



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

## 2018

## Том 3, № 1

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

Основан в 2016 году

### УЧРЕДИТЕЛЬ

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

### Главный редактор

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

### Заместитель главного редактора

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

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

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

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

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

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

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

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

**Н. Н. Сентябрьев**, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград, Россия)

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

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

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

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

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

**Е. Ф. Ященко**, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Редакция журнала может не разделять точку зрения авторов публикаций.

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

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](http://www.vestnik-fvis.jimdo.com)

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

Корректор *М. В. Трифонова*  
Вёрстка *М. В. Трифоновой*

Подписано в печать 09.04.18.  
Выход в свет 13.04.18.  
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times.  
Усл. печ. л. 14,7. Уч.-изд. л. 11,4.  
Тираж 200 экз. Заказ 137.  
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



# PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

## 2018

## Volume 3, no. 1

SCIENCE MAGAZINE

*Founded in 2016*

### FOUNDER

Chelyabinsk State University (CSU)

### Editor-in-chief

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

### Deputy Editor

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

### EDITORIAL BOARD

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

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

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

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

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

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

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

**N.N. Sentiabrev**, doctor of Biological Sciences, Professor, Volgograd State Academy of Physical Culture (Volgograd, Russia)

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

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

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

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

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

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

The journal is published  
four times per year

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

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

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

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

Proofeditor *M. Trifonova*  
Imposition by *M. Trifonova*

Passed for printing 09.04.18.  
Date of publication 13.04.18.  
Format 60×84 1/8. Litho paper.  
Font Times.  
Conventional print. sh. 14,7.  
Ac.-publ. sh. 11,4.  
Circulation 200 copies. Order 137.  
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

### АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

- Быков В. С., Ярушин С. А.* Формирование потребности в физическом самовоспитании у студентов . . . . . 7
- Белянский В. Н., Шапкина Т. С., Карпов В. Д., Васюкова Т. П.* Подготовка студентов технического вуза к сдаче нормативов ВФСК ГТО по рывку гири . . . . . 13

### ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

- Бардина М. Ю.* Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом . . . . . 18
- Иванов В. Д., Мамаева Н. О.* Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов . . . . . 23
- Islamgaleeva M. R., Nadiyeva R. T.* Methods of structuring and analyzing functional characteristics of the organism in the diary of self-control . . . . . 32
- Пиратинский А. Е., Мусеева Л. В.* Создание оптимальной структуры современной региональной федерации скалолазания . . . . . 37
- Фурсов А. В., Синяевский Н. И., Гереза Н. Н., Кизаев О. Н.* Отношение студентов к возрождению ВФСК ГТО . . . . . 41
- Цыбикова А. П., Воробьева Е. В.* Повышение общефизической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой. . . . . 45

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Бурылов А. А.* Состояние сердечно-сосудистой системы спортсменок, занимающихся лыжными гонками . . . . . 50
- Епишкин И. В., Дмитрук Н. Н., Ткаченко Н. М.* Подходы к обучению базовым элементам техники в карате-шотокан . . . . . 54
- Красавина Е. С., Алексеева С. И.* Физическая реабилитация детей 6–9 лет с бронхиальной астмой средствами адаптивной физической культуры . . . . . 58
- Орлов Г. А.* Профилактика травматизма в учебно-тренировочном процессе студентов-самбистов. . . . . 63

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

- Иванов В. Д., Вахитов М. Г.* Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях. . . . . 70
- Иванов В. Д., Матина З. И.* Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов . . . . . 74
- Иванов В. Д., Матина З. И.* Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников . . . . . 79
- Salkova N.A.* Health-preserving behavior of the modern students . . . . . 90

---

## СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

*Карлышев В. М., Панькин В. Е.* Особенности ценностных ориентаций людей зрелого возраста, занимающихся восточными практиками оздоровления . . . . . 98

*Потехин И. А.* Проблемы самоформирования в ходе реализации специальной физической подготовки. . . . . 103

## СООБЩЕНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ

*Набоков М. Р., Хадиева Р. Т.* Дыхание в физической культуре. . . . . 114

*Попков В. И., Вдовкин И. И.* Спорт высших достижений: проблемы, задачи, особенности и личность спортсмена . . . . . 117

## ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Азнабаева Л. Н.* Лев Яшин — легендарный советский футболист . . . . . 122

---

## CONTENT

### TOPIC ISSUE

- Bykov V.S., Yarushin S.A.* Creating the need for a physical self-education of a student . . . . . 7
- Belianskiy V.N., Shapkina T.S., Karpov V.D., Vasyukova T.P.* Preparation of Technical university students for passing the all-Russian Sports Complex «Ready for Labor and Defense» — snatch of kettlebells . . . . . 13

### THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

- Bardina M.Yu.* Safety in the classroom physical education and sports . . . . . 18
- Ivanov V.D., Mamaeva N.O.* The effect of stretching on the functional state and health of students . . . . . 23
- Islamgaleeva M.R., Hadiyeva R.T.* Methods of structuring and analyzing functional characteristics of the organism in the diary of self-control . . . . . 32
- Piratinsky A.E., Moiseyeva L.V.* Creation of the optimal structure of the modern regional rock climbing federation . . . . . 37
- Fursov A.V., Sinyavskiy N.I., Gerega N.N., Kizaev O.N.* Attitude of students to sticking to the all-Russian Sports Complex «Ready for Labor and Defense» . . . . . 41
- Tsybikova A.P., Vorobyeva E.V.* The increase in general physical fitness of athletes involved in sports aerobics . . . . . 45

### EXPERIMENTAL MATERIALS

- Burylov A.A.* State of cardiac-vascular system of sportswomen of skin racing . . . . . 50
- Epishkin I.V., Dmitruk N.N., Tkachenko N.M.* Approaches to training the basic elements of technique in Shotokan Karate . . . . . 54
- Krasavina E.S., Alekseeva S.I.* Development of function of external breathing in children 6–9 years with bronchial asthma while helping treatment respiratory gymnastics . . . . . 58
- Orlov G.A.* Prevention of traumatism in the educational-training process of students-sambists . . . 63

### PHYSICAL CULTURE AND HEALTH

- Ivanov V.D., Vachitov M.G.* Factors affecting the health of the students in modern conditions . . . 70
- Ivanov V.D., Matina Z.I.* Pilates system and formation of healthy lifestyle of students . . . . . 74
- Ivanov V.D., Matina Z.I.* Formation of skills of a healthy lifestyle primary school . . . . . 79
- Salkova N.A.* Health-preserving behavior of the modern students . . . . . 90

### SPORTS PSYCHOLOGY

- Karlyshev V.M., Pankin V.E.* Peculiarities of value orientations of senior people involved in eastern practices of healing . . . . . 98
- Potekhin I.A.* Problems of self-formation in the course of realization of special physical training 103

---

**BY YOUNG SCIENTISTS**

- Nabokov M.R., Hadieva R.T.* Breathing in physical culture ..... 114
- Popkov V.I., Vdovkin I.I.* The sport of high achievements: problems, objectives, characteristics  
and personality of the athlete ..... 117

**PERSON IN SPORT, PERSON IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE**

- Aznabaewa L.N.* Lev Yashin — the legendary Soviet football player ..... 122

УДК 796-053.7  
ББК Ч511.642

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ САМОВОСПИТАНИИ У СТУДЕНТОВ

В. С. Быков<sup>1</sup>, С. А. Ярушин<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Южно-Уральский государственный университет (НИУ), Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрены базовые технологии в структуре физического образования студентов, позволяющие формировать у обучающихся основные предпосылки для ведения здорового образа жизни. Определены подходы к формированию физической культуры личности студентов, которые активизируют мотивацию к процессу физического саморазвития и самосовершенствования.

**Ключевые слова:** *физическая культура личности, актуализация, потребности, технология, самовоспитание.*

**Актуальность.** В настоящее время в теории физического воспитания широкое распространение получили идеи «гуманистической педагогики», которые ориентируются на выявление «уникальных» потенциалов человека и его самореализацию [4]. Это означает, что возможности физического воспитания рассматриваются через внутреннюю гармонию человека, его мотивы и потребности в физическом совершенствовании, через самовоспитание и самоопределение. Мощным фактором личности является физическое самовоспитание, действительный потенциал которого должен формироваться и развиваться в образовательном процессе учебного заведения.

Физическая культура как система, состоящая из суммы компонентов, включает в себя отношение человека (группы, общества в целом) к физическим способностям; те знания, интересы, мотивы, потребности, на основе которых физические способности реализуются в определённой деятельности; средства, с помощью которых формируется подсистема личности человека; определённые идеалы, нормы, стандарты поведения, ценностные ориентации, на основе которых осуществляется этот процесс формирования; социальные отношения между людьми, складывающиеся в ходе реализации физических способностей людей и в процессе формирования указанной подсистемы личности;

социальные институты, которые используются людьми в процессе формирования и реализации физических способностей и которые управляют данными процессами.

Физическая культура как процесс имеет в качестве своей отличительной особенности прежде всего то, что её специфическую основу составляет двигательная активность человека, целесообразно направленная на развитие или сохранение показателей. Содержание и форма этого процесса в различные периоды изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития, динамики условий жизни и деятельности, содержания самого процесса [6].

Методологически значимым в определении физической культуры являются два аспекта: первый — указание на ключевой признак физической культуры как результат физического образования — «на деятельность индивида по позитивному самопреобразованию»; второй — указание на ключевой признак результата этой деятельности — на «систему образуемых ею (деятельностью) ценностей». Первый предполагает наличие субъекта самопреобразования, второй — наличие признака бинарности процесса воспитания-самовоспитания [1–3].

Для полного понимания потребностно-мотивационной основы физического совершенствования

ния человека следует выделить общее и частное. Общее больше связано с потребностями, а частное — с целями. Поскольку мотив большей частью реализуется в конкретной деятельности, следовательно, при поиске причины своего поступка или действия быстрее всплывает суть этой конкретности, то есть цель.

Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с её результатом, то есть с «...формированием системы ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности у обучающихся...» [7. С. 14]. В первом случае занимающийся удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества. Во втором случае он стремится к получению следующих результатов:

- самосовершенствование (улучшение телосложения, укрепление здоровья);
- самовыражение и самоутверждение;
- удовлетворение духовных потребностей.

**Методы исследования.** В обобщённом виде система педагогических технологий, согласующихся с концепцией Л. И. Лубышевой и рекомендованных для разработки процессов актуализации физического самовоспитания студентов, может

быть определена исходя из методической системы, представленной в табл. 1.

Результатом физического образования является физическая культура (в культурологическом смысле), которая в прямом соответствии с гуманистической парадигмой образования может быть определена как «деятельность индивида по позитивному самопреобразованию, в ходе которой решаются задачи телесного, психологического, интеллектуального и нравственного плана и достигаются результаты этой деятельности в виде системы образуемых ею ценностей» [4].

Ведущими качествами, играющими существенную роль в приобщении человека к здоровому образу жизни, в выработке его «личностного стержня», являются мотивация поведения, внутренние побудительные стимулы к физическому самовоспитанию.

Актуализация определялась отношением перехода принципиальной возможности самовоспитания в действительность физического самовоспитания — в мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый процесс физического самоопределения, саморазвития, самосовершенствования — в самоактуализацию.

Изменение отношения студенческой молодёжи к физическому воспитанию предполагало: а) уси-

Таблица 1

### Базовые технологии в структуре физического образования студентов

Технологии	Предмет	Процессы (базовые)	Способы (базовые)	Продукты (базовые)
Технологии обучения	Система знаний, умений физической и знаково-символической деятельности	Трансляции, упражнения, тренинг	Посредством деятельностей усвоения в соответствии с алгоритмом	Обученность, опыт познания, опосредования, исполнения приёма
Технологии воспитания	Система отношений ценностей	Воздействие, взаимодействие	Посредством интеракций, подкрепления, выбора	Воспитанность, опыт социализованного поведения
Технологии развития	Система физических и психических способностей	Решение проблем; физическое, знаковое и социальное конструирование	Посредством построения, новаций, инициирования активности	Развитость, опыт индивидуализации, творчества
Технологии оздоровления	Система физического и психического здоровья	Оздоровление, контроль биоритмов	Посредством здорового стиля жизни (ЗСЖ)	Здоровье, опыт построения модели ЗСЖ
Технологии актуализации	Система активности	Переход возможного в действительное, потенциального — в актуальное	Посредством надситуативной активности	Самостоятельность, опыт самоактуализации

ление внимания к формированию потребностей в здоровом стиле жизни; б) обеспечение доступности необходимого минимума спортивно-оздоровительных услуг; в) осуществление дифференциации физической нагрузки в зависимости от подготовленности студента; г) обращение серьёзного внимания на психологическое обеспечение и приобретение конкретных навыков осуществления процесса физического самосовершенствования и самооздоровления.

Взаимодействие педагога и обучающегося выступало ключевым механизмом актуализации физического самовоспитания, феномена, опосредованного динамикой «актуализации» (активность на стороне педагога) и «самоактуализации» (активность на стороне обучающегося) с целью становления самоактуализации как самостоятельного и возвышающегося процесса.

Технология физического воспитания и оздоровления студентов строилась на основе ряда подходов:

– деятельностного подхода к освоению физической культуры, который ориентирует не только на усвоение знаний, но и на: а) способы этого усвоения; б) образцы и способы мышления и деятельности; в) развитие познавательных и творческих потенциалов человека; особенность этого подхода состоит в его направленности на сознательное использование и способов двигательной и спортивной деятельности и умений применять их в самоорганизации здорового стиля жизни;

– подхода к освоению физической культуры на основе: а) индивидуализации и дифференциации физического воспитания; выбора индивидом форм и средств собственной физической активности; б) организации физической активности человека сообразно с его ценностными ориентациями, интересами, потребностями в сфере физической культуры;

– подхода к освоению физической культуры на основе физического самовоспитания, саморазвития, самореализации, сообразно задаткам к определённому виду деятельности.

В качестве путей реализации технологии физического воспитания и оздоровления студентов предусматривались следующие мероприятия:

1. Изучение состояния вопроса в условиях образовательного учреждения: а) создание системы взаимодействия подразделений по изучаемой проблеме; б) разработка критериев оценки состояния здоровья, физического развития, физической

и функциональной подготовленности обучающегося (включая экспресс-оценку); в) проведение необходимых социологических исследований по проблеме среди обучающихся и педагогов; г) проведение комплексных исследований и анализа состояния здоровья, двигательной и функциональной подготовленности обследуемого контингента.

2. Разработка и обоснование эффективных форм, средств и методов работы со студентами различного уровня подготовленности, с педагогами: а) внедрение и оценка эффективности новых тренажёрных устройств, спортивного оборудования и инвентаря; б) разработка индивидуальных программ для оздоровления и повышения физических кондиций студентов (включая такие, как атлетическая гимнастика, шейпинг, аэробика и др.).

3. Оценка эффективности внедрения интегративной педагогической системы формирования потребностей сохранения здоровья и физического самосовершенствования обучающихся. Издательская деятельность по выпуску пособий, методических разработок, памяток для студентов, преподавателей — «Познай себя», «Самоконтроль при занятиях физической культурой», «Основы здорового образа жизни» и др.

4. Проведение межкафедральных, областных и региональных конференций, семинаров, круглых столов, мастер-классов по актуальным вопросам и передовым технологиям сохранения здоровья студентов средствами физического воспитания, повышение квалификации педагогических работников.

Потребность в построении педагогической технологии физического воспитания и оздоровления студентов задаётся обозначившимися тенденциями гуманизации, дифференциации и экологичности социальных процессов, возвышающими функцию воспитания в структуре образовательных процессов и вызывающими необходимость нового прочтения понятия об образовании как синтезе процессов обучения и учения, воспитания и самовоспитания, развития и саморазвития, взросления и социализации индивида.

Модель физического воспитания обучающихся является моделью психолого-педагогического взаимодействия педагога и студента. Она построена на идее актуализации, определяемой отношением перехода принципиальной возможности *самовоспитания* в действительность физического *самовоспитания* обучающегося — в мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый

процесс физического самоопределения, саморазвития, самосовершенствования. Методическая система актуализации здорового стиля жизни и физического самовоспитания студентов интегрирована в систему педагогической технологии высшего учебного заведения, «...самостоятельная работа со студентами позволяет формировать у них познавательную самостоятельность высокого уровня, что обеспечивает успех в их дальнейшей практической деятельности...» [5. С. 13].

Потребностно-мотивационный подход к теории воспитания базируется на следующих исходных положениях. Не существует потребностей хороших и плохих, низших и высших, разумных и неразумных. Все основные потребности органически присущи каждому человеку; их нельзя ни уничтожать, ни искусственно насадить. Разумными и неразумными, возвышенными и низменными могут быть только формы удовлетворения этих потребностей, только их трансформации, гармоничное сочетание или уродливое доминирование одних мотиваций в ущерб удовлетворения других.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов анкетирования студентов университета (девушки,  $n = 206$  человек) показал, что 46,3 % респондентов не нуждаются в дополнительных занятиях по физическому воспитанию, поскольку они «сильно загружены» учёбой; 17,2 % считают, что они «сами много двигаются»; 16,1 % респондентов отметили, что дополнительные занятия по физической культуре необходимы. Остальные респонденты затруднились с ответом.

На вопрос об отношении респондентов к их физкультурно-спортивной деятельности были получены следующие варианты ответов:

- 16,7 % считают себя активно занимающимися;
- 47,9 % являются болельщиками и союзниками в физкультурно-спортивной деятельности;
- 18,6 % считают себя потенциальным союзником;
- 16,8 % своё отношение к физкультурно-спортивной деятельности отметили как «пассивный наблюдатель».

На вопрос «Используете ли вы различные средства воздействия на своё здоровье и состояние?» были получены результаты, представленные в табл. 2.

Изучение ценностных ориентаций студенток 1–3-х курсов университета позволяет заключить, что наиболее значимыми ценностями у девушек являются: счастливая семейная жизнь, здоровье, наличие верных друзей.

Уровень отношения студенток к физкультурно-спортивной деятельности в контрольных и экспериментальных группах представлен в табл. 3.

**Выводы.** Во-первых, на основании анализа научно-методической литературы по проблеме исследования и результатов опытно-экспериментальной работы была разработана технология физкультурно-педагогической подготовки студенток в непрофильном вузе, которая решает высокие образовательные запросы студенческой молодёжи, предъявляющей повышенные требования к качеству образования, открытости и доступности

Таблица 2

**Результаты ответа на вопрос «Используете ли Вы различные средства воздействия на своё здоровье и состояние?», %**

Средства	Практически не использую	От случая к случаю	Систематически
Массаж, самомассаж	37,5	55,0	7,5
Закаливающие процедуры	73,8	18,7	1,8
Лекарства	25,0	6,0	10,0
Физические упражнения	6,3	47	45,0
Психотерапия, аутотренинг	6,8	18,8	12,5
Диеты, раздельное питание	52,5	32,5	11,3
Специальные дыхательные упражнения	71,3	13,8	6,3
Сауна, баня	22,5	56,3	20,0
Свой вариант	5,0	2,5	5,0

## Уровень отношения к физкультурно-спортивной деятельности у студенток, %

Уровень отношения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
Активно занимающийся	24,2	35,8	23,8	56,3
Болельщик-союзник	28,0	39,5	26,6	30,4
Потенциальный союзник	31,4	14,8	29,7	9,1
Пассивный наблюдатель	16,4	8,6	19,9	4,2
Откровенный противник	0	0	0	0

сти образовательных услуг в сфере «физической культуры». Они выдвигают на ведущие позиции приоритеты потребности личности — социализацию и самоопределение.

