian Federation for 2013]. *Ministerstvo zdavoohraeniya Rossiyskoy Federatsii* [Russian Federation Ministry of Health]. Available at: http://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/doklad_2013. (In Russ.).

3. Zav'yalov A.E. Problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v srede molodyozhi [Problems of Formation of a Healthy Lifestyle among Young People]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya* [Systemic Psychology and Sociology], 2015, no. 13, pp. 24–25. (In Russ.).

4. Ivanova S.Yu., Igonina T.B. Organizatsiya raboty po formirovaniyu potrebnosti studentov vuza v zdoro-

vom obraze zhizni [Organization of Work on Formation Needs of Students in a Healthy Lifestyle]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2007, no. 3, pp. 17–18. (In Russ.).

5. Ignat'yev A.M. *Formirovaniye tsennostnoy orientatsii na zdorovyy obraz zhizni u uchastnikov kadetskoy shkoly na osnove ozdorovitel'nogo turizma* [The Formation of Value Orientation on Healthy Way of Life at Pupils of Cadet School-based Health Tourism. Abstract of thesis]. Cheboksary, 2012. (In Russ.).

6. Lisitsyn Yu.P. *Obraz zhizni i zdorov'ye naseleniya* [Lifestyle and Health]. Moscow, 1982. (In Russ.).

7. Mihaylov N.N. *Potrebnosti lichnosti: problema formirovaniya* [The Needs of the Individual: the Problem of the Formation]. Chelyabinsk, 1981. (In Russ.).

8. Sмирнова Ю.В. *Formirovaniye u mladshikh shkol'nikov tsennostnoy orientatsii na zdorovyy obraz zhizni* [The Formation in Pupils Value Orientation on Healthy Lifestyle. Thesis]. Chelyabinsk, 2009. 195 p. (In Russ.).

9. Hudyakova N.L. *Teoriya i metodika vospitaniya* [Theory and Methodology of Upbringing]. Chelyabinsk, 2009. 227 p. (In Russ.).

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮРИСТОВ

К. С. Шкери́на, В. Д. Ива́нов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Изучена проблема недостаточной профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов юридической специальности. В ходе исследования рассматривались понятие, особенности, задачи ППФП, пути её реализации, а также предложены варианты преодоления проблем формирования ППФП на стадии обучения в вузе.

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка, особенности личности юриста, физические свойства, психические свойства, задачи профессионально-прикладной физической подготовки, актуальные проблемы.*

Актуальность темы исследования. Каждая профессия предъявляет своим специалистам определённые требования. Например, работа в правоохранительных органах является одной из напряжённых и экстремальных. Она требует от своих сотрудников умения действовать в чрезвычайных условиях, условиях высоких физических и психических нагрузок [4].

Повышение уровня преступности в стране и мире приводит к росту числа работников государственных силовых структур, погибающих при преследовании преступников. Всего в России в 2010 г. МВД России потеряло 410 офицеров, которые погибли при выполнении служебного долга. В 2011 г. погибло 322 сотрудника органов внутренних дел и военнослужащих внутренних войск [1].

Для сравнения, данные по смертности сотрудников полиции США: в 2009 г. было убито 48 полицейских, а при исполнении в целом умерло 124 сотрудника правоохранительных органов. В 2010 г. от вооружённых нападений было убито 59 сотрудников полицейских ведомств США [1].

Чаще всего при исполнении служебных обязанностей погибают молодые сотрудники. Одной из причин является недостаточная профессионально-прикладная физическая подготовка.

Цель исследования. Изучение проблемных моментов в формировании ППФП у будущих юристов.

Задачи исследования:

- определить, что такое ППФП;
- определить особенности личности, важные для профессии юриста, которые развиваются посредством ППФП;
- выявить задачи ППФП;

– выяснить, какими способами формируется ППФП на уроках физической культуры;

– исследовать проблемы формирования ППФП;

– рассмотреть пути решения этих проблем.

Понятие профессионально-прикладной физической подготовки можно рассматривать в широком и узком смысле.

«В широком смысле слова ППФП— это компонент всей системы физического воспитания, главная цель которого— формирование физической культуры личности. Она должна быть направлена на создание высокого уровня сформированности специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, создающих условия для формирования культуры образа жизни, духовного и психофизического здоровья.

В узком смысле слова ППФП— это процесс, имеющий прикладной характер, основной задачей которого является формирование двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии и развитию профессионально важных способностей» [6].

Иными словами, сотрудник правоохранительных органов, силовых подразделений и т. д. должен быть не только физически и психически подготовлен к различным экстремальным ситуациям, но ему и развиваться необходимо в гармонии с культурой общества (в том числе и с физической культурой). Достижение такой гармонии гарантирует личности социальную уверенность, психическое спокойствие.

Чтобы раскрыть задачи ППФП юристов, нужно выяснить, какие особенности личности предпочтительны для работы в данной сфере.

В своей научной статье А. Г. Миронов поднимает этот вопрос [3] и, в сравнении с другими авторами, достаточно полно его раскрывает. Он разделяет особенности личности на психические и физические свойства. От себя хотелось бы пояснить: *психические свойства* — это наиболее существенные особенности личности, они влияют на эмоции, свойства характера, темперамента и проявляются во взаимоотношениях с людьми; *физические свойства* — это качества, которые характеризуют физическую подготовку человека, готовность совершать те или иные действия. К психическим свойствам А. Г. Миронов относит высокую психическую работоспособность в ситуациях длительных, интенсивных физических и психических перегрузок; высокую нервно-психическую устойчивость, самообладание, высокий уровень самоконтроля над эмоциями и поведением; самостоятельность и инициативность, настойчивость и упорство, целеустремлённость, смелость и решительность; уверенность в себе, низкую тревожность. К физическим свойствам относит хорошее физическое здоровье, *специальные физические качества*, такие как способность проявлять быстроту во всех её элементарных формах и силовые и скоростно-силовые качества, необходимые в условиях силового противоборства с правонарушителем, скорость бега и выносливость, проявляющиеся в погоне за правонарушителем, ловкость как способность действовать в вариативных ситуациях в условиях дефицита пространства и времени, профессионально-прикладные двигательные умения и навыки, позволяющие обеспечивать общественную и личную безопасность, и, прежде всего, навыки силового противоборства.

На основе особенностей можно выделить задачи ППФП:

- 1) формирование прикладных психофизических качеств;
- 2) развитие прикладных специальных качеств;
- 3) освоение прикладных умений и навыков.

Профессионально-прикладная физическая подготовка у юристов формируется ещё во время обучения в вузе. Существенный вклад в этот процесс вносит дисциплина «физическая культура». Во время выполнения предусмотренных учебным планом заданий у студентов формируются соответствующие психофизические качества, необходимые в дальнейшей работе.

Для развития внимательности можно использовать такие виды деятельности, как спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис). Студенту в процессе игры приходится фокусировать своё внимание на разных объектах, для успешной игры он должен уметь быстро переводить своё внимание с одного объекта на другой. Для воспитания поведения в ситуациях высокой эмоциональной напряжённости возможно использовать гимнастические и акробатические упражнения, эстафеты. Выносливость развивается благодаря кроссовой, лыжной подготовке и т. д.

В чём же заключается актуальная проблема ППФП?

1. Современные методические комплексы предусматривают такие темы и задания, которые многим студентам неинтересны. Отсюда низкая посещаемость занятий по физической культуре. Например, согласно РПД на гимнастику и лыжную подготовку отведено 15 ч, на спортивные игры — 21 ч, хотя в то же время на единоборства выделено всего 8 ч [5]. При этом студенты отдают предпочтение таким направлениям физической подготовки, как рукопашный бой, самбо, айкидо, и намного меньшее количество студентов предпочитают заниматься лыжными гонками и гимнастикой. Возможно, следует изменить средства ППФП, сделать перерасчёт часов для изучения видов спорта исходя из пожеланий студентов.

2. На последних курсах обучения в вузах нет не только такого раздела, как ППФП, но и вообще дисциплины «физическая культура». Это приводит к весьма быстрому снижению уровня физической подготовки выпускников.

3. Несмотря на то что государственные стандарты высшего профессионального образования требуют более активного внедрения ППФП в процесс обучения, в юридических вузах она практически не реализуется. Это, пожалуй, самая главная проблема. В соответствии с методическими рекомендациями обязательное обучение на основе ФГОС на ступени основного общего образования начало осуществляться с 2015/16 учеб. года, на ступени среднего (полного) общего образования планируется с 2020/21 учеб. года [2]. Про обязательное обучение на основе ФГОС в высших учебных заведениях ничего не говорится. Мы полагаем, что эту проблему нужно решать на законодательном уровне путём внесения изменений в законы об образовании.

Выводы. Профессионально-прикладная физическая подготовка играет большую роль в деятельности будущего юриста. Она формирует личностные качества специалиста, такие как характер, выдержка, готовность к экстремальным ситуациям, а также улучшает его физическую подготовку и т.д. В настоящее время существуют проблемы, касающиеся осуществления ППФП в вузах.

Список литературы

1. Право на оружие и статистика гибели полицейских [Электронный ресурс] // Вооружён, значит защищён.— URL: <http://vooruzhen.ru/news/95/5317/> (дата обращения 18.03.2016)
2. Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений [Электронный ресурс] // Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Ресурсный центр» г. Тольятти. — URL: <http://rcentr.tgl.ru/images/FGOS/Fizra/fizramedrecprog.pdf> (дата обращения 18.03.2016)

3. Миронов, А. Г. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки будущих юристов на основе применения айкидо / А. Г. Миронов // Образование и саморазвитие.— 2011.— Т. 5, № 27. — С. 64–69.

4. Муханов, Ю. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов органов внутренних дел / Ю. В. Муханов, В. А. Золотенко // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России.— 2011.— № 50. — С. 119–122.

5. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю [Электронный ресурс] / Муницип. казён. образоват. учреждение доп. профес. образования «Ресурсный центр» г. Тольятти. — URL: <http://rcentr.tgl.ru/images/FGOS/Fizra/fizraspvtrem.pdf> (дата обращения 18.03.2016)

6. Чермит, К. Д. Семантика и взаимосвязь понятий «физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая подготовка» / К. Д. Чермит, М. М. Эбзеев, Н. Х. Хакунов, Д. Е. Бахов // Учён. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2007.— № 6. — С. 93–98.

Поступила в редакцию 26 марта 2016 г.

Для цитирования: Шкерина, К. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов / К. С. Шкерина, В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.— 2016.— Т. 1, № 3.—С. 87–90.

Сведения об авторах

Шкерина Кристина Сергеевна — студентка Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. kristya_shkerina@mail.ru

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 87–90.

Professional and Applied Physical Training of Lawyers

K. S. Shkerina¹, V. D. Ivanov²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹kristya_shkerina@mail.ru; ²vdy-55@mail.ru

The problem of insufficient professional and applied physical training of students of legal specialty is considered. During research the concept, features, problems of PFP, a way of its realization were considered, and also options of overcoming of problems of formation of PFP at a training stage in higher education institution are offered.