Во-вторых, перестройка физического воспитания по этому пути позволяет переосмыслить его сущность, цели, содержание и организацию. С учётом этого освоение мобилизационного комплекса ценностей физической культуры становится мощным стимулом самореализации человеческой личности, прежде всего через новые возможности организации на основе высокого уровня функциональных и психологических кондиций, приобретённых в процессе реализации личностно-ориентированного содержания образования.

Таким образом, потребностно-мотивационный подход к формированию личности студентов позволяет рассмотреть физическое воспитание по-новому, как процесс формирования у занимающихся такого набора и такой иерархии потребностей, которые наиболее благоприятны для его здоровья, физического развития и совершенствования.

## Список литературы

1. 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. — № 5. — С. 2–6.

2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. — 275 с.

3. Бальсевич, В. К. Спортивная культура в контексте природосообразного подхода / В. К. Бальсевич // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития : материалы Междунар. научн.-практ. конф., посвящ. 15-летию фак. физ. культуры и спорта : в 3 ч. Ч. 3. / под науч. ред. Е. В. Быкова, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2011. — С. 13–55.

4. Загвязинский, В. И. Теория обучения: современная интерпретация : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский. — М. : Академия, 2001. — 192 с.

5. Иванов, В. Д. Организация самостоятельной работы студентов в условиях балльно-рейтинговой системы обучения по физической культуре / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 11–17.

6. 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. научн.-практ. конф., посвящ. 15-летию фак. физ. культуры и спорта : в 3 ч. Ч. 3. / под науч. ред. Е. В. Быкова, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2011. — С. 63–65.

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

Поступила в редакцию 22 января 2018 г.

**Для цитирования:** Быков, В. С. Формирование потребности в физическом самовоспитании у студентов / В. С. Быков, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 7–12.

### Сведения об авторах

**Быков Виктор Степанович** — доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет (научно-исследовательский университет). Челябинск, Россия. *fis-bikov@mail.ru*

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

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 7–12.

### Creating the need for a physical self-education of a student

V.S. Bykov<sup>1</sup>, S.A. Yarushin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>South Ural State University, Chelyabinsk, Russia. *fis-bikov@mail.ru*

<sup>2</sup>Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *Seyarushinsa@gmail.com*

The article considers the basic processes that allow creating primary conditions for leading a healthy lifestyle in the frame of an individual physical culture of a student. Approaches to developing of an individual physical culture of a student that enhance the motivation for a physical self-education and self-improvement are specified.

**Keywords:** *individual physical culture, actualization, needs, process, self-education.*

### References

1. Bal'sevich V.K. Zdorov'yeformiruyushchaya funktsiya obrazovaniya v rossiyskoy federatsii: materialy k razrabotke natsional'nogo proekta ozdorovleniya podrastayushchego pokoleniya Rossii v period 2006–2026 gg. [Health-Forming function of education in the Russian Federation: Materials to 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. 5, pp. 2–6. (In Russ.).

2. Bal'sevich V.K. *Ontokineziologiya cheloveka* [The human oncoginecology]. Moscow, 2000. 275 p. (In Russ.).

3. Bal'sevich V.K. Sportivnaya kul'tura v kontekste prirodosobraznogo podhoda [Sports culture in the context of the natural approach]. *Psikhologo-pedagogicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i olimpizma: innovatsii i perspektivy razvitiya: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchyonnoy 15-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury i sporta. Chast' 3* [Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture, sport, tourism and Olympism: innovation and development prospects: materials of Intern. scientific.-pract. Conf. place of work. 15th anniversary of faculty of physical culture and sport. In 3 parts. Part 3]. Chelyabinsk, 2011. Pp. 13–55. (In Russ.).

4. Zagvyazinskiy V.I. *Teoriya obucheniya: sovremennaya interpretatsiya* [Learning theory: modern interpretation]. Moscow, 2001. 192 p. (In Russ.).

5. Ivanov V.D. Organizatsiya samostoyatel'noy raboty studentov v usloviyakh ball'no-reytingovoy sistemy obucheniya po fizicheskoy kul'ture [Organization of independent work of students in conditions point-rating system of training in physical culture]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 4, pp. 11–17. (In Russ.).

6. Lubysheva L.I. Sportivnaya kul'tura — novyy obrazovatel'nyy resurs [Sports culture is a new educational resource]. *Psikhologo-pedagogicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i olimpizma: innovatsii i perspektivy razvitiya: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchyonnoy 15-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury i sporta. Chast' 3* [Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture, sport, tourism and Olympism: innovation and development prospects: materials of Intern. scientific.-pract. Conf. place of work. 15th anniversary of faculty of physical culture and sport. In 3 parts. Part 3]. Chelyabinsk, 2011. Pp. 63–65. (In Russ.).

7. Pyastolova N.B., Peven' M.O. Zdorov'yesberezheniye v vysshem uchebnom zavedenii [Health in higher education]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 2, pp. 14–17. (In Russ.).

## ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО ПО РЫВКУ ГИРИ

В. Н. Белянский, Т. С. Шапкина, В. Д. Карпов, Т. П. Васюкова

*Волгодонский инженерно-технический институт —  
филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ», Волгодонск, Россия*

Рассматриваются основные задачи тренировочного процесса подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО по рывку гири.

**Ключевые слова:** *тренировочный процесс, методика внедрения, комплекс ГТО, рывок гири, планирование.*

В современном российском обществе состояние здоровья граждан является актуальной проблемой. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является очередной попыткой создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения [3; 5; 8; 9].

Приоритетными задачами образовательных учреждений при подготовке бакалавров и специалистов являются: создание устойчивой потребности в ведении здорового образа жизни, мотивации к физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта, использованию здоровьесберегающих технологий [4]. Ни для кого не секрет, что форма организации занятий физической культурой, как правило, определяется материально-техническими условиями (наличие спортивной базы, разнообразие инвентаря).

В настоящее время в высших учебных заведениях практически всегда есть возможности организации занятий гиревым спортом. Использование этого вида спорта позволяет простыми и доступными средствами решать большой комплекс задач: не только в подготовке студентов к сдаче испытания ГТО «рывок гири», но и развить их физические и морально-волевые качества, позволить им получить оздоровительный эффект. Всё это, несомненно, приведёт к реализации полученных навыков и умений в будущей профессии.

У большинства населения, не говоря о студентах и школьниках, нет самых простых навыков в поднимании тяжестей. Малоподвижный образ жизни снижает тонус и без того слабых мышц позвоночника. Редкие действия по поднятию тяжестей «застают» наш позвоночник врасплох, что может привести к различным травмам позвоночника [2].

В связи с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»» ставятся и такие задачи, как подготовка и самоподготовка студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО.

VI ступень Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО предусматривает для мужчин в возрасте 18–29 лет обязательные испытания в подтягивании или рывке гири. Рывок гири является новым видом испытаний как для сдающих нормативы комплекса ГТО, так и для преподавателей высших технических образовательных учреждений в рамках учебной дисциплины физическая культура и спортивной секции.

Для занятий гиревым спортом характерен низкий уровень травматизма. Систематические занятия повышают не только физическую работоспособность организма, но и способствуют более быстрому и эффективному развитию физических качеств, таких как гибкость и ловкость, сила и силовая выносливость.

На наш взгляд, основными задачами тренировочного процесса в гиревом спорте могут быть:

- ознакомление студентов с историей и развитием гиревого спорта;
- изучение и совершенствование техники упражнений;
- развитие основных и специальных физических качеств;
- формирование и развитие моральной и психологической устойчивости.

В тренировочном процессе можно выделить подготовительный, соревновательный (только для желающих) и переходный периоды. В процессе тренировок на занятиях должны соблюдаться принципы постепенного увеличения нагрузок при выполнении упражнений, развивающих

гибкость и силовую выносливость, и систематичность предельных нагрузок. Постепенность увеличения нагрузок способствует улучшению координации движений, овладению техникой движений. Разнообразие применяемых физических упражнений позволяет последовательно нагружать различные группы мышц, достигать всестороннего физического развития у студентов. Тренировки на развитие силовой выносливости должны чередоваться с отдыхом, для восстановления сил. Для каждого периода подготовки необходимо разработать планы занятий, продолжительностью не более 90 мин и не менее трёх раз в неделю [6].

Задачами подготовительного периода являются: развитие общей физической подготовки, совершенствование техники упражнений, развитие морально-волевых качеств. В этом периоде студенты постепенно втягиваются в процесс, поэтому предельные нагрузки лучше исключить. В подготовительной части занятия лучше всего использовать ходьбу или медленный бег и постепенно переходить к применению специальных упражнений с одной гирей. В основную часть занятия рекомендуется включать упражнения для овладения техникой рывка гири и развития силовой выносливости. В заключительной части занятия допускаются упражнения: висы, подъём переворотом, махи на перекладине, упражнения на расслабление мышц.

Задачей соревновательного периода является совершенствование техники упражнений гиревого двоеборья в той последовательности, в которой они будут выполняться на соревнованиях. Также нужно проводить соревнования среди тренирующихся, чтобы участники привыкали к соревновательной обстановке. В соревновательном периоде необходимо выполнять специальные упражнения с отягощением как одной, так и двух рук. В этом периоде определяются объёмы нагрузок для каждого студента, относящегося по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Нагрузка определяется по формуле

$$\text{Нагрузка} = a : (b + c) \cdot d,$$

где  $a$  — вес гири;

$b$  — количество подъёмов правой рукой;

$c$  — количество подъёмов левой рукой;

$d$  — число подходов.

Эту формулу можно применять для всех видов упражнений с отягощением [4; 5].

После окончания соревновательного периода наступает переходный период. В этот период нагрузка становится небольшой по объёму и студенты полностью подготовлены к сдаче норм ГТО в испытании «рывок гири». Также можно рекомендовать студентам занятия спортивно-игровой направленности.

Данный вид спорта привлекает молодёжь, поскольку позволяет быстро увеличить силу, исправить отдельные недостатки телосложения. Методика обучения в гиревом спорте строится на основе принципов наглядности, последовательности, систематичности. Обучение проводится в определённой последовательности:

- ознакомление;
- разучивание;
- тренировка.