Keywords: *professional and applied physical training, features of the identity of the lawyer, physical properties, mental properties, problems of professional and applied physical training, actual problems.*

References

1. Pravo na oruzhiye i statistika gibeli politseyskih [The Right for the Weapon and Statistics of Death of Police Officers]. *Vooruzhyon, znachit zashhishhyon* [It is Armed, Means it is Protected]. Available at: <http://vooruzhen.ru/news/95/5317/>, accessed 23.06.2016. (In Russ.).
2. Metodicheskiye rekomendatsii po razrabotke uchebnyh programm po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» dlya obshheobrazovatel'nyh uchrezhdeniy [Methodical Recommendations about Development of Training Programs about the Subject "Physical Culture" for Educational Institutions]. *Municipal'noye kazyonnoye obrazovatel'noye uchrezhdeniye dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya «Resursnyy tsentr» g. Tol'yatti* [Local State Educational Institution of Additional Professional Education "Resource Center" of the Tolyatti]. Available at: <http://rcentr.tgl.ru/images/FGOS/Fizra/fizramedrecprog.pdf>, accessed 23.06.2016. (In Russ.).
3. Mironov A.G. Pedagogicheskiye usloviya sovershenstvovaniya professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki budushhih yuristov na osnove primeneniya aykido [Pedagogical Conditions of Improvement of Professional and Applied Physical Training of Future Lawyers on the Basis of Application Aikido]. *Obrazovaniye i samorazvitiye* [Education and Self-development], 2011, vol. 5, no. 27, pp. 64–69. (In Russ.).
4. Mukhanov Y.V., Zolotenko V.A. Osobennosti professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki budushhih spetsialistov organov vnutrennih del [Features of Professional and Applied Physical Training of Future Specialists of Department of Internal Affairs]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta Ministerstva vnutrennih del Rossii* [Bulletin of the St. Petersburg University Ministry of Internal Affairs of Russia], 2011, no. 50, pp. 119–122. (In Russ.).
5. Primernoye raspredeleniye uchebnogo vremeni na razlichnyye vidy programmogo materiala po fizicheskoy kul'ture (setka chasov) pri tryohrazovyh zanyatiyah v nedelyu [Approximate Distribution of School Hours to Different Types of Program Material on Physical Culture (a Grid of Hours) at Thrice Occupations in a Week]. *Municipal'noye kazyonnouye obrazovatel'noye uchrezhdeniye dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya «Resursnyy tsentr» g. Tol'yatti*. [Local State Educational Institution of Additional Professional Education "Resource Center" of the Tolyatti]. Available at: <http://rcentr.tgl.ru/images/FGOS/Fizra/fizraraspvrem.pdf>, accessed 23.06.2016. (In Russ.).
6. Chermit K.D., Ebzeev M.M., Hakunov N.H., Bak-hov D.E. Semantika i vzaimosvyaz' ponyatiy «Fizicheskaya kul'tura lichnosti», «Professional'no-prikladnaya fizicheskaya kul'tura lichnosti», «Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka» [Semantik and Interrelation of the Concepts "Physical Culture of the Personality", "Professional and Applied Physical Culture of the Personality", "Professional and Applied Physical Training"]. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of University of P. F. Lesgaft], 2007, no. 6, pp. 93–98. (In Russ.).

УДК 796.332/.333
796.81/.85
796.015:6122
ББК 75.578

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФУТБОЛИСТОВ И БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

О. И. Колотилова, Н. С. Ярмолук, Н. Р. Войтюк

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

Представлены данные об особенностях адаптации респираторной системы спортсменов различных специализаций (футболистов и боксёров) к тренировочным нагрузкам. В результате проведённых исследований были получены следующие данные: у футболистов жизненная ёмкость лёгких выше на 14 % ($p < 0,05$), частота дыхания ниже на 18,3 % ($p < 0,05$), проба Штанге — меньше на 13 %, проба Генчи — на 22 %, ($p < 0,05$). Время форсированного выдоха было больше в группе боксёров на 28 % ($p < 0,01$), время форсированного вдоха — на 8,7 % ($p < 0,05$), максимальное потребление кислорода — на 17 % ($p < 0,05$).

Ключевые слова: *адаптация, футболисты, борцы, дыхательная система, жизненная ёмкость лёгких, частота дыхания, проба Штанге, максимальное потребление кислорода.*

Интенсификация тренировочного процесса на современном этапе развития спорта высших достижений при многолетних занятиях спортом вызывает расширение функциональных резервов организма спортсменов и сопровождается морфологическими и функциональными изменениями [1; 2]. Процесс приспособления респираторной системы к регулярным физическим нагрузкам характеризуется прежде всего эффективностью газообмена, гемодинамики и обменных процессов [3; 4]. Несмотря на то что общие закономерности адаптационных перестроек в организме человека при изменении внешней и внутренней среды организма изучены хорошо, зависимость состояния дыхательной системы от мышечной деятельности у спортсменов скоростно-силовых и аэробных видов спорта остаётся неполно освещённой. Выполнение больших физических нагрузок в ряде скоростно-силовых видов спорта предъявляет иные требования к деятельности дыхательной системы, чем у спортсменов-аэробников [5; 6], поэтому целью работы является изучение особенностей адаптации респираторной системы спортсменов

различных специализаций к тренировочным нагрузкам.

В обследовании принимали участие 30 молодых спортсменов различных специализаций. В первую группу (15 чел.) вошли спортсмены, занимающиеся борьбой, во вторую (15 чел.) — футбол. Возраст спортсменов колебался в пределах 18–22 лет. Обследование проводилось с 10 октября 2014 г. по 10 декабря 2015 г. на базе футбольного клуба «Крымтеплица» и факультета физической культуры и спорта Таврической академии Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского. Функциональное состояние респираторной системы спортсменов регистрировали до подготовительного периода и в конце него. Определялись следующие функциональные показатели: жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ); время форсированного выдоха (ВФВ_{вд}); время форсированного вдоха (ВФВ_д); частота дыхания (ЧД); определение задержки дыхания на вдохе и выдохе (проба Штанге и Генчи); максимальное потребление кислорода (МПК) [7; 8].

Проверка полученных данных на закон нормального распределения позволила приме-

нить параметрический метод в статистической обработке и анализе материала исследования. Вычисляли среднее значение исследуемых величин и ошибку средней. Оценку достоверности наблюдаемых изменений проводили с помощью *t*-критерия Стьюдента. За достоверную принимали разность средних при $p < 0,05$. Расчёты и графическое оформление полученных в работе данных проводились с использованием программы Statistica и Microsoft Excel [9; 10].

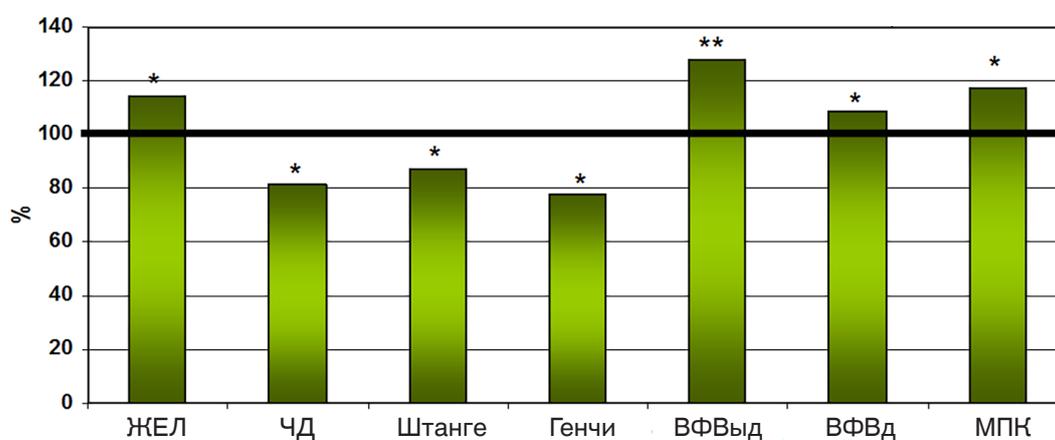
ЖЕЛ является интегративным показателем, отражающим тренированность и функциональное состояние системы дыхания спортсменов [11]. У обследованных футболистов в конце подготовительного периода ЖЕЛ в среднем составила $5,31 \pm 0,17$ л, а в группе спортсменов-аэробников — $4,72 \pm 0,52$ л. Такие высокие значения ЖЕЛ у футболистов в сравнении с борцами (разница составила 14 % при $p < 0,05$) обусловлены тем, что при постоянных физических нагрузках аэробной направленности происходит гипертрофия дыхательной мускулатуры, вызванная повышением функциональной активности, накоплением метаболитов и, как следствие, повышением капилляризации и трофики тканей [2], в свою очередь, увеличивающей объём и ёмкость грудной клетки, а следовательно, и ЖЕЛ. Обусловлена эта разница показателей различной направленностью энергетических систем (аэробных и анаэробных), неразрывной связью характеристик дыхательной системы и силовых возможностей.

В работе был исследован показатель ЧД, который у футболистов в среднем составил $12,10 \pm 0,72$ вд./мин, а в группе спортсменов-бор-

цов — $15,81 \pm 2,76$ вд./мин. Факт, что частота дыхания футболистов на 18,3 % ниже, чем у борцов, можно объяснить специфической направленностью тренировочного процесса борцов, носящего преимущественно анаэробный характер.

Показатель ВФВыд в среднем по группе футболистов составил $1,12 \pm 0,81$ с, а у борцов $0,80 \pm 0,14$ с; разница этого показателя в группах достигла 28 % ($p < 0,01$); ВФВд у футболистов составил $1,15 \pm 0,14$ с, а у борцов — $1,05 \pm 0,91$ с, разница показателей достигла 8,7 % ($p < 0,05$), что подтверждает высокий уровень тренированности дыхательной системы у футболистов под влиянием регулярных физических нагрузок аэробной направленности.

Функциональные пробы на задержку дыхания позволяют оценить общее состояние кислородо-обеспечивающих систем организма [6]. Проба Штанге у футболистов в среднем по группе составила $70,84 \pm 4,28$ с, проба Генчи — $32,26 \pm 4,87$ с. Повышение мощности фосфатной и гликолитической энергетических систем в результате их систематической тренировки привело к повышению толерантности к гипоксической нагрузке в группе спортсменов-единоборцев. Проба Штанге у обследованных борцов колебалась и в среднем составила $80,31 \pm 4,08$ с, проба Генчи — $39,41 \pm 4,17$ с. Достаточно высокие показатели гипоксических проб связаны с тем, что в процессе тренировок и соревнований борцы часто задерживают дыхание при выполнении захватов и бросков, поэтому показатели пробы Генчи у футболистов оказались на 22 % ниже чем в группе боксёров, а пробы Штанге — на 13 %.