Ознакомление с упражнением способствует созданию у занимающихся правильного представления о технике его выполнения. Для этого следует:

- правильно назвать упражнение;
- безукоризненно показать его в целом;
- показать по частям и объяснить технику выполнения каждой части.

Разучивание упражнения проводится сначала без снаряда (имитация), затем с одной гирей по частям и в целом.

Примерный план тренировочного занятия гиревым спортом в техническом вузе представлен в таблице.

Регулярные занятия гиревым спортом способствуют формированию опорно-двигательного аппарата, как у юношей, так и у девушек, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а также воспитывают волевые качества, такие как выдержка, смелость, решительность, упорство, настойчивость [2; 6].

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития и в сравнении со многими другими видами имеет ряд преимуществ. Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. Занятия гиревым спортом повышают физическую работоспособность орга-

**Примерный план тренировочного занятия гиревым спортом в техническом вузе**

Содержание занятия	Продолжительность, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 25 мин		
Построение. Объяснение целей и задач занятия: – ходьба, медленный бег – общеразвивающие упражнения с силовой направленностью – специальные упражнения с одной гирей: поднимание гири вверх двумя руками, приседания с гирей за головой, наклоны, вращения	2	Акцентировать внимание: на подготовке систем организма к выполнению работы высокой интенсивности с отягощениями
	10	
	5	
	8	
Основная часть, 60 мин		
Разучивание и совершенствование техники упражнений гиревого двоеборья	60	Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Разучивание упражнений по частям и в целом
Заключительная часть, 5 мин		
Медленный бег. Упражнения на перекладине для расслабления мышц спины. Построение.	5	Подведение итогов занятия

низма в целом, а также способствуют ускоренному и эффективному развитию силы и силовой выносливости, физических качеств [1; 7].

Первый шаг сделан. Мы понимаем, что, какие бы методы и технологии сохранения и укрепления здоровья ни использовались, ожидаемого результата не будет, если у студентов не сформированы потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к здоровью, не выработаны умения и навыки совершенствования своего физического и психического здоровья. Таким образом, использование гиревого вида спорта является эффективным средством, направленным на сохранение и укрепление здоровья студентов, а также на успешную сдачу норматива ГТО по рывку гири.

**Список литературы**

1. Баранов, В. В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов : метод. указания / В. В. Баранов. — Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. — 37 с.
2. Гиревой спорт в вузе: методико-практические основы учебно-тренировочного процесса : учеб. пособие / сост. А. И. Стафеев. — Ульяновск : УлГТУ, 2012. — 129 с.
3. Иванов, В. Д. Проблемы правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации / В. Д. Иванов, В. З. Смирнова, М. А. Райн // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 108–111.

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. 2. — С. 31–34.

5. Исханов, И. С. Результаты мониторинга готовности студентов вуза к выполнению обязательных тестов комплекса ГТО (по итогам проведения осенних испытаний 2015 г.) / И. С. Исханов, Р. А. Айдаров // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — Т. 132, № 2. — С. 83–87.

6. Поляков, В. А. Гиревой спорт : метод. пособие / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 80 с.

7. Скоробогатов, А. В. Гиревой спорт : учеб.-мет. пособие / А. В. Скоробогатов. — Ижевск : Удмурт. ун-т, 2016. — 36 с.

8. Титова, С. А. Готов к труду и обороне: новое понимание известного бренда / С. А. Титова, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2015. — Ч. 1. — С. 16–19.

9. Ярушин, С. А. Новое в проведении разминки перед физической нагрузкой: типичные ошибки и меры их предупреждения / С. А. Ярушин, В. Д. Иванов // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. — 2014. — № 2 (2). — С. 84–89.

Поступила в редакцию 30 января 2018 г.

**Для цитирования:** Белянский, В. Н. Подготовка студентов технического вуза к сдаче нормативов ВФСК ГТО по рывку гири / В. Н. Белянский, Т. С. Шапкина, В. Д. Карпов, Т. П. Васюкова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 13–17.

### Сведения об авторах

**Белянский Владимир Николаевич** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. [tan6635@yandex.ru](mailto:tan6635@yandex.ru)

**Шапкина Татьяна Сергеевна** — кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. [tan6635@yandex.ru](mailto:tan6635@yandex.ru)

**Карпов Виталий Дмитриевич** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. [tan6635@yandex.ru](mailto:tan6635@yandex.ru)

**Васюкова Татьяна Петровна** — исполняющий обязанности заведующего кафедрой физической культуры, Волгодонский инженерно-технический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Волгодонск, Россия. [tan6635@yandex.ru](mailto:tan6635@yandex.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 13–17.

### Preparation of technical university students for passing the all-Russian Sports Complex «Ready for Labor and Defense» — snatch of kettlebells

V.N. Belianskiy, T.S. Shapkina, V.D. Karpov, T.P. Vasyukova

The Volgodonk Technical Institute — branch of the National Research Nuclear University, Volgodonk, Russia. [tan6635@yandex.ru](mailto:tan6635@yandex.ru)

The article considers the main training process tasks of preparing students for passing the «Ready for Labor and Defense» complex standards in the form of «Snatch of Kettlebells» tests

**Keywords:** *training process, implementation methodology, «Ready for Labor and Defense» complex, snatch of kettlebells, planning.*

### References

1. Baranov V.V. *Girevoy sport kak sredstvo professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki studentov: metodicheskiye ukazaniya* [Kettlebell lifting as a means of professional-applied physical training of students: a manual]. Orenburg, 2005. 37 p. (In Russ.).

2. *Girevoy sport v vuze: metodiko-prakticheskiye osnovy uchebno-trenirovochnogo protsesssa* [Kettlebell sport in high school: methodological and practical foundations of the training process]. Ul'yanovsk, 2012. 129 p. (In Russ.).

3. Ivanov V.D., Smirnova V.Z., Rayn M.A. Problemy pravovogo regulirovaniya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii [Problems of legal regulation of physical culture and sports in the Russian Federation]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya*

*rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 2, pp. 108–111. (In Russ.).

4. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti studentov vysshikh uchebnykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy [Formation of health-competence of students of higher educational institutions]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremen-nom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyah* [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 2]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).

5. Ishanov I.S., Aydarov R.A. Rezul'taty monitoringa gotovnosti studentov vuza k vypolneniyu obyazatel'nykh testov kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (po itogam provedeniya osennih ispytaniy 2015) [Results of the monitoring of readiness of students of the University to implement mandatory tests of the «Ready for labor and defense» (at the end of the autumn tests 2015)]. *Uchyonyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes University. P. F. Lesgaft], 2015, vol. 132, no. 2, pp. 83–87. (In Russ.).

6. Polyakov V.A., Voropayev V.I. *Girevoy sport* [Weightlifting]. Moscow, 1988. 80 p. (In Russ.).

7. Skorobogatov A.V. *Girevoy sport* [Weightlifting]. Izhevsk, 2016. 36 p. (In Russ.).

8. Titova S.A., Yarushin S.A. Gotov k trudu i oborone: novoye ponimaniye izvestnogo brenda [Ready for labor and defence: a new understanding of well-known brand]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i prak-*

*tiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyah* [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. 16–19. (In Russ.).

9. Yarushin S.A., Ivanov V.D. Novoye v provedenii razminki pered fizicheskoy nagruzkoy: tipichnyye oshibki i mery ikh preduprezhdeniya [New in the conduct of the warm-up before exercise: common mistakes and measures of their prevention]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovaniye i zdravookhraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Health Care], 2014, no. 2 (2), pp. 84–89. (In Russ.).

# ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE,  
SPORT, TOURISM

УДК 796.02  
ББК 75.5/8

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

М. Ю. Бардина

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Занятия физкультурой и спортом из-за высокой травмоопасности представляют угрозу для здоровья студентов и учащихся школ. В статье дан анализ проблемы безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Выявление и устранение указанных проблем позволит тренерам и специалистам правильно скорректировать учебно-тренировочный процесс.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, здоровье, травмоопасность, физическая подготовка, техническая подготовленность.

Знаменитый афоризм Пьера де Кубертена «О спорт, ты — мир!» является не только символом олимпийского движения, но и физического здоровья вообще. Этот мир может возносить человека на пьедестал славы, отдавая должное его упорству, труду и стремлению к совершенству. Однако не следует забывать, что этот мир иногда человека калечит. Иногда убивает.

Ради высших спортивных достижений человек готов на многое. Перед сочинской Олимпиадой среди спортсменов провели опрос о готовности принятия препарата, гарантирующего «золото», но ценой серьёзных проблем со здоровьем. 89 % опрошенных были готовы на это пойти. И 98 спортсменов на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро на это пошли с самого момента старта [4].

Впрочем, здоровье — личное дело спортсмена, когда оно касается его самого и зависит от собственного к нему отношения. Другое дело, когда причинение вреда, травма или даже смерть становятся результатом воздействия внешних факторов и стечения трагических — иногда до нелепости — обстоятельств.

Ошибка судьи на санно-бобслейной трассе в Кёнигсзее привела к страшному столкновению двух бобов, в результате чего российская спортсменка Ирина Скворцова получила тяжелейшие травмы. Знаменитая Серена Уильямс поскользывается о разбитый бокал в мюнхенском ресторане, в результате — операция и долгий период реабилитации. Во время совершения подката бразильский футболист Робсон Роша Коста травмировался отскочившим фрагментом покрытия площадки и умер.

Травмирование и даже смерть возможны и на обычных уроках физкультуры: в норильской школе столкнулись двое учеников, один из которых получил перелом руки; ребенок не снял на занятии очки и потерял зрение; в Димитровграде мальчик, испытав чрезмерную физическую нагрузку на уроке физкультуры, умер от сердечного приступа, хотя по внешнему состоянию не должен был быть допущен учителем к уроку; второклассника приморского города Артём во время пробежки начало тошнить, и вследствие неоказания учителем физкультуры своевременной помощи, погиб от асфиксии.