Сравнительный анализ уровня функциональных показателей респираторной системы футболистов относительно тех же показателей у борцов.

* Достоверность относительно сравниваемой группы ($*p \leq 0,05$; $**p \leq 0,01$)

Максимальное потребление кислорода у футболистов составило $4,84 \pm 0,15$ л/мин, а в группе борцов — $4,01 \pm 0,11$ л/мин, разница показателей достигла 17 %. Таким образом, анализ функционального состояния респираторной системы в группе борцов установил, что ЖЕЛ и ЧД не слишком отличаются от людей, не занимающихся спортом, однако показатели, связанные с адаптацией организма к условиям гипоксии, значительно выше.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что специфическая аэробная выносливость футболистов тесно связана с тренированностью дыхательной системы, и это необходимо учитывать при построении тренировочного процесса. У борцов тренировочный процесс носит в основном анаэробный характер, поэтому дыхательная система преимущественно адаптирована к нагрузкам максимальной интенсивности. Однако суммарным фактором, оказывающим определяющее влияние на физическую работоспособность, является адаптация как многогранный процесс приспособления всего организма к специфическим условиям постоянно повторяющихся физических нагрузок.

Поступила в редакцию 4 апреля 2016 г.

Для цитирования: Колотилова, О. И. Особенности адаптации дыхательной системы футболистов и борцов в тренировочном процессе / О. И. Колотилова, Н. С. Ярмолук, Н. Р. Войтюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 91–94.

Сведения об авторах

Колотилова Оксана Ивановна — кандидат биологических наук, доцент, Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. oxy1978@mail.ru

Ярмолук Наталья Сергеевна — кандидат биологических наук, доцент, Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. nat_yarm@mail.ru

Войтюк Никита Рашидович — магистрант, Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. oxy1978@mail.ru

Список литературы

1. Гандельсман, А. Б. Внешнее дыхание спортсменов / А. Б. Гандельсман. – Л. : Наука, 1975. – 27 с.
2. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – М., 1987. – 239 с.
3. Люкшинов, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н. М. Люкшинов. – СПб. : Совет. спорт, 2006. – 120 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М., 1997. – 200 с.
5. Зотов, В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – Киев : Здоровье, 1990. – 401 с.
6. Малова, М. Н. Клинико-функциональные методы исследования в физической культуре и спорте / М. Н. Малова. – Л. : Наука, 1985. – 175 с.
7. Гандельсман, А. Б. Практикум по общей физиологии и физиологии спорта / А. Б. Гандельсман. – М. : ФиС, 1973. – 161 с.
8. Карпман, В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Карпман. – М. : ФиС, 1994. – 284 с.
9. Лапач, С. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel / С. Н. Лапач, А. В. Чубенко, П. Н. Бабич. – Киев, 2000. – 319 с.
10. Боровиков, В. Statistica. Искусство анализа данных на компьютере / В. Боровиков. – СПб. : Питер, 2003. – 688 с.
11. Покровский, В. М. Физиология человека / В. М. Покровский. – М. : Медицина, 1998. – 345 с.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 91–94.

Peculiarities of Respiratory System Adaption Among Football Players and Wrestlers During Training

O. I. Kolotilova¹, N. S. Yarmolyuk², N. R. Voytyuk¹

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

¹oxy1978@mail.ru; ²nat_yarm@mail.ru

The article presents data about peculiarities of respiratory system adaptation among various types of athletes to training loads. As a result of the research, the following data was obtained: the football players' lung capacity is higher by 14 %, ($p < 0,05$), respiratory rate is less by 29 % ($p < 0,05$), Stange test is lower by 13 %, Gench test—by 22 % ($p < 0,05$). The forced expiratory time was higher in the boxers' group by 28 % ($p < 0,01$), the time of forced inhalation by 8.7 % ($p < 0,05$), maximum oxygen consumption—by 17 % ($p < 0,05$).

Keywords: *adaptation, football players, wrestlers, respiratory system, lung capacity, breathing frequency, Stange test, maximum oxygen consumption.*

References

1. Gandelsman A.B. *Vneshneye dyihaniye sportsmenov* [External Respiration of Athletes]. Leningrad, 1975. 27 p. (In Russ.).
2. Kots Ya.M. *Sportivnaya fiziologiya* [Sports Physiology]. Moscow, 1987. 239 p. (In Russ.).
3. Lyukshinov N.M. *Iskusstvo podgotovki vysokoklassnykh futbolistov* [The Art of Training High Level Players]. St. Petersburg, 2006. 120 p. (In Russ.).
4. Matveev L.P. *Osnovy sportivnoy trenirovki* [Fundamentals of Sports Training]. Moscow, 1997. 200 p. (In Russ.).
5. Zotov V.P. *Vosstanovleniye rabotosposobnosti v sporte* [Recovery Health in Sport]. Kiev, 1990. 401 p. (In Russ.).
6. Malova M.N. *Kliniko-funktsionalnyye metody issledovaniya v fizicheskoy kul'ture i sporte* [Clinical and Functional Methods of Research in Physical Culture and Sport]. Leningrad, 1985. 175 p. (In Russ.).
7. Gandelsman A.B. *Praktikum po obschey fiziologii i fiziologii sporta* [Workshop on General Physiology and Physiology of Sport]. Moscow, 1973. 161 p. (In Russ.).
8. Karpman V.L. *Issledovaniye fizicheskoy rabotosposobnosti u sportsmenov* [The Study of Physical Performance in Athletes]. Moscow, 1994. 284 p. (In Russ.).
9. Lapach S.N., Chubenko A.V., Babich P.N. *Statisticheskiye metody v mediko-biologicheskikh issledovaniyakh s ispol'zovaniyem Excel* [Statistical Methods in Biomedical Studies Using Excel]. Kiev, 2000. 319 p. (In Russ.).
10. Borovikov V. *Statistica. Iskusstvo analiza dannykh na kompyutere* [Statistica. The Art of Data Analysis on the Computer]. St. Petersburg, 2003. 688 p. (In Russ.).
11. Pokrovskiy V.M. *Fiziologiya Cheloveka* [Human Physiology]. Moscow, 1998. 345 p. (In Russ.).

АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВА «МАСТЕР СПОРТА РОССИИ» В ПАУЭРЛИФТИНГЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТ 3.0»

Работа поддержана Министерством образования и науки РФ,
проект № 3842 в рамках базовой части государственного задания в сфере научной деятельности № 2014/312

Е. В. Акинин

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

При помощи специальной компьютерной программы «Спорт 3.0» проанализирована авторская методика построения тренировочного процесса спортсменов-пауэрлифтеров в циклах различного масштаба.

Ключевые слова: *объём, интенсивность, макро-, мезо-, микроцикл, адаптация, дозированный стресс.*

Актуальность темы. Пауэрлифтинг (power-lifting: power — сила, lift — поднимать), дословно с английского — подъём силой или силовой подъём, то есть это силовой вид спорта, где результатом является максимально поднятый вес штанги спортсменом в пределах своей весовой категории.

Появление и разработка новых методик тренировочного процесса в силовом троеборье связана в первую очередь со стремлением спортсменов и тренеров к увеличению поднимаемых весов, а соответственно, и занятию лидирующих позиций в мире пауэрлифтинга [3; 4]. Большую роль в этом сыграли изменения, коснувшиеся технической стороны выполнения упражнений: при приседании со штангой — смещение грифа вниз по спине для уменьшения рычага и более широкая постановка ног; в жиме лёжа — увеличение ширины хвата рук, использование прогиба спины, так называемого моста, с одновременным сведением лопаток в целях приближения траектории к более оптимальной; в становой тяге — использование стиля «сумо», максимально широкое расположение ног для укорачивания расстояния подъёма штанги. Следующей причиной послужило использование специальной поддерживающей и усиливающей экипировки в пауэрлифтинге (комбинезоны для приседа и становой тяги, жимовые рубахи (майки), коленные и кистевые (лучезапястные) бинты, поясные ремни) и её дальнейшее усовершенствование. Это привело

к необходимости внедрения в методики новых специальных и вспомогательных упражнений, чтобы максимально использовать те преимущества, которыми обладает поддерживающая экипировка [5].

Организация работы. Изучению были подвергнуты тренировочный процесс и методика, использованная при подготовке спортсмена 1-го разряда по пауэрлифтингу за один макроцикл, путём сравнительного анализа объёмов тренировочной нагрузки с помощью компьютерной программы «Спорт 3.0». Макроцикл был разделён на два мезоцикла. Мезоциклы в свою очередь были представлены недельными микроциклами по три тренировки в неделю. По окончании первого мезоцикла предусматривалось выступление на соревнованиях по классическому троеборью и выполнение норматива (экипировочный) кандидата в мастера спорта (КМС). Планирование тренировок второго мезоцикла проходило с учётом использования специальной поддерживающей и усиливающей экипировки и подготовки спортсмена в конце тренировочного мезоцикла к выполнению норматива мастера спорта (МС) России при выступлении на экипировочном троеборье на соревнованиях соответствующего уровня.

Анализ первого мезоцикла тренировочного процесса без использования поддерживающей и усиливающей экипировки (08.12.2014–17.05.2015). На рис. 1 можно отметить волно-

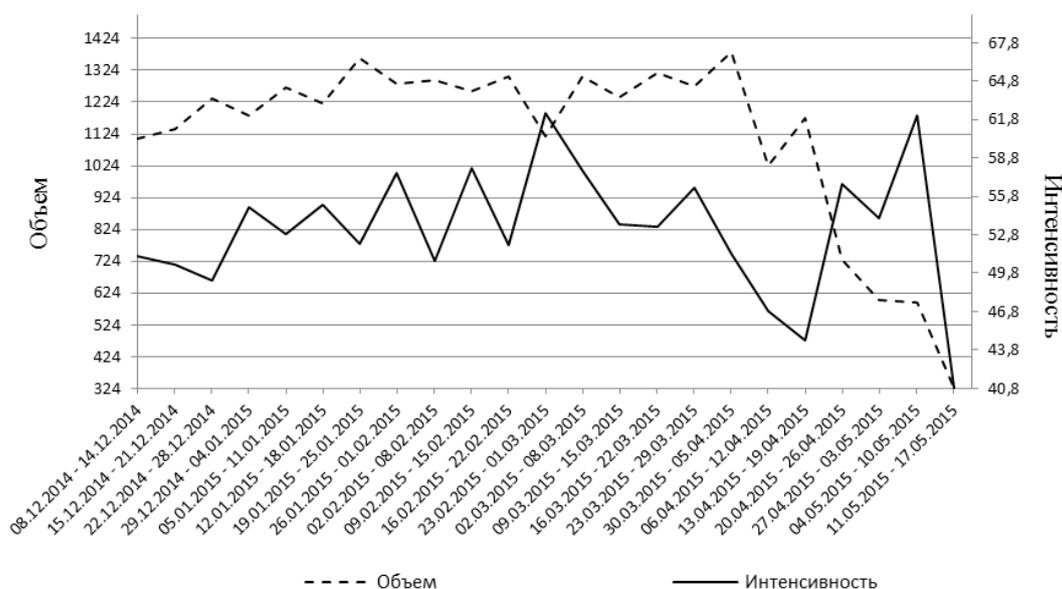


Рис. 1. График изменения динамики объёма и интенсивности в макроструктуре тренировочного процесса

образное варьирование значений объёма и интенсивности. После увеличения по одному из показателей в следующем микроцикле наблюдается снижение нагрузки, что позволяет восстанавливаться спортсмену. Видно несколько значительных изменений объёма в соотношении с интенсивностью от начала мезоцикла до максимального значения и завершения 1 108–1 237–1 270–1 364–1 295–1 304–1 317–1 380–324 КПШ (количество поднятой штанги). Большие по объёму микроциклы располагаются в средней части мезоцикла и в начале третьей, что позволило наработать хорошую базу. Интенсивность колеблется в пределах 51–62,3–40,8 % с максимальным значением 62,3 % в середине мезоцикла и повышенной интенсивностью относительно объёма 56,8–54,1–62,1–40,8 % в конце. Сохранение относительно высокой интенсивности на фоне резко уменьшающегося объёма свидетельствует о выполнении базовых упражнений и исключении вспомогательных, что характерно для предсоревновательных и подводящих микроциклов, где целью ставится подведение спортсмена на пике формы к соревновательному старту [6].