Физическая культура и спорт по своей сути — опасные занятия, представляющие угрозу не только здоровью, но и жизни человека. И не всегда это связано с несчастными случаями. Аналитики связывают высшую степень травмоопасности с контактными командными играми: футболом, хоккеем, регби, баскетболом, волейболом, гандболом. Недавно этот список пополнила спортивная гимнастика. Представляется, что не меньшую травмоопасность таит в себе школьный спортивный зал и обыкновенная спортивная площадка.

В чём же разница между приведёнными примерами? Все они — звенья одной цепи, объединённой понятием безопасности. Именно ей, будь то урок физкультуры или спорт высоких достижений, посвящён пласт научных, специальных и бытовых знаний, именуемый техникой безопасности в спорте<sup>1</sup> [1].

Обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, — один из принципов спортивной доктрины, под которую разработан соответствующий государственный стандарт, регламентирующий и школьное занятие физкультурой, и участие в мировых первенствах<sup>2</sup>.

Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) — это совокупность того минимума требований (в зависимости от вида спорта), который обязателен для всех организаций, занимающихся спортивной подготовкой.

<sup>1</sup> См.: федеральные законы «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (последняя редакция); «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (последняя редакция); постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”»; приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки» № 1076 от 26 декабря 2014 г.; приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки» № 1055 от 23 декабря 2014 г.; Типовая инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике И ТБ-001-09.

<sup>2</sup> См.: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (последняя редакция).

Будучи руководством по защите здоровья людей от воздействия травмоопасных факторов, недопущению несчастных случаев, в том числе со смертельным исходом, ФССП призваны направлять всех ответственных и заинтересованных лиц на их безусловное соблюдение. ФССП разработаны буквально под все, от лапты и сумо, виды спорта<sup>3</sup>, но в каждом из них наличествует обязательность охраны здоровья, медико-восстановительных мер, соответствующей квалификации работников физической культуры и спорта.

Законодательство о спорте предоставляет гражданам равный доступ к занятиям спортом, пропагандирует физическую культуру, здоровый образ жизни, популяризирует физкультурно-оздоровительные и спортивные программы, предписывает во взаимосвязи с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» самостоятельное определение форм занятий физкультурой, видов секционного спорта, методов, форм и продолжительности учебных занятий на исключительной основе ФССП и нормативов физической подготовленности<sup>4</sup>.

Как отмечалось выше, укрепляя здоровье, развивая тело и совершенствуя дух человека, занятия физической культурой и спортом несут в себе риски повышенного травматизма.

Для их сведения к минимуму или исключению занимающиеся обязаны соблюдать элементарные правила техники безопасности. Условно их можно разделить на три составляющие:

- контроль за здоровьем спортсменов;
- соблюдение правил поведения на спортивной площадке и в спортивном зале;
- соблюдение санитарных и гигиенических норм.

Занятию физкультурой и спортом все возрасты покорны при условии практического здоровья спортсменов. Наличие психических, сердечно-сосудистых заболеваний и иных расстройств здоровья, требующих ухода и постоянного на-

<sup>3</sup> См.: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”»; приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки» № 1076 от 26 декабря 2014 г.

<sup>4</sup> См.: «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (последняя редакция).

блюдения, увлечению спортом противопоказано [5. С. 114]. Перед допуском к занятиям физкультурой или спортивным тренировкам наставник должен истребовать соответствующее медицинское заключение (справку, не менее двухнедельного срока давности) о допуске и отсутствии ограничений на тот или иной вид спорта.

Учащиеся и спортсмены обязаны пройти инструктаж по использованию тренажёров и оборудования, имущества спортивных объектов, о правильном распределении и дозировании нагрузок, а также основных симптомах недомоганий. Спортсменам, занимающимся на регулярной основе, предписывается ежегодное прохождение медосмотра. В случае несоблюдения требований медицинского контроля учитель физкультуры или тренер обязан отстранить нарушителя от занятий. **Не допускается продолжение тренировок на условиях личной ответственности занимающегося.** Кроме того, спортсмены контактных видов спорта обязаны принимать меры по профилактике грибковых заболеваний.

Строгого соблюдения требуют и правила поведения на спортивных объектах, на которых запрещено курение, распитие спиртных напитков, нахождение в нетрезвом состоянии. В связи с запретом нахождения в спортивном зале в верхней одежде и уличной обуви учащиеся и спортсмены должны иметь чистую спортивную форму и сменную обувь.

В связи с тем, что учителя и тренеры ответственны за жизнь и здоровье учеников и спортсменов, им запрещается оставлять последних без присмотра. Это тем более важно, если занятия или тренировки связаны с силовыми и травмоопасными видами спорта. Нельзя также допускать использование оборудования или тренажёров, принцип работы которых неизвестен.

Все посетители спортзала, отмечаемые в журнале посещений, обязаны неукоснительно выполнять требования учителя или тренера по поддержанию порядка и чистоты во время занятий.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм на объектах спорта регулируется СанПиНами — санитарными правилами и нормами. В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний ими предписана не менее чем трёхразовая уборка спортивных залов и подсобных помещений, обязанность спортсменов поддерживать

чистоту в зале, раздевалках, душевых и туалетах, использовать сменную спортивную обувь<sup>1</sup>.

В вопросах техники безопасности занятий физкультурой и спортом не бывает мелочей. Лишние предметы в карманах, браслеты, перстни, часы на руках, женские украшения в ушах и на шее, небрежное обращение с инвентарём — всё это может представлять опасность при спортивных занятиях.

Нет мелочей и в оборудовании спортивных залов, к которым предъявляются особо жёсткие требования как к основному месту проведения занятий физической культурой. Регламентируется всё: какие должны быть использованы источники света, включая аварийные; оборудование электрической сети, вплоть до необходимости установки предохранительных заглушек на штепсельных розетках, использования двухполюсных выключателей и внезального месторасположения рубильников; естественная сквозная или принудительная вентиляция, подвергающаяся периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию, с замерами обеспеченности 80-кубометрового воздухообмена на человека и температуры воздуха не менее 14 °С; план эвакуации в случае пожара или стихийного бедствия из спортзала и вспомогательных помещений, вплоть до количества дверей, запоров, задвижек и крючков, не говоря уже о щите с набором ручного противопожарного инвентаря: огнетушителей, вёдер, топоров, ломов, багров [1. С. 48].

Нет мелочей и в оснащении спортивных залов спортивными снарядами и оборудованием: с безопасной зоной, отсутствием люфтов, качаний, с «мёртвым» крепежом, мониторингом состояния брусьев, протиркой и зачисткой грифов перекладин, укреплением ножек гимнастического козла, штопанием матов, подбивкой мостиков резиной, обмоткой и обтяжкой канатов, крепежом шведских стенок и гимнастических скамеек, вплоть до закругления концов гимнастических палок<sup>2</sup>.

Имеющееся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тя-

<sup>1</sup> См.: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»».

<sup>2</sup> Типовая инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике И ТБ-001-09.

жёлых травм и увечий, от которых ежегодно страдают десятки тысяч учащихся. Факторами риска являются такие снаряды, как конь, козёл, подкидные мостики, а также повреждённые маты и др. Знание правил поведения и техники безопасности, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность занятий в спортивных залах и на спортивных площадках не только на уроках, но и в свободное время [3. С. 26].

И всё же, если во время занятия случилась травма или ухудшение самочувствия, тренер обязан немедленно прекратить занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, вызвать скорую помощь или при необходимости доставить его в больницу [2. С. 19]. При возникновении пожара в спортивном помещении необходимо принятие мер по организованному покиданию места проведения занятия или тренировки по утверждённому плану эвакуации или другим способом (в зависимости от ситуации), сообщение о нём в пожарную часть и администрации.

Техника безопасности — не менее важный элемент, чем сам учебный процесс или спортивное занятие, который требует серьёзного подхода и бдительного контроля.

При правильной организации техники безопасности и выполнении профилактических мер при занятиях физкультурой и спортом можно минимизировать число травм. Так, введение обязательного ношения защитных масок для юных хоккеистов, специальных перчаток и масок для боксёров значительно снизило показатели травматизма в этих видах спорта.

Профилактика травм у школьников, занимающихся физкультурой и спортом, требует большой организационной работы и является одной из важных социальных задач руководства учебных заведений, включая создание нормальных рабочих

условий для тренерско-преподавательского и медицинского персонала.

К сожалению, это данность: тренеры и педагоги вынуждены проводить в одном спортзале занятия с несколькими группами одновременно, что лишает их возможности контроля за самочувствием воспитанников, подстраховки при выполнении упражнений; физический износ спортзалов, оборудования, инвентаря не обеспечивают должной степени надёжности и безопасности; наконец, немаловажным фактором травмоопасности является низкая квалификация преподавателей и медиков.

Без тщательного изучения обстоятельств и условий происхождения каждой травмы, каждого несчастного случая невозможно установить истинную причину травматизма на занятиях физической культурой и спортом, наметить пути его устранения.

### Список литературы

1. Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Давыдов. — М. : Совет. спорт, 2007. — 256 с.
2. Квартовкин, К. К. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: метод. рекомендации / К. К. Квартовкин, В. Б. Мандриков. — Волгоград : ВМА, 1997. — 68 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с.
4. Ричард, Б. Медицинский директор МОК: на Олимпиаде уже получено 98 положительных допинг-проб [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.championat.com/olympic/news-2549840-medicinskij-direktor-mok-na-olimpiade-uzhe-polucheno-98-polozhitelnyh-doping-prob.html>
5. Чоговадзе, А. В. Спортивная медицина / А. В. Чоговадзе. — М. : Медицина, 1984. — 236 с.

*Поступила в редакцию 7 ноября 2017 г.*

**Для цитирования:** Бардина, М. Ю. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом / М. Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 18–22.

### Сведения об авторе

**Бардина Марина Юрьевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [marinasport2015@yandex.ru](mailto:marinasport2015@yandex.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 18–22.

### Safety in the classroom physical education and sports

**M.Yu. Bardina**

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

Physical education and sports due to the high hazards pose a threat to the health of students and school pupils. Identifying and addressing these problems will allow coaches and professionals on how to adjust the training process.

**Keywords:** *sport, physical culture, health, injury risk, physical preparation, technical preparation.*

### References

1. Davydov V.Yu. *Mery bezopasnosti na urokakh fizicheskoy kul'tury* [Safety measures in physical education]. Moscow, 2007, 256 p. (In Russ.).
2. Kwartovkin K.K., Mandrikov V.B. *Pervaya dovrachebnaya pomoshch' pri sportivnykh travmakh, vnezapnykh zabolevaniyakh i vozdeystvii drugikh neblagopriyatnykh faktorov* [The first aid for sports-related injuries, sudden illnesses and the impact of other unfavorable factors]. Volgograd, 1997, 68 p. (In Russ.).
3. Lyakh V.I., Zdanevich A.A. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Education]. Moscow, 2012. 237 p. (In Russ.).
4. Richard B. *Meditsinskiy direktor MOK: na Olimpiade uzhe polucheno 98 polozhitel'nykh doping-prob* [The IOC Medical Director: 98 positive doping tests have already been received at the Olympic Games]. Available at: <https://www.championat.com/olympic/news-2549840-medicinskij-direktor-mok-na-olimpiade-uzhe-polucheno-98-polozhitelnyh-doping-prob.html>. (In Russ.).
5. Chogovadze A.V. *Sportivnaya meditsina* [Sports Medicine]. Moscow, 1984. 236 p. (In Russ.).

# ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

В. Д. Иванов, Н. О. Мамаева

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Анализируются теоретические и практические аспекты нового направления в физической культуре — стретчинга. Рассматривается влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов. Описывается методика и особенности стретчинга, представляются результаты экспериментальной работы, свидетельствующие о его благотворном влиянии на здоровье студентов 18–19 лет.

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическая активность, фитнес, стретчинг, растяжка, гибкость, спорт, здоровье.*

Понимание феномена физической культуры, как важнейшего явления общественной жизни определило новый уровень осмысления физкультурно-оздоровительной практики, её роль в стремлении формирования универсума здоровья будущего высокопрофессионального специалиста в любой сфере деятельности [4; 9; 20].

На современном этапе развитие высшей школы в области физической культуры зависит от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физическому воспитанию как к учебной дисциплине [9]. Но вместе с тем существуют определённые издержки в организации учебного процесса, оказывающие негативное влияние на посещаемость студентами практических занятий [16].

Повышение эффективности физической культуры, рост физической подготовки студентов невозможно осуществить без использования инновационных оздоровительных и образовательных технологий. В связи с этим в последнее время всё больше внимания исследователями и преподавателями практиками уделяется новому направлению в области физической культуры и спорта — стретчингу в качестве эффективного средства как в тренировочный, так и в восстановительный периоды спортивной деятельности, как средству восстановления и оздоровления. Широкое применение в практической деятельности преподавателей и тренеров получили упражнения на растягивание — стретчинг [17]. Эти упражнения стали использовать не только с целью развития гибкости, но и как средство разминки и даже восстановления [5–7; 18; 25]. Выполнение упражнений на растяжку приводит к снижению мышечного напряжения, к улучшению эластичности мышц. В результате практически полностью исключаются боли и травмы при последующих занятиях спортом,

аэробикой, силовыми упражнениями. Поэтому растяжки полезны всем людям — занимающимся профессионально спортом или танцами, студентам и обычным гражданам, желающим прожить жизнь без излишних проблем со здоровьем [3; 10; 12].

Приятно ощущать своё тело подтянутым, гибким, лишённым скованности и боли в мышцах. Не меньшую радость доставляет и чувство расслабленности, умиротворения, гармонии с миром. Достичь такого состояния помогает стретчинг [2; 8; 19].

Стретчинг — физические упражнения, выделенные в отдельное течение фитнеса, которое отличается от ординарных занятий и является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью [14; 23; 25].

В переводе с английского языка слово stretching переводится как растягивание [2]. Данное спортивное направление включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного спортивного течения является не только приведение форм тела в идеальное состояние, но и оздоровительный эффект [4; 8; 19; 23].

Стретчинг является интенсивной и регулируемой растяжкой, которая стала известна ещё в середине XX в., однако своё признание растягивание завоевало только спустя два десятилетия, когда стало применяться во время всех спортивных тренировок с целью подготовки, расслабления и приведения в тонус мышц [13; 24].

Изначально данное течение фитнеса использовалось в совокупности с другими видами спорта для разминки мышц, подготовки их к интенсивным

нагрузкам. Получая положительные отзывы, стретчинг быстро завоевал расположение спортсменов и стал активно использоваться как самостоятельный тип занятий и как способ реабилитации мышц после повреждений. Сегодня же данное направление спортивных тренировок используется не только спортсменами, но и всеми желающими поддержать здоровье связок, сухожилий и мышц в прекрасной подвижной форме [1; 3; 7; 11; 13; 15; 24].

Стретчинг — это гибкость. Гибкостью называется способность суставов совершать движения с максимально возможной для них амплитудой. Это качество в первую очередь зависит от эластичности примыкающих к суставу мышц и их фасций (оболочек). Если мышцы и окружающие их ткани обладают высокой степенью эластичности, соответствующие им суставы способны совершать движения максимальной амплитуды. Если мышцы закрепощены, амплитуда движения суставов сокращается.

Гибкие мышцы и суставы помогают правильно выполнять упражнения, увеличивать амплитуду движений. Это в свою очередь приводит к повышению эффективности и интенсивности тренировки, быстрому сжиганию жира. Без достаточно развитой гибкости невозможно выполнить упражнения высокого уровня. Гибкость также помогает избежать наиболее распространённых спортивных травм: растяжений и надрывов сухожилий [21; 22].

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системах массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре (особенно для коррекции двигательных расстройств и при нарушениях мышечного тонуса) [2].

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет предупреждать многие заболевания: воздействие на позвоночник, внутренние органы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений, характерных для стретчинга, наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений [2].

Статические упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубокие мышцы ор-

ганизма, но также нормализуют и усиливают защитные реакции организма, благотворно влияют на свёртываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т. д. Всё это связано с изменением коркового процесса в связи с возникновением в коре головного мозга в области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц [4].

Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики, входит в антицеллюлитную программу. Во время упражнений кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счёт этого появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, восстановить силы и отдохнуть за считанные минуты. Важным моментом является то, что при смене интенсивности нагрузок и задействовании разнообразных видов растяжек и их комбинаций вовлечёнными в процесс оказываются почти все группы мышц [4].

Существенным плюсом является его близость к естественным движениям. Задумайтесь: когда мы пробуждаемся после сна, нет ничего приятнее, чем хорошо потянуться. Также приятно сделать это после длительной сидячей работы: когда мы потягиваемся, сонливость и утомление покидают наше тело! За счёт стимуляции работы мышц упражнения стретчинга улучшают подвижность суставов, увеличивают эластичность сухожилий и связок.

Положительный эффект стретчинга можно отметить уже спустя 2–3 недели тренировок. Изменения, которые наблюдаются после тренировок, отмечаются как в состоянии здоровья, так и во внешнем виде. Главный эффект занятия — интенсивное и плавное увеличение гибкости человека, а также улучшение его физических способностей. Эффективность стретчинга оценивается в зависимости от степени физического развития человека и развития его пластики.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системах массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре (особенно для коррекции двигательных расстройств и при нарушениях мышечного тонуса).

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на во-

влечение в работу всего организма, что позволяет предупреждать многие заболевания: воздействие на позвоночник, внутренние органы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Стретчинг обязательно входит в состав комплексной подготовки профессиональных спортсменов. Он позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, способствуя быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил.

Растяжка — это залог продуктивной тренировки. Только после стретчинга студенту разрешается перейти к более сложной нагрузке. В программу стретчинга на занятиях физической культуры входит растяжка ног, рук, спины, шеи, тазобедренных суставов и многое другое. Каждый преподаватель следит за тем, чтобы студенты качественно подошли к этому процессу.

Итак, в настоящее время существует огромный интерес к новому явлению в области физической культуры — стретчингу. На тему стретчинга опубликовано много материалов, но остаётся малоизученным влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье человека, в том числе и на студентов.

**Цель и задачи.** Целью данного исследования является выявление влияния стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов. Для этого необходимо изучить состояние данного вопроса в литературных источниках и на интернет-ресурсах, проведённые исследования по данной теме и провести экспериментальное изучение влияния стретчинга на студентов.

Ещё несколько лет назад о стретчинге мало говорили, но сейчас он находится на пике популярности.

Слово «стретчинг» заимствовано из английского языка, где *stretching* означает растягивать [2]. Другими словами, стретчинг — это растяжка. Но в силу влияния моды на всё иностранное термин употребляется именно в английской форме.

Стретчингом называется система статических и динамических упражнений, которые способствуют развитию гибкости, повышению эластичности мышц и связок.

Стретчинг применяется не только в современных оздоровительных программах и фитнесе, но также и во время подготовки спортсменов во многих видах спорта [3; 7; 11; 13 и др.].

Стретчинг отличается максимальной близостью к естественным движениям, а также то, что в данном направлении присутствует определённая система, которая состоит в том, что в ходе занятия сначала происходит кратковременное напряжение мышц, затем следует их расслабление. Такая система способствует снятию излишнего напряжения с мышц, а это в свою очередь даёт возможность увеличивать амплитуду растяжения и способствует значительно более быстрому восстановлению после интенсивной нагрузки.

Положительным фактором при занятии стретчингом является то, что в ходе смены интенсивности нагрузок и задействовании разных видов растяжек и их комбинаций в процесс занятия вовлекаются практически все группы мышц [16].

Выделим плюсы занятий данным направлением оздоровительной гимнастики:

1. Стретчинг стимулирует циркуляцию лимфы и крови в организме.