На этом этапе 93 % нагрузок пришлось на вспомогательные упражнения (23 942) и лишь 7 % на соревновательные (1 802). Такая разница обусловлена использованием множества специальных вспомогательных упражнений, нацеленных на развитие и вовлечение в работу большего количества моторных единиц определённых групп

мышц, улучшения нервно-мышечной проводимости, сохранения двигательной активности суставов, их здоровья, укрепление связочного аппарата. Общеразвивающие упражнения не использовались из-за хорошей функциональной подготовленности спортсмена.

Анализ второго мезоцикла тренировочного процесса с использованием экипировки (01.06.2015–06.12.2015). На рис. 2 мы видим плавное значительное увеличение к 19.07.2015 объёма с 927 КПШ до предельного на всём графике максимума в 1 745 КПШ, что говорит о переходе от втягивающих микроциклов к базовым. Резкий скачок интенсивности в конце 15–21.06.2015 с 43,9 в начале мезоцикла до 62,9 % обусловлен началом использования специальной экипировки. Далее интенсивность снижается в микроцикле 29.06–05.07.2015 до 55,1 %, чтобы спортсмен восстановился. Затем начинается её рост до цикла 03–09.08.2015 в 63,3 %, а объём с 1 516 начинает планомерно увеличиваться до 1 719 КПШ в 21–27.09.2015, здесь же интенсивность достигает одного из максимальных значений в 68,1 %, что соответствует ударному микроциклу. График показывает несколько пикообразных увеличений интенсивности в микроциклах 03–09.08.2015 до 63,3 %; 24–30.08.2015 — до 68,4 %; 21–27.09.2015 — до 68,1 %; 16–22.11.2015 до 63,5 %, которые необходимы для создания условий, способствующих улучшению адаптационных свойств организма путём полу-

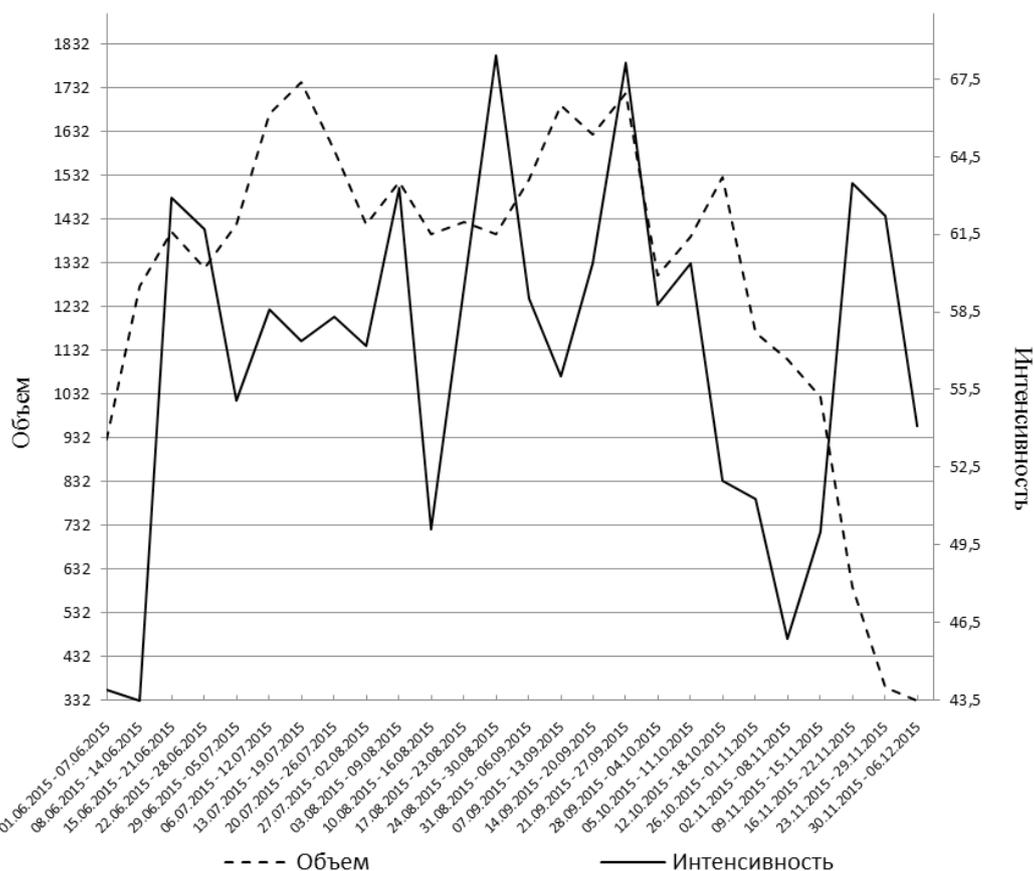


Рис. 2. График изменения динамики объёма и интенсивности (в экипировке)

чения дозированного стресса. Затем следует значительные пиковые уменьшения интенсивности при относительно стабильном объёме как восстановительные микроциклы. Объём в микроциклах с 21.09 по 06.12.2015 уменьшается с 1 719 до 332 КПШ, что говорит об уменьшении, с каждым микроциклом, вспомогательных упражнений и сосредоточении на базовых соревновательных упражнениях.

На этом этапе спортсменом было выполнено 2 565 соревновательных (7,57 %) упражнений, вспомогательных — 31 316 (92,43 %). Общеразвивающие упражнения также не использовались по причине хорошей функциональной подготовленности испытуемого. Структура упражнений напоминает первый мезоцикл из-за аналогичного методологического подхода к тренировочному процессу.

Выводы. Итоговым результатом первого мезоцикла явилось выступление на Открытом кубке Иркутской области по классическому пауэрлифтингу среди мужчин (24 мая 2015 г., г. Шелехов, Федерация пауэрлифтин-

га Иркутской области) в весовой категории свыше 120 кг при собственном весе 127,4 кг. Засчитанные веса с указанием результата полугодовой давности. Приседание со штангой на плечах — 270 кг (255 кг); жим лёжа — 207,5 кг (200 кг); становая тяга — 290 кг (265 кг) и сумма в классическом троеборье составила 767,5 кг (720 кг). Выполнен по экипировочным нормативам разряд кандидата в мастера спорта по пауэрлифтингу (735 кг) без использования специальной экипировки.

Второй мезоцикл, а соответственно, и весь макроцикл завершился участием на чемпионате Сибирского федерального округа по пауэрлифтингу (троеборью) среди мужчин 12 декабря 2015 г. в Иркутске в той же весовой категории при незначительном изменении собственного веса с предыдущего турнира (127,5 кг). Засчитанные веса по движениям: приседание со штангой — 320 кг; жим лёжа — 250 кг; становая тяга — 290 кг; сумма — 860 кг. Выполнен норматив мастера спорта России по пауэрлифтингу (в экипировке), второе место в весовой категории.

Список литературы

1. Аксёнов, М. О. Оценка эффективности подготовки спортсменов по фазовому углу / М. О. Аксёнов // *Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 22–23 окт. 2015 г. : в 2 т.* – Иркутск, 2015. – Т. 1. – С. 8–10.
2. Аксёнов, М. О. Основы планирования нагрузок в спорте / М. О. Аксёнов. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2015. – 64 с.
3. Аксёнов, М. О. Компьютерная программа «Спорт 3.0» / М. О. Аксёнов // Роспатент: патент на

компьютерную программу. – М. : Роспатент, 2016.

4. Ахметов, И. И. Перспективы использования ДНК-технологий в спортивной медицине / И. И. Ахметов // *Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации.* – 2010. – № 4. – С. 32–38.
5. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов // *Наука в олимп. спорте.* – 2013. – № 2. – С. 83.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.

Поступила в редакцию 4 апреля 2016 г.

Для цитирования: Акинин, Е. В. Анализ методики подготовки к выполнению норматива «мастер спорта России» в пауэрлифтинге с использованием компьютерной программы «Спорт 3.0» / Е. В. Акинин // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 95–98.

Сведения об авторе

Акинин Евгений Викторович — студент, мастер спорта России по пауэрлифтингу, Бурятский государственный университет. Улан-Удэ, Россия. *predela_net@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 95–98.

Analysis Method of Preparation for Fulfillment of Standards “Russian Master Sport” Powerlifting Using a Computer Program “Sport 3.0”

E. V. Akinin

Buryat State University, Ulan-Ude, Russia
predela_net@mail.ru

We used a special computer program “Sport 3.0” to analyze the preparation of athletes-powerlifters. The method of construction of training process in cycles of various sizes.

Keywords: *volume, intensity, macro, meso-, microcycle, adaptation, stress dosage.*

References

1. Aksyonov M.O. Otsenka effektivnosti podgotovki sportsmenov po fazovomu uglu [Evaluation of the Effectiveness of Training Athletes at Phase Angle]. *Sovremennyye tendentsii, problemy i puti razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [Current Trends, Problems and Ways of Development of Physical Culture and Sports. Materials of All-Russian Scientific-practical Conference, 22–23 October 2015, in 2 vol. Vol. I]. Irkutsk, 2015. Pp. 8–10. (In Russ.).
2. Aksyonov M.O. *Osnovy planirovaniya nagruzok v sporte* [The Foundation for Planning Activities in Sport]. Ulan-Ude, 2015. 64 p. (In Russ.).
3. Aksyonov, M.O. Kompyuternaya programma «Sport 3.0» [The Computer Program “Sports 3.0”]. *Rospatent: patent na kompyuternuyu programmu*

[RussPatent office: patent on a computer program]. Moscow, 2016. (In Russ.).