2. Упражнения стретчинга, завершающие любую тренировку, дают возможность мышцам намного быстрее восстановиться, что обусловлено возвратом от сокращённого состояния к изначальной длине (в состоянии покоя).

3. Стретчинг помогает мышцам расслабиться, поэтому с его помощью можно уменьшить боли, вызванные нервным напряжением или стрессом.

4. При регулярных занятиях стретчингом мышцы сохраняют свою эластичность и наиболее полноценно снабжаются питательными веществами и кровью.

5. Занятия стретчингом формируют правильную осанку благодаря тому, что улучшается состояние мышечного корсета.

6. Данный вид нагрузок является одним из наиболее эффективных способов борьбы с солевыми отложениями, поэтому он применяется для профилактики развития остеопороза и гипокинезии, являющихся следствием преждевременной декальцинации и старения костей [1. С. 104].

Стретчинг причисляют к видам пассивного растягивания. В ходе занятий стретчингом мышцы приводятся в состояние максимального растягивания медленно и осторожно, далее такое состояние стараются удержать в течение продолжительного времени. У специалистов на этот счёт нет единого мнения, поэтому в литературе встречаются разные рекомендации по продолжительности растягивания — в некоторых упражнениях 30 с, а в других — 5 мин.

Однако существует и иной вид стретчинга, который именуется АС-стретчинг и подразумевает под собой активно-статическое растягивание. Главное его отличие от статического стретчинга состоит в том, что здесь при одновременном максимальном напряжении мышц-антагонистов осуществляется растягивание целевой мышцы. Мышцы-антагонисты напрягаются, их длина при этом остаётся неизменной, а взаимное торможение приводит к рефлекторному расслаблению растягиваемой мышцы [20. С. 24].

Главный вопрос состоит в том, каким образом стретчинг оказывает влияние на уровень пластичности мышц и сухожилий, почему они становятся менее жёсткими после регулярных растягиваний.

Благодаря многочисленным исследованиям специалисты установили, что если мышца в ходе статичного растягивания находится в состоянии покоя, то со временем, в силу естественного сопротивления мышц, эффект растяжки ослабевает или совсем пропадает. Но если регулярно растягивать мышцы и сухожилия, то они становятся более податливыми, более мягкими и пластичными [14. С. 108].

Многочисленные исследования врачей, практика применения стретчинга профессиональными спортсменами свидетельствуют о его эффективности в укреплении связочного и суставного аппарата. При регулярном занятии стретчингом существенно повышается устойчивость сухожилий к нагрузке, что в свою очередь способствует снижению риска травм и времени восстановления после тренировок. Кроме того, амплитуда движений в суставах после занятий стретчингом значительно увеличивается и является причиной того, что повышается безопасность физических нагрузок [9. С. 98].

Кроме того, стретчинг является отличным подспорьем в борьбе с целлюлитом и лишним весом, поскольку увеличивается лимфоотток.

В настоящее время отмечается большое разнообразие направлений стретчинга. Можно выделить пять разновидностей стретчинга [1; 4; 6]:

*Статический стретчинг* — предполагает довольно медленные движения, во время которых нужно принять конкретную позу и удерживать её на протяжении 10–30 с. Мышцы, которые растягиваются, можно напрягать постоянно или время от времени. В целом это классический вариант стретчинга, с которого и началось данное направление фитнеса. Статический стретчинг является

самым эффективным для укрепления и растяжки мышц.

*Медленный стретчинг* — отличный вариант для разминки, им занимаются в крайне медленном темпе. При помощи медленного стретчинга можно добиться растяжения мышц на максимально возможную длину.

*Парный стретчинг* выполняется с партнёром, который выступает в роли противодействия растяжению.

*Динамический стретчинг* — это плавные (ни в коем случае не резкие), медленные, пружинящие движения. Заканчивая упражнение, необходимо на несколько секунд задержаться в наивысшей точке растяжения.

*Баллистический стретчинг* (иными словами — махи) представляет собой активный вид нагрузки. Он предполагает выполнение махов ногами и руками, а также сгибание и разгибание туловища с большой амплитудой и скоростью. При баллистическом стретчинге те или иные группы мышц удлиняются на короткое время. Их удлинение продолжается столько, сколько длится сгибание или мах, при этом скорость растягивания соответствует скорости наклонов или маха.

Одни спортсмены и тренеры специализируются на растяжении конкретных групп мышц (например, многочисленные школы шпагата), другие используют специальное оборудование (например, аэростретчинг — растяжка на специальных полотнах, подвешенных к потолку). Среди всего разнообразия каждый может найти направление стретчинга по своему вкусу, требованиям и предпочтениям. Столь активное распространение стретчинга также обусловлено и тем фактом, что заниматься растяжкой собственных мышц можно и без применения специального оборудования в домашних условиях.

**Организация и проведение эксперимента.** Стандартные условия проведения занятий по физическому воспитанию в высшей школе предполагают использование разнообразных средств с целью создания благоприятных условий протекания процесса адаптации студентов первого курса к новым условиям учебной деятельности. Включение в традиционные занятия современных физкультурно-оздоровительных технологий не противоречит основной программе вузов по данной дисциплине. Контрольная (Кгр,  $n = 32$ ) и экспериментальная (Эгр,  $n = 30$ ) группы сформированы свободным методом из студенток второго

курса Челябинского государственного университета. Занятия имели общие части (разминка, заключительная часть).

Экспериментальный комплекс упражнений на растягивание — стретчинг — проводился в период осеннего семестра 2017/2018 учебного года (16 недель, 32 ч занятий) в основной части продолжительностью 50 мин на занятиях с девушками 18–19 лет. Комплекс стретчинга представлял собой набор упражнений, подобранных по анатомическому признаку при включении в работу от малых до больших мышечных групп, выполняемых последовательно и симметрично. Исходным положением последующего упражнения (позы) являлось конечное положение предыдущего. Переход из одного положения в другое осуществлялся медленно, без резких баллистических движений. Упражнения группировались в мини-блоки, выполняемые в положении стоя и в партере. Амплитуда движений регламентировалась педагогом в зависимости от успешности освоения техники. Первоначальная продолжительность удержания поз (1–2-е занятие) не менее 10 с при том, что выполнение каждого упражнения рассчитывалось на 16 счётов: 2 счёта — «войти в позу»; 10 счётов — удержание; 4 счёта — «медленный выход». В конце эксперимента время удержания положений увеличилось до 32 счётов (примерно 30 с). При проведении комплекса упражнений стретчинга уделялось особое внимание технике дыхания, соблюдались основные правила растяжки. Дыхание при выполнении удержания положения при максимальном растягивании мышечной группы ритмичное, равномерное без задержки.

В качестве музыкального сопровождения использовалась спокойная, медленная музыка с выраженной темой и элементами аутентичности звукам природы, способствующая созданию эмоциональных образов.

Занятия в контрольной группе проводились в традиционном формате. В основной части ис-

пользовались упражнения общей физической подготовки и традиционной гимнастики.

**Результаты и их обсуждение.** Эффективность включения физкультурно-оздоровительных технологий в учебный процесс определялся по динамике результатов двигательных тестовых заданий: проявления активной и пассивной гибкости позвоночника (глубина наклона вперёд, «мост» из исходного положения лёжа на спине) [14].

При оценке физического развития использовались наиболее распространённые методики определения антропометрических параметров (длина и масса тела, жизненная ёмкость лёгких — ЖЕЛ), показателей функционирования сердечно-сосудистой системы (артериальное давление — АД, частота сердечных сокращений — ЧСС, пульсовое давление — ПД), рассчитывался индекс массы тела (индекс Кетле) [1; 9; 20].

Используя известную формулу [21] рассчитывали величину ЖЕЛ. Однородность выборок определена *t*-критерием Стьюдента по основным показателям: возраст (лет), уровень физического развития и проявления качества «гибкость».

В результате систематических занятий физическими упражнениями у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп отмечены изменения показателей физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой системы (таблица).

Снижение показателя общей массы тела у студентов экспериментальной группы повлияло на изменение показателя индекса Кетли до значения верхнего предела нормы для данной возрастной группы.

Теоретически расчётная величина показателя должной ЖЕЛ при учёте величины роста (см) для занимающихся составила: 4 175±75 и 4 150±75 мл в контрольной и экспериментальной соответственно, что на 45,9±1,4 % выше реальных значений. Учитывая, что норма показателя ЖЕЛ не должна отличаться от должной на 15,0–20,0 %, то первоначальные значения,

#### Изменения показателей физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой системы девушек 18–18 лет

Группа	Рост, см	Масса, кг		Индекс Кетли		ЖЕЛ, мл		ЧСС в покое	
		$X_1$	%	$X_1$	%	$X_1$	%	$X_1$	%
Кгр	168±2	65±2,0	1,5	24,0	23,3	2 200±180	18,1	82	–3,7
Эгр	167±3	64±2,5	7,8	23,7	21,8	2 300±200	39,1	80	–15,0

очевидно, не соответствуют возрастным нормам.

Улучшение функции респираторной системы определено включением в содержание структурных единиц занятий специальных упражнений для развития аэробной выносливости. Выполнение беговых упражнений с пульсовой стоимостью  $125 \pm 5$  уд./мин продолжительностью 10 мин являлись обязательным фрагментом занятий (разминка) в группах. Обучение и применение техники дыхательных упражнений, сопряжённо выполняемых с элементами стретчинга, определили динамику изменения показателя ЖЕЛ и частоты сердечных сокращений. Средние групповые показатели пульса в покое значительно превышают ( $24,2 \pm 4,2$  %) принятую норму (60–70 уд./мин). В экспериментальной группе динамика изменения показателя ЧСС в покое по окончании цикла занятий в три раза выше, чем в контрольной группе.

Первоначальные значения артериального давления (128/80) превышают расчётное возрастное значение на 13,3 % — систолического (СД) и на 14,3 % — диастолического (ДД) в контрольной группе, и на 10,6 % (СД) у девушек экспериментальной группы. Значение ДД соответствует норме. В группах средняя величина пульсового давления (ПД) составляет  $53 \pm 2$ . По окончании педагогического исследования изменений значений артериального давления в контрольной группе не отмечено, тогда как в экспериментальной отмечено соответствие норме.