4. Ahmetov I.I. Perspektivy ispol'zovaniya DNK-tehnologiy v sportivnoy meditsine [Prospects for the Use of DNA Technologies in Sports Medicine]. *Fizkul'tura v profilaktike, lechenii i reabilitatsii* [Exercise in the Prevention, Treatment and Rehabilitation], 2010, no. 4, pp. 32–38. (In Russ.).
5. Platonov V.N. Periodizatsiya sportivnoy trenirovki [Periodization of Sports Training]. *Nauka v olimpiyskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2013, no. 2, pp. 83. (In Russ.).
6. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i nuyuz prakticheskie prilozheniya* [The System of Preparation of Sportsmen in Olympic Sport. The General Theory and its Practical applications]. Kiev, 2004. 808 p.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА II ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

Н. Н. Викулова, П. П. Первушин

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

Дана оценка эффективности расширенного применения средств адаптивной физической культуры у детей, относящихся к подготовительной медицинской группе здоровья, в условиях общеобразовательного учреждения.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, подготовительная медицинская группа, дозированная физическая нагрузка.*

Здоровье нации во многом определяется состоянием здоровья подрастающего поколения. Однако в настоящее время отмечается резкое ухудшение соматического здоровья детей. Согласно официальным данным, заболеваемость детей до 14 лет за последние 10 лет увеличилась на 50 %. В России в 2009 г. основную группу здоровья (здоровые дети) имели лишь 12 % школьников, подготовительную (функциональные отклонения) в зависимости от возраста — 50–70 % детей и специальную медицинскую группу (хронические заболевания) 22 % школьников до 14 лет [5]. Всестороннее развитие ребёнка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития ребёнка [2]. Направленное использование физической культуры на протяжении первых лет жизни является начальным и важным звеном в системе мер по сохранению и укреплению здоровья детей [3]. Одним из новых направлений в педагогической деятельности учителя и методиста физкультуры является адаптивная физическая культура (АФК), изучающая аспекты физического воспитания детей и подростков, которые в связи с перенесёнными заболеваниями не могут в полной мере использовать все возможности общепринятой системы физического образования. В основу АФК положена совокупность медико-психолого-педагогических установок, направленных на восстановление здоровья и адаптацию детей с ослабленным здоровьем к условиям современной жизни [1]. По данным различных литературных

источников, дети, имеющие сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям и ослабленный уровень иммунной защиты, относятся ко второй группе здоровья и требуют более пристального внимания специалистов, нуждаются в комплексе оздоровительных мероприятий.

В связи с вышеизложенным целью исследования явилось изучение возможности применения средств АФК с целью повышения уровня функциональных резервов детей младшего школьного возраста, относящихся ко II группе здоровья.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели нами были обследованы 20 девочек 9–10 лет, относящиеся ко II группе здоровья. Все обследуемые были разделены на две группы по 10 человек. В контрольной группе использовали комплекс ЛФК, предназначенный для подготовительной группы, в объёме урока физического воспитания школы 3 раза в неделю. В экспериментальной группе такой комплекс оздоровительной гимнастики был дополнен дыхательной гимнастикой 3 раза в неделю, утренней гимнастикой, проводимой ежедневно, дозированной ходьбой и климатотерапией ежедневно в течение двух месяцев.

В соответствии с задачами исследования до и после окончания эксперимента была проведена экспресс-оценка уровня соматического здоровья детей по методике Г. Л. Апанасенко (1985), оценка функционального состояния кардиореспираторной системы (ЧСС, АД, пробы Штанге и Генчи), а также уровня тревожности по тесту Тейлора [4].

Результаты и их обсуждение. Как показали фоновые исследования, уровень соматического здоровья детей контрольной и экспериментальной групп до начала занятий соответствовал низкой оценке, достоверных различий показателей не выявлено ($p \geq 0,05$). Анализ психоэмоционального состояния детей выявил, что 60 % детей обеих групп имели высокий уровень тревожности, 40 % — средний.

Анализ динамики показателей экспресс-оценки уровня соматического здоровья, проведённый после курса АФК, выявил более выраженные позитивные изменения жизненного индекса на 11,8 % ($p < 0,01$), силового индекса на 9,5 % ($p < 0,05$), индекса Робинсона на 17,8 % ($p < 0,05$) и индекса Руфье на 23 % ($p < 0,05$) у детей экспериментальной группы по сравнению с результатами, полученными в контрольной группе. Кроме того, наблюдалось значительное улучшение показателей проб Штанге на 11,5 ($p < 0,01$) и Генчи на 21,5 % ($p < 0,01$). Изменился и уровень тревожности у девочек экспериментальной группы: у 90 % детей выявлен средний уровень тревожности, повышенную тревожность имели только 10 % детей. В контрольной группе изменения менее выражены.

Таким образом, проведённое корректирующее воздействие в экспериментальной группе имело более высокий оздоровительный эффект по сравнению с двигательным режимом детей, занимающихся в объёме часов, предусмотренных общеобразовательной школой. Регулярная дозированная физическая активность стимулирует функциональную деятельность всех основных систем организма, способствует функциональной адаптации детей к возрастающим физическим нагрузкам с повышением резервов его жизнеспособности и работоспособности [6].

Полагаем, что широкое использование средств адаптивной физической культуры, включающих занятия оздоровительной и дыхательной гимнастикой, утреннюю гимнастику, дозированную ходьбу и климатотерапию, значительно повышает эффективность реабилитационных мероприятий у детей, относящихся ко II группе здоровья.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура / под ред. Н. Н. Чеснокова. — М. : Медицина, 2001. — 349 с.
2. Блинова, Н. Г. Индивидуальные функциональные особенности детей младшего школьного возраста в зависимости от гармоничности их физического развития / Н. Г. Блинова // Физиология человека. — 1994. — Т. 20, № 5. — С. 46–50.
3. Копылов, Ю. А. Физическое воспитание младшего школьника в семье / Ю. А. Копылов, М. В. Малыгина, Н. В. Полянская. — М. : Вентана-граф, 2002. — 142 с.
4. Мельников, В. М. Введение в экспериментальную психологию личности / В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский. — М. : Просвещение, 1985. — 319 с.
5. Николаев, В. Р. Тренироваться и быть здоровым / В. Р. Николаев // Физ. культура в шк. — 2007. — № 5. — С. 75–79.
6. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. — М. : Медицина, 1991. — 96 с.

Поступила в редакцию 30 марта 2016 г.

Для цитирования: Викулова, Н. Н. Возможности применения средств адаптивной физической культуры в повышении уровня функциональных резервов детей младшего школьного возраста II группы здоровья / Н. Н. Викулова, П. П. Первушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 99–101.

Сведения об авторах

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

Первушин Павел Павлович — студент факультета физической культуры и спорта, Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского. Симферополь, Россия. scard1011@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 99–101.

Application of Means Adaptive Physical Education to Boost their Functional Reserves Primary School Age Children of II Group Health

N. N. Vikulova¹, P. P. Pervushin²

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

¹vtusya2420@rambler.ru; ²scard1011@gmail.com

In the work assesses the effectiveness of the extended use of means of adaptive physical education of children belonging to the preparatory medical health group, in terms comprehensive school.

Keywords: *adaptive physical education, preparatory medical group, dosed physical loading.*

References

1. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Adaptive Physical Culture]. N.N. Chesnokova (ed.). Moscow, 2001. 349 p.

2. Blinova N.G. Individual'nyye funktsionalnyye osobennosti detey mladshogo shkol'nogo vozrasta v zavisimosti ot garmonichnosti ih fizicheskogo razvitiya [Individual Functional Characteristics of Children of Primary School Age Depending on the Harmonicity of Physical Development]. *Fiziologiya cheloveka* [Human Physiology], 1994, vol. 20, no. 5, pp. 46–50.

3. Kopylov Yu.A., Malyhina M.V., Polyanskaya N.V. *Fizicheskoye vospitaniye mladshogo shkol'nika v sem'ye*

[Physical Education Primary School Children in the Family]. Moscow, 2002. 142 p.

4. Melnikov V.M., Yampolskiy L.T. *Vvedeniye v eksperimental'nuyu psihologiyu lichnosti* [Introduction to Experimental Psychology of Personality]. Moscow, 1985. 319 p.

5. Nikolaev V.R. *Trenirovat'sya i byt' zdorovym* [To Train and Be Healthy]. *Fizicheskaya kultura v shkole* [Physical Culture in Schools], 2007, no. 5, pp. 75–79.

6. Suharev A.G. *Zdorov'ye i fizicheskoye vospitaniye detey i podrostkov* [Health and Physical Education of Children and Adolescents]. Moscow, 1991. 96 p.

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Л. П. Конакова¹, О. В. Очередыно², С. В. Корзилова²

¹Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия

²Детский сад общеразвивающего вида № 61 г. Томска, Томск, Россия

Проработаны вопросы комплексного использования оздоровительной гимнастики в физическом воспитании дошкольников с учётом их физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья. Систематизированы виды оздоровительной гимнастики, рассмотрены средства и методические приёмы, используемые в физическом воспитании детей, описаны цели и предполагаемые результаты.

Ключевые слова: *виды оздоровительной гимнастики, физическое воспитание дошкольников, содержание физкультурных занятий, методика физического воспитания.*

Актуальность. Дошкольный возраст — важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и развития физических качеств. От качества организации работы с детьми по физической культуре зависит, будут ли дети физически готовы к обучению в школе, и, самое главное — их здоровье.

В существующих программах образования дошкольников в области физической культуры (комплексных и специализированных) для дошкольных образовательных учреждений приоритетными являются мероприятия, связанные с охраной здоровья ребёнка, повышением уровня его функциональных возможностей, физического и психического развития и подготовленности.

В настоящее время оздоровительная физическая культура предлагает большое количество оздоровительных методик, технологий, оздоровительных систем, научно обоснованных и проверенных практикой для детей дошкольного возраста.

В содержание физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста активно внедряются методики восточных систем оздоровления. Наиболее распространёнными видами оздоровительной гимнастики у дошкольников являются хатха-йога, гимнастика ушу, тай-чи, а также широко применяемые танцевально-ритмическая под музыку, дыхательная, пальчиковая, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз и др.

Целью исследования являлась разработка методики комплексного применения средств оздоровительной гимнастики с детьми 6–7 лет.

Исследование проводилось с детьми 6–7 лет на базе детского сада № 61 г. Томска. Занятия проходили 3 раза в неделю по 30 мин и состояли из трёх частей: вводной (5–7 мин), основной (20 мин) и заключительной (3–5 мин).

В начале исследования оценивалось состояние здоровья дошкольников. Данные о состоянии здоровья представлены медиками и дают возможность констатировать, что у более 50 % детей 6–7-летнего возраста выявлены заболевания опорно-двигательного аппарата — 27 %, эндокринной системы — 3 %, сердечно-сосудистой системы — 2,3 %, желудочно-кишечного тракта — 13,6 %; 5,7 % детей отнесены к группе ЧБД (часто болеющие дети); 5,9 % детей имеют нарушения в нервно-психической сфере.

Регулярное применение элементов оздоровительных видов гимнастики в процессе физкультурных занятий прогулок будет способствовать развитию организма ребёнка, прививать потребность заботиться о своём здоровье, развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, укреплять органы зрения, повышать физическую, умственную работоспособность, формировать правильную осанку и своды стопы, развивать инициативу, творчество и трудолюбие.

С учётом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей определялись средства видов оздоровительной гимнастики.

Для профилактики заболеваний респираторными инфекциями применялся массаж биологически

активных зон (А. А. Уманская, 2007); массаж пальцев (К. К. Утробина, 2007); «йога для пальцев»; закаливание водой, воздухом и солнцем.

Для укрепления органов дыхания использовалась дыхательная гимнастика (Б. С. Толкачёва, 2008) и дыхательные упражнения по системе тай-чи.

С целью повышения двигательной активности и формирования культуры движений в программу занятий включалась ритмическая гимнастика.

Профилактика опорно-двигательного аппарата и плоскостопия осуществлялась с помощью упражнений специальной гимнастики, стопотерапии и босохождения, элементов хатха-йоги, тай-чи.

С целью развития речевого аппарата детей применялась логоритмика.

Для укрепления глазодвигательного аппарата использовались специальные упражнения для глаз по системе йоги, а также метод цветотерапии с применением технических средств.

Для повышения работоспособности детей применялись динамические паузы и физкультминутки, пальчиковые игры, приёмы релаксации.

Коррекция психического состояния проводилась с помощью психогимнастических этюдов

(М. И. Чистякова, 1995), коммуникативных игр (К. Орфу, Е. В. Рыбак, 2007) и музыкотерапии.

Комплексное применение оздоровительных видов гимнастик осуществлялось в виде сюжетно-игровой совместной деятельности.

Освоение упражнений оздоровительной гимнастики осуществлялось с использованием игрового метода и музыкального сопровождения. Игровой метод облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, творческих способностей ребёнка (табл. 1).

Особенность взаимосвязи методик в структуре занятий представляет собой объединение всех средств на основе дыхательной гимнастики и звуковых упражнений, благодаря которым происходит формирование навыков рационального дыхания.

В вводной части применяется стопотерапия и босохождение, упражнения игростретчинга. В основной части — упражнения на профилактику опорно-двигательного аппарата; массаж биологически активных точек, пальцев; «йога для пальцев». Затем проводится психогимнастика или коммуникативные игры; в заключительной

Таблица 1

Распределение средств видов оздоровительной гимнастики в занятиях со старшими дошкольниками

Виды гимнастики	Номер занятия															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Дыхательная гимнастика	+	+		+		+	+		+	+		+	+	+	+	+
Стопотерапия					+	+					+	+	+	+	+	+
Игростретчинг		+	+				+	+			+					
Самомассаж	+			+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гимнастика на осанку		+	+	+		+	+		+			+				
Глазодвигательная гимнастика			+	+				+	+		+	+	+	+	+	+
Элементы хатха-йоги					+				+	+		+	+	+	+	+
Элементы тай-чи							+		+		+	+	+	+	+	+
Психокорректирующая гимнастика				+	+				+	+	+		+	+	+	+
Логоритмика		+		+		+	+			+			+			+
Ритмическая гимнастика					+	+			+		+					
Приёмы релаксации			+				+	+		+	+	+	+	+	+	+
Пальчиковые игры	+		+		+	+			+	+	+		+		+	

части — релаксация или игра малой подвижности.

Использование элементов хатха-йоги и тай-чи с детьми 5–7 лет решает вопросы комплексного развития органов восприятия, двигательных навыков и психоэмоциональной сферы.

Для достижения более эффективного воздействия на развивающийся организм ребёнка осуществлялось планирование физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня (табл. 2). Элементы оздоровительных гимнастик применялись в первой и второй половине дня с учётом

биологической работоспособности организма ребёнка.

Эффективность комплексного применения средств оздоровительной гимнастики подтвердилась тем, что отмечено выраженное снижение заболеваемости — количество заболеваний ОРЗ снизилось до 20 % и длительность заболеваний уменьшилось. Психоэмоциональное состояние у 53 % детей улучшилось. Повысились показатели физической подготовленности, гибкости, координационных способностей (равновесие) и силовой выносливости ($p < 0,01$).

Таблица 2

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении для детей 6–7 лет

День недели	Первая половина дня	Вторая половина дня
Пн	● ≡ ○	☺ ≈ ○ ▲
Вт	○ ☼ ▲ ≡	☺ ≈ ○ ▒
Ср	● ≈ ≡	☺ ≈ ○ ▲
Чт	▲ ▒ ▒ ≡	☺ ≈ ○ ▲
Пт	● ☼ ○ ≡	☺ ● ≈ ○

Условные обозначения: ☺ — гимнастика в постели; ≈ — водное закаливание; ≡ — стопотерапия; ○ — упражнения дыхательно-звуковой гимнастики; ☼ — специальная гимнастика; ☼ — элементы восточной гимнастики; ▲ — упражнения на развитие мелкой моторики; ● — точечный массаж; ▒ — ритмика; ▒ — глаздвигательная гимнастика.

Список литературы

1. Абдулманова, Л. В. Научно-методические подходы к реализации содержания образовательной области «Здоровье» / Л. В. Абдулманова // Инструктор по физкультуре. — 2012. — № 3. — С. 6–15.
2. Борисова, Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е. Н. Борисова. — М., 2009.
3. Гаврючина, Л. В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ. Обеспечение психологического благополучия / Л. В. Гаврючина. — М., 2007.
4. Манжиева, А. Я. Инновационные технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. Я. Манжиева // Фундаментал. исслед. — 2007. — № 12, ч. 1. — С. 130–132.
5. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков. — М.: Современ. спорт, 2005.

6. Сорокина, Л. Н. Весёлая йога для дошкольников / Л. Н. Сорокина // Инструктор по физкультуре. — 2011. — № 5.

7. Чернышенко, Ю. К. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста / Ю. К. Чернышенко. — Краснодар, 1999.

8. Эрденко, Д. В. Методика коррекции нарушений осанки с использованием нетрадиционной гимнастики тайцзицюань и мячей большого диаметра / Д. В. Эрденко, С. Н. Попов, О. В. Козырева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 1. — С. 21–23.

9. Ясюкова, Л. А. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе / Л. А. Ясюкова // Методика определения готовности к шк. — Томск, 2003. — С. 46–50.

Поступила в редакцию 2 апреля 2016 г.

Для цитирования: Конакова, Л. П. Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников / Л. П. Конакова, О. В. Очередыко, С. В. Корзилова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 102–105.

Сведения об авторах

Конакова Любовь Петровна — кандидат педагогических наук, доцент, Томский государственный педагогический университет. Томск, Россия. korziksv43@sibmail.com

Очередыко Ольга Вениаминовна — инструктор по физической культуре, детский сад общеразвивающего вида № 61 г. Томска. Томск, Россия. korziksv43@sibmail.com

Корзилова Светлана Витальевна — инструктор по физической культуре, детский сад общеразвивающего вида № 61 г. Томска. Томск, Россия. korziksv43@sibmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 102–105.

The Complex Application of Various Types of Health Gymnastics in Physical Education of Preschool Children

L. P. Kanakova¹, O. V. Ocheredko², S. V. Kornilova²

¹Tomsk State Pedagogical University; ²The nursery school of general education № 61, Tomsk, Russia
korziksv43@sibmail.com

The article discusses methods of complex use of facilities of health gymnastics with children 5–7 years. Comprehensive application of health exercises presented in the form of role-playing joint activities. Describes the complex application of several types of organizational activities: haritika, evroplastik, agrogenetic, games self-massage, stretching exercises games, games-travel.

Keywords: *physical education of preschool children, relaxation exercises, role-playing joint activities.*

References

1. Abdulmanova L.V. Nauchno-metodicheskiye podhody k realizatsii soderzhaniya obrazovatel'noy oblasti «Zdorov'ye» [Scientific-methodical Approaches to the Implementation of the Content of the Educational Area “Health”]. *Instruktor po fizkul'ture* [Physical Education Instructor], 2012, no. 3, pp. 6–15. (In Russ.).
2. Borisova E.N. *Sistema organizatsii fizkul'turno-ozdorovitel'noy raboty s doshkol'nikami* [The System of Organization of Sports and Recreation Activities with Preschoolers]. Moscow, 2009. (In Russ.).
3. Gavryuchina L.V. *Zdorovyeberegayuschiye tehnologii v DOU. Obespecheniye psihologicheskogo blagopoluchiya* [Health Saving Technologies in Preschool Educational Institution. Ensuring the Psychological Well-being]. Moscow, 2007. (In Russ.).
4. Manzhuyeva A.Ya. Innovatsionnyye tehnologii v fizicheskom vospitanii detey doshkol'nogo vozrasta [Fun Yoga for Preschoolers]. *Fundamental'nyye issledovaniya* [Fundamental Research], 2007, no. 12, part 1, pp. 130–132. (In Russ.).
5. Popkov A.V. *Antistressovaya plasticheskaya gimnastika* [Anti-stress Plastic Gymnastics]. Moscow, 2005. (In Russ.).
6. Sorokina L.N. Vesyolaya yoga dlya doshkol'nikov [Fun Yoga for Preschoolers]. *Instruktor po fizkul'ture* [Physical Education Instructor], 2011, no. 5. (In Russ.).
7. Chernyishenko Yu.K. *Innovatsionnyye napravleniya razvitiya sistemy fizicheskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta* [Innovative Directions of Development of System of Physical Education of Preschool Children]. Krasnodar, 1999. (In Russ.).
8. Erdenko D.V., Popov S.N., Kozyireva O.V. Metodika korrektsii narusheniy osanki s ispol'zovaniyem netraditsionnoy gimnastiki taytszitsyuan' i myachey bol'shogo diametra [Method of Correction of Violations of Posture with the Use of Non-traditional Tai Chi and Balls of Large Diameter]. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2008, no. 1, pp. 21–23. (In Russ.).
9. Yasyukova L.A. Prognoz i profilaktika problem obucheniya v nachal'noy shkole [Prediction and Prevention of Learning Problems in Elementary School]. *Metodika opredeleniya gotovnosti k shkole* [The Method of Determining School Readiness]. Tomsk, 2003. Pp. 46–50. (In Russ.).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ В ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Л. В. Царева, С. Н. Смоляр, О. Е. Закорко

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия

Изучен вопрос оптимизации процесса обучения плаванию при помощи специальных технических устройств. Экспериментально доказана эффективность использования разработанной полезной модели на этапе начальной плавательной подготовки.

Ключевые слова: процесс обучения, техническое устройство, центр тяжести, положение тела, тренажёр для обучения плаванию, полезная модель, навыки скольжения на воде, водная среда.

Актуальность исследования. Обучение плаванию и развитие массового плавания являются сегодня актуальной социальной проблемой. Её решение связано с профилактикой всё возрастающего числа несчастных случаев на воде как в период активного отдыха населения, так и профессиональной деятельности, в том числе работников железнодорожного транспорта.

Дальневосточный государственный университет путей сообщения располагает спортивной базой, в состав которой входит плавательный бассейн. В то же время большинство студентов данного вуза не владеют необходимым навыком плавания, а некоторые и вовсе не умеют плавать.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах, поэтому правильно организованные занятия плаванием способствуют развитию таких волевых качеств, как смелость, решительность, настойчивость. Плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами.

Прежде всего водная среда и создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Кроме того, необычное для нас горизонтальное положение тела, пребывание в состоянии значительного снижения сил земного притяжения, возможность строгого дозирования двигательной активности также благоприятно влияют на организм.

Многие специалисты считают необходимым применение специальных технических устройств в ускорении процесса адаптации занимающихся

к специфическим особенностям водной среды.

В связи с этим оптимизация процесса обучения плаванию прямо пропорционально зависит от эффективности использования специальных устройств.

Устройство для обучения плаванию относится к приспособлениям, предназначенным для использования в бассейнах при обучении плаванию детей, преимущественно дошкольного, младшего школьного возраста, а также для всех, кто не умеет плавать.

Общеизвестно, что навык плавания взрослыми осваивается намного труднее и дольше в силу сформированного у взрослого человека устойчивого положения тела в пространстве, затрудняющего переход тела из вертикального положения в горизонтальное, необходимое при движении в воде, поэтому целесообразно первоначальные навыки плавания формировать у детей в возрасте от 2 до 5–7 лет.

При обучении плаванию необходимо прежде всего предупредить возможность появления у детей негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, сформировать навык правильного положения тела в воде, обеспечивающего наименьшее сопротивление при перемещении, отработать скоординированные движения рук и ног с одновременным правильным дыханием, добиваясь самостоятельного перемещения детей в воде в заданном направлении.

Материалы и методы исследования. Известные устройства для обучения детей плаванию позволяют адаптироваться детям в водной среде, сформировать у них навык правильного положения тела в воде и отработать скоординированные движения тела с одновременным правильным дыханием.

Общеизвестно также, что сохранение гидростатического равновесия тела в воде обусловлено разницей между общим центром тяжести (ОЦТ) и общим центром гидростатического давления (ОЦД). Сила тяжести тела пловца по величине постоянная и приложена к ОЦТ, находящемуся в области 1–5-го крестцовых позвонков. Выталкивающая сила, обусловленная разностью гидростатического давления воды (на нижнюю часть тела) и воздуха (на верхнюю), направлена вверх в район ОЦД и не совпадает с ОЦТ, что приводит к созданию момента вращения (устойчивости), при этом ноги постепенно погружаются в воду до их выравнивания по вертикали и появляется отрицательная плавучесть¹. Проблема известных тренажёров для обучения плаванию заключается в обеспечении совмещения ОЦТ и ОЦД, которое ведёт к уравниванию частей тела и созданию гидростатического равновесия, то есть положительной плавучести.

Известно устройство для обучения плаванию (аквакорсет), основанное на увеличении результирующей силы, удерживающей обучаемого на поверхности воды, которое представляет собой пояс, соединённый с упругим элементом (поводком) для связи пояса с неподвижной опорой². Пояс снабжён застёжками и элементом для крепления поводка, выполненным в виде кольца для размещения в нём по меньшей мере одного пальца руки тренера для поддержки им обучаемого.

Устройство работает следующим образом.

Пояс надевается на тело обучаемого и посредством поводка соединяется с неподвижной опорой, например, бортиком бассейна. Обучающий посредством кольца удерживает обучаемого на поверхности воды и при отсоединении с неподвижной опорой транспортирует его по воде. Обучаемый легко переходит из вертикального положения в относительно горизонтальное за счёт результирующей силы, действующей на обучаемого:

$$R = F_{\text{дв}} + F_{\text{в}} - mg,$$

где R — результирующая сила, действующая на обучаемого; $F_{\text{дв}}$ — движущая сила, действующая на обучаемого со стороны тренера; $F_{\text{в}}$ —

выталкивающая сила, действующая на обучаемого, равная весу объёма воды, вытесненной этим телом; mg — сила тяжести обучаемого. При этом ноги и руки обучаемого находятся в свободном состоянии.

Такое положение позволяет исключить у детей негативные ощущения, связанные с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, и в какой-то мере сформировать навык правильного положения тела в воде, обеспечивающий наименьшее сопротивление при его перемещении.

Недостатком известного аквакорсета является неустойчивое гидростатическое равновесие. Это обусловлено тем, что ОЦТ, стремящийся занять более низкое положение, находится ниже ОЦД, то есть не совпадает с ним. Несовпадение этих центров приводит к созданию момента вращения (устойчивости), при этом ноги постепенно погружаются в воду до их выравнивания по вертикали. Таким образом, равновесие пловца нарушается и он теряет плавучесть.

Наиболее близким по технической сущности и достигаемому результату является тренажёр для обучения плаванию детей и взрослых, основанный на увеличении выталкивающей силы, действующей на обучаемого и раскрытый в описании к патенту РФ на полезную модель³. Тренажёр для обучения плаванию детей и взрослых содержит поводок, предназначенный для направления движения обучаемого, рукоятку для обучаемого, предназначенную для обеспечения устойчивого положения обучаемого, и рукоятку для обучающего, предназначенную для удобства её захвата и манипулированием при выполнении отдельных заданий обучающего. Каждая из рукояток в центральной части соединена с концевыми участками поводка.

Рукоятки изготовлены из материала или с применением материалов, обеспечивающих плавучесть. Они выполнены, например, в виде стержней из древесины или снабжены для снижения веса насадкой из мягкого пористого материала (поролон, губчатой резины или латекса).

Поводок изготовлен из гибкого шнура из материала или с применением материалов, обеспечивающих его плавучесть на поверхности воды.

³Патент № 67459 РФ, МПК А63В 69/12. Тренажёр для обучения плаванию детей и взрослых. Авт. С. Н. Кокушкин (РФ).— № 2006101312/12; заяв. 18.01.2006; опубл. 27.10.2007.

Для повышения плавучести гибкий шнур снабжён несколькими поплавками.

В зависимости от высоты бортика бассейна устанавливается необходимая длина поводка путём наматывания лишней её части на рукоятку обучающего. Рукоятка для обучаемого опускается обучающим, например, тренером в непосредственной близости от обучаемого — ученика. После захвата соответствующей рукоятки учеником тренер прикладывает к рукоятке усилие (движущую силу) для перемещения, которое через поводок и рукоятку для обучающего передаётся ученику. Обучаемый легко переходит из вертикального положения в горизонтальное за счёт действия на него результирующей силы:

$$R = F_{\text{дв}} + F_{\text{в1}} + F_{\text{в2}} - mg,$$

где $F_{\text{в1}}$ — выталкивающая сила, действующая на обучаемого, равная весу объёма воды, вытесненной его телом; $F_{\text{в2}}$ — выталкивающая сила, действующая на обучаемого со стороны элементов тренажёра.

Руки обучаемого находятся на поверхности воды в вытянутом положении, ноги в начальный период движения также принимают горизонтальное положение, что обеспечивает минимальную площадь подводного поперечного сечения тела обучаемого и, как следствие, минимальное сопротивление передвижению тела по воде. Занимая такое положение, обучаемый легко транспортируется по воде. В процессе транспортирования по водной поверхности ученик может самостоятельно освободиться от тренажёра, поэтому создаётся возможность его свободного скольжения по инерции в горизонтальном положении после разгона, то есть постепенный переход на самостоятельное перемещение по поверхности воды.

Достоинства известного тренажёра заключаются в следующем. Во-первых, использование такого тренажёра при обучении плаванию позволяет исключить у детей негативные ощущения, связанные с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, сформировать навык правильного положения тела в воде, обеспечивающего наименьшее сопротивление при его перемещении.

Во-вторых, само горизонтальное положение тела ребёнка активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы. Кроме того, во время тренировок мышцы рук

ученика испытывают физическую нагрузку, что также способствует развитию их силы.

В-третьих, расположение тела в вытянутом состоянии и увеличение результирующей силы, действующей на обучаемого в воде, приводит к сближению ОЦТ к ОЦД, что в свою очередь снижает вращательный момент и, как следствие, обеспечивает более устойчивое горизонтальное положение тела в воде по сравнению с тренажёр-аналогом.

Недостаток известного тренажёра заключается в значительном времени формирования навыков горизонтального положения, составляющем 4–6 занятий. Это обусловлено длительным сроком формирования навыков горизонтального положения на воде из-за напряжённого состояния тела и неумения обучаемого правильно распределять тонус мышц тела. При самостоятельном скольжении по воде напряжённое состояние тела с течением времени приводит к изменению позы ребёнка, ноги постепенно погружаются в воду. ОЦТ занимает более низкое положение по отношению к ОЦД, что создаёт вращательный момент тела обучаемого. При этом гидростатическое равновесие пловца нарушается и он теряет плавучесть.

Задача, решаемая полезной моделью¹, заключается в разработке устройства для обучения плаванию в более короткие сроки за счёт ускоренного формирования навыка горизонтального положения на воде, приобретаемого благодаря сохранению распределения тонуса мышц тела обучаемого как при опорном, так и безопорном скольжении при равновесном положении ОЦТ и ОЦД.

Для решения поставленной задачи устройство для обучения плаванию содержит поводок, предназначенный для направления движения обучаемого, и связанную с ним рабочую поверхность, предназначенную для устойчивого положения тела обучаемого на водной поверхности и выполненную из материала, обеспечивающего её плавучесть на поверхности воды. Устройство снабжено пробкой для сцепления её с рабочей поверхностью, и упругой связью, предназначенной для соединения рабочей поверхности с неподвижной опорой, при этом поводок выполнен в виде жёсткого стержня, шарнирно соединённого с пробкой.

¹Патент № 86484 РФ, (51) МПК А63В 69/12. Устройство для обучения плаванию. Авт. Л. В. Царева, О. Е. Загорко (РФ). — № 2009119625/22 заяв. 25.05.2009; опубл. 10.09.2009.

Рабочая поверхность выполнена в виде твёрдой опоры с гнездом для пробки на одном её торце и соединённой другим торцом с упругой связью, а пробка вставлена в гнездо с натягом.

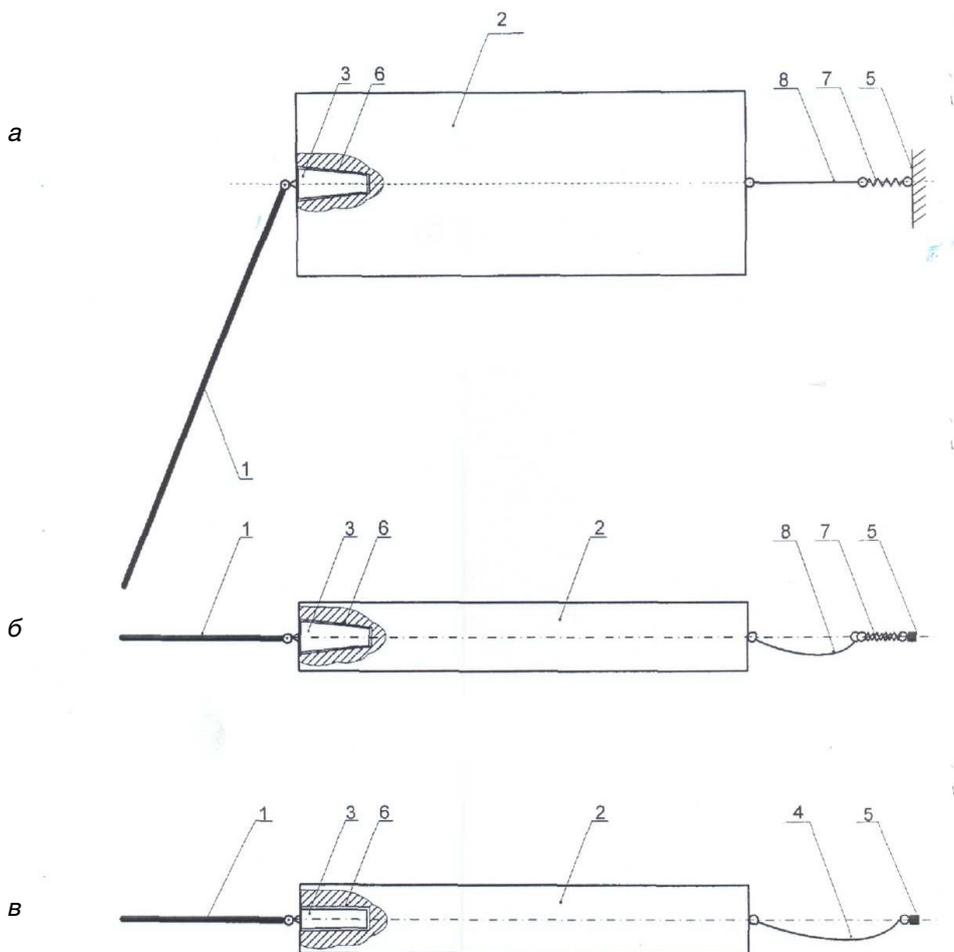
Кроме того, в устройстве для обучения плаванию длина рабочей поверхности для обучаемого сопоставима с ростом обучаемого, внешняя поверхность пробки и внутренняя поверхность гнезда твёрдой опоры выполнены либо цилиндрическими, либо в виде усечённого конуса, а упругая связь выполнена в виде пружины растяжения с гибким неупругим шнуром или в виде гибкого резинового шнура.

Благодаря отличительным признакам в устройстве сокращается срок обучения плаванию. Это обусловлено ускоренным формированием навыков горизонтального положения на воде, которое обеспечивается сохранением правильного распределения тонуса мышц тела обучаемого и скольжения по инерции при резком освобождении тела от твёрдой опоры.

На рисунке представлен вид соответственно сверху и сбоку устройства для обучения плаванию (а и б), у которого контактные поверхности пары «гнездо — пробка» выполнены в виде усечённого конуса и упругая связь — в виде пружины растяжения, соединённой с гибким неупругим шнуром.

На рисунке в представлен вид сбоку устройства для обучения плаванию, у которого контактные поверхности пары «гнездо — пробка» выполнены цилиндрическими и упругая связь — в виде гибкого резинового шнура.

Устройство для обучения плаванию содержит поводок 1, предназначенный для направления движения обучаемого по поверхности воды, рабочую поверхность 2 — для обеспечения устойчивого положения обучаемого на водной поверхности, пробку 3 — для сцепления её с рабочей поверхностью 2, упругую связь 4 — для соединения рабочей поверхности 2 с неподвижной опорой 5.



Устройство для обучения плаванию

Поводок 1 выполнен в виде жёсткого стержня, например, из дерева или фибергласса.

Рабочая поверхность 2 представляет собой твёрдую опору длиной 1–1,2 м, сопоставимой с ростом ребёнка, выполненную из материала, обеспечивающего плавучесть на поверхности воды (плавательная доска из пластика или из прочного тестированного винила). В одном из торцов опоры 2 имеется гнездо 6 для пробки 3, изготовленной из материала, имеющего достаточный коэффициент его сцепления с материалом твёрдой опоры (дерево или вспененный материал ППУ).

Упругая связь 4 представляет собой гибкий резиновый шнур либо пружину растяжения 7, связанную с гибким неупругим шнуром 8.

Стержень 1 шарнирно соединён с пробкой 3, которая с натягом вставлена в гнездо 6 твёрдой опоры 2. Противоположный торец опоры 2 соединён с упругой связью 4. В случае выбора упругой связи 4 в виде гибкого резинового шнура один его конец непосредственно соединён с торцом опоры 2, другой — с неподвижной опорой 5, например, бортиком бассейна. В случае выбора упругой связи 4 в виде пружины растяжения 7 с гибким неупругим шнуром 8, гибкий неупругий шнур 8 соединён с торцом опоры 2, а пружина 7 — с неподвижной опорой 5.

Размеры гнезда 6 и соответственно пробки 3 определяются расчётным путём из условия, что предельная сила сцепления в паре «пробка — гнездо» равна или меньше силы упругости в упругой связи 4 при максимальном её растяжении.

В последующий период для приобретения навыков скольжения упругая связь 4 соединяется с бортиком бассейна (неподвижной опорой 5) и находится в неупругом состоянии. Обучаемый находится на твёрдой опоре 2 в горизонтальном положении. Обучающий начинает транспортировать обучающего по воде. Движущая сила, приложенная обучающим к стержню 1, передаётся через пару «пробка 3 — гнездо 6» на твёрдую опору 2 с обучаемым. Опора 2 с обучаемым приходит в движение, натягивая гибкий неупругий шнур 8 и растягивая пружину 7. При дальнейшем движении вперёд твёрдой опоры 2 с обучаемым сила деформации пружины 7 возрастает и начинает действовать на опору 2 в направлении, противоположном направлению её движения, и на пару «пробка 3 — гнездо 6». При максимальном растя-

жении пружины 7 упругая сила становится равной или превосходит предельную силу сцепления в паре «пробка — гнездо», пробка 3 «вылетает» из гнезда 6. Деформированная пружина 7 возвращается в своё исходное состояние вместе с твёрдой опорой 2, оставляя обучаемого на поверхности воды без опоры 2. По инерции обучаемый продолжает скользить по поверхности воды в горизонтальном положении, сохраняя распределение тонуса мышц и положения ОЦГ и ОЦД как на твёрдой опоре.

После нескольких повторов этого упражнения, закрепив навыки горизонтального положения на воде без опоры, обучаемый может самостоятельно принимать правильное положение на воде и приступать к дальнейшему обучению техники плавания.

Для подтверждения технического результата в бассейне спорткомплекса на базе Дальневосточного государственного университета путей сообщения проводился педагогический эксперимент с использованием заявляемого устройства и устройства-прототипа.

В устройстве для обучения плаванию твёрдая опора 2 представляет собой доску из пластика размером 1,2×0,5×0,05 м. Глубина гнезда 6 в опоре 2 равна 0,1 м, больший диаметр основания конуса гнезда составляет 0,04 м, меньший — 0,03 м. В гибкой связи 4 использована пружина растяжения 7 класса II по ГОСТ 13764-86 диаметром 36 мм, содержащая 13 витков и длиной в свободном состоянии 400 мм. В качестве гибкого неупругого шнура 8 выбран плетёный шнур (6 мм). Пробка 3 выполнена из вспененного материала ППУ габаритом, соответствующим габариту гнезда 6. Коэффициент сцепления равен $\mu = 0,2$.

В устройстве-прототипе рукоятка для обучаемого выполнена в виде гибкого стержня длиной 0,20 м из плетёного шнура (6 мм).

Для проведения эксперимента созданы контрольная группа, занимавшиеся с использованием устройства-прототипа, и экспериментальная группа — с использованием заявляемого устройства. В каждую группу входило по 20 детей, мальчики и девочки в возрасте от 7 до 9 лет, не умеющие плавать.

Педагогический эксперимент включал занятия по 45 мин, в котором совершалось 5 попыток по скольжению обучаемого по поверхности воды в горизонтальном положении.

Количественные показатели результатов педагогического эксперимента

№ попытки сохранения горизонтального положения после освобождения обучаемого от твёрдой опоры	Количество обучаемых, сформировавших навыки горизонтального положения, %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	20	0
2	20	0
3	40	0
5	70	0
7	90	10
10	90	30

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты эксперимента показали, что к концу второго занятия 90 % обучаемых из экспериментальной группы научились скользить по поверхности воды, что на 66,7 % превосходит результат, полученный в контрольной группе (таблица).

Научить человека плавать можно лишь при условии его свободного, без напряжения и страха, поведения в воде. На этапах начального обучения плаванию на занимающихся действует множество факторов, которые не встречаются при наземном передвижении. Это прежде всего переключение привычных реакций, связанных с твёрдой опорой и передвижением в разнородной среде земля—воздух, адаптация с новым способом опоры о воду и передвижение в однородной среде; отсутствие антигравитационных рефлексов и переход к действиям в условиях относительной невесомости; перестройка дыхания, замена вертикального положения на горизонтальное.

Поступила в редакцию 8 апреля 2016 г.

Для цитирования: Царева, Л. В. Эффективность применения специальных устройств в оптимизации процесса обучения плаванию / Л. В. Царева, С. Н. Смоляр, О. Е. Закорко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 106–112.

Сведения об авторах

Царева Любовь Васильевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения. Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

Смоляр Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения. Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

Закорко Ольга Евгеньевна — мастер спорта по плаванию, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения. Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 106–112.

Efficiency of Application of Special Devices to Optimize Swimming Training

L. V. Tsareva, S. N. Smolyar, O. E. Zakorko

Far Eastern State University Khabarovsk, Russia

root@festu.khv.ru

The article is devoted to optimization of the process of swimming training through the use of special technical devices. Experimentally proved the effectiveness of using the developed model useful in the initial swimming training.

Keywords: *process training, technical device, the center of gravity, body position, trainer for swimming training, useful model, the skills of sliding on water, water environment.*