Степень тугоподвижности позвоночника рассматривалась как результат, определяющий эффективность использования средств физической культуры. Как известно, по состоянию позвоночника и его подвижности можно судить о соматическом здоровье человека, уменьшении риска получения травм спины. Сохранение и увеличение подвижности позвоночника является профилактической мерой против возникновения болевых ощущений.

Первоначальные средние показатели ( $6 \pm 2$  см;  $7 \pm 2$  см) проявления активной гибкости (глубина наклона) девушек 18–19 лет значительно (в 2 раза) отличаются от значений возрастной нормы (13 см). Итоговые значения выполнения тестового задания составили 33,3 и 85,7 % в контрольной и экспериментальной группе соответственно. Проявление активной гибкости у девушек, выполнявших комплекс упражнений стретчинга, стало соответствовать значениям возрастано-половой норме.

При выполнении «мостика» из положения лёжа замерялось расстояние между задней стороной стопы (пяткой) и кистями рук, которое составило в среднем: Кгр —  $72 \pm 3$  см; Эгр —  $70 \pm 4$  см. Изменение результата выполнения тестового задания в экспериментальной группе по абсолютной величине составило  $58 \pm 2$  см, а в контрольной группе показатели остались прежними.

Положительную динамику проявления пассивной гибкости у девушек (Эгр) можно объяснить включением упражнений на растягивание связок и сухожилий плечевого сустава, основных мышечных групп, участвующих в выполнении «мостика». Между показателями проявления активной и пассивной гибкости студенток данной группы выявлена корреляционная зависимость, описываемая коэффициентом 0,8.

Отмеченные изменения в проявлении активной гибкости в контрольной группе обусловлены выполнением общеразвивающих гимнастических упражнений, включённых в разминку. Отсутствие специальных упражнений для развития гибкости позвоночника девушек в направлении прогиба назад негативно сказалось на результативности выполнения второго тестового задания.

Таким образом, по результатам анализа литературы и проведённого эксперимента можно сделать вывод, что стретчинг самым благотворным образом влияет на функциональное состояние и здоровье студентов.

**Вывод.** Использование средств стретчинга и техник дыхательной гимнастики, включённых в формат традиционного занятия по физическому воспитанию в высшей школе, благоприятно сказывается не только на результативности выполнения тестовых заданий для проявления активной и пассивной гибкости, но и на изменении показателей общей массы тела, индекса Кетли, а также на функциональных показателях (жизненной ёмкости лёгких, артериальном давлении, частоте сердечных сокращений в покое) и их коррекции до значений принятой нормы. Указанные изменения опосредованно влияют на изменение соматического здоровья студенток и повышение качества их жизни.

## Список литературы

1. Алансари, А. М. Совершенствование школьных программ по физической культуре на основе исследования физического развития : дис. ... канд. пед. наук / А. М. Алансари. — СПб., 2000. — 114 с.

2. Анатомия стретчинга / под ред. Н. А. Татаренко. — М. : Эксмо, 2017. — 224 с.
3. Афтимичук, О. Е. Профилактика травматизма спортсменов, специализирующихся в теннисе, посредством использования стретч-упражнений / О. Е. Афтимичук, А. И. Лукин // Спортив. медицина. — 2014. — № 1. — С. 137–140.
4. Венгерова, Н. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии кондиционной направленности : учеб. пособие / Н. Н. Венгерова, Л. Т. Кудашова, Л. В. Льюк. — СПб. : Амфора, 2015. — 207 с.
5. Воротилова, Н. Н. Стретчинг — инновационный подход к занятиям по физической культуре и спорту / Н. Н. Воротилова // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Саратов, 2016. — С. 91–96.
6. Горбунова, Ю. В. Стретчинг и его влияние на развитие мышечной системы человека / Ю. В. Горбунова, О. В. Панина, Т. Г. Шишкина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы IV Междунар. межвуз., учеб.-метод. и науч.-практ. конф. — Саратов, 2016. — С. 103–106.
7. Гуторова, Г. А. Развитие подвижности суставов (гибкости) у юношей 17–20 лет, занимающихся баскетболом, средствами стретчинга / Г. А. Гуторова, Ю. А. Украинцева, С. А. Дайнеко // Мир науки, культуры, образования. — 2016. — № 2 (57). — С. 13–16.
8. Жердева, Л. В. Стретчинг и методика его использования в различных фитнес-программах / Л. В. Жердяева, М. Ю. Ростовцева // Физ. культура. — 2013. — № 7. — С. 22–25.
9. Изаак, С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика / С. И. Изаак. — М. : Совет. спорт, 2005. — 195 с.
10. Костина, Е. А. Стретчинг — один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой / Е. А. Костина // Физ. воспитание и спорт. — 2015. — № 9. — С. 237–238.
11. Мельникова, Т. И. Стретчинг как средство профилактики травматизма у волейболистов / Т. И. Мельникова, О. Г. Морозов, Л. В. Морозова // Науч. тр. Сев.-Запад. ин-та упр. — 2014. — Т. 5, № 2 (14). — С. 245–248.
12. Кулагина, Е. В. Стретчинг на уроках физической культуры и спорта / Е. В. Кулагина, А. А. Маматова, А. Часовская // Актуальные вопросы преподавания в высшей школе: теория и практика : сб. науч. тр. — Горно-Алтайск, 2015. — С. 275–276.
13. Мартынов, А. А. Использование методов стретчинга и постизометрической релаксации для развития гибкости в тхэквондо / А. А. Мартынов, И. А. Селезнёв, И. А. Калинин // Успехи соврем. науки. — 2016. — Т. 1, № 9. — С. 91–93.
14. Милюкова, И. В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. — СПб. : Сова ; М. : Эксмо, 2003. — С. 58–59.
15. Неретин, А. В. Влияние различных вариантов стретчинга на выполнение высокоскоростных упражнений в тренировках профессиональных футболистов / А. В. Неретин, Д. В. Таможников, С. А. Кормилин, И. В. Мананников // Соврем. проблемы науки и образования. — 2016. — № 2. — С. 229.
16. Освальд, К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. — М. : Эксмо-Пресс, 2001. — 192 с.
17. Панасенко, О. А. Игровой стретчинг как одна из эффективных форм современных физкультурно-оздоровительных технологий / О. А. Панасенко, А. В. Кийкова, Е. В. Прус // Инновац. наука. — 2016. — № 5–3 (17). — С. 160–162.
18. Панкратович, Т. М. Игровой стретчинг как средство воспитания гибкости у студентов на занятиях физической культурой / Т. М. Панкратович, В. Г. Купцова, Ю. Г. Панкратович // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. — Оренбург, 2016. — С. 3327–3332.
19. Пармузина, Н. В. Стретчинг как необходимая составная часть занятия по оздоровительной аэробике / Н. В. Пармузина, Ю. В. Стукалова // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры : сб. рник материалов V Междунар. студен. науч.-практ. конф. — Волгоград, 2016. — С. 73–76.
20. Петренко, Е. Б. Возрастные аспекты физического воспитания человека / Е. Б. Петренко. — М. : Спорт, 2002. — С. 12–26.
21. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника / А. Ф. Синяков. — М. : Знание, 1987. — С. 12–15.
22. Теория и практика стретчинга [Электронный ресурс] // Myjane. — URL: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=8157>
23. Стретчинг — делаем тело гибким и стройным. Что такое стретчинг [Электронный ресурс] // Ваш спорт. — URL: <http://vashsport.com/chto-takoe-stretching/>
24. Хугаев, А. Р. Влияние стретчинга в тренировках профессиональных футболистов / А. Р. Хугаев, А. Г. Маловичко, М. В. Денисов // Дискурс. — 2016. — № 1 (1). — С. 122–127.
25. Чураков, А. А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц / А. А. Чураков, А. А. Зайцев // Соврем. тенденции развития науки и технологий. — 2016. — № 5–4. — С. 155–156.

Поступила в редакцию 15 декабря 2017 г.

**Для цитирования:** Иванов, В. Д. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов / В. Д. Иванов, Н. О. Мамаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 23–31.

### Сведения об авторах

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

**Мамаева Наталья Олеговна** — студент Института экономики отраслей, бизнеса и администрирования, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. [mamaeva0455@gmail.com](mailto:mamaeva0455@gmail.com)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 23–31.

### The effect of stretching on the functional state and health of students

V.D. Ivanov<sup>1</sup>, N.O. Mamaeva<sup>2</sup>

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>[vdy-55@mail.ru](mailto:vdy-55@mail.ru), <sup>2</sup>[mamaeva0455@gmail.com](mailto:mamaeva0455@gmail.com)

The article presents the analysis of the state in theory and practice, new directions in physical education — stretching. Examines the influence of stretching on the functional state and health of students. The paper describes the methodology and features of stretching, presented the results of experimental work indicating beneficial effects on the health of female students of 18–19 years.

**Keywords:** *healthy lifestyle, physical activity, fitness, stretching, rastyazhka, flexibility, sports, health.*

### References

1. Alansari, A. M. *Sovershenstvovaniye shkol'nykh programm po fizicheskoy kul'ture na osnove issledovaniya fizicheskogo razvitiya* [Perfection of school programs on physical culture on the basis of research of physical development. Thesis]. St. Petersburg, 2000. 114 p. (In Russ.).

2. Tatarenko N.A. *Anatomiya stretching* [Anatomy of stretching]. Moscow, 2017. 224 p. (In Russ.).

3. Aftimichuk O.E., Lukin A.I. Profilaktika travmatizma sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v tennise, posredstvom ispolzovaniya stretch-uprazhneniy [Prevention of traumatism of sportsmen specializing in tennis, using the use of stretch exercises]. *Sportivna meditsina* [Sports medicine], 2014, no. 1, pp. 137–140. (In Russ.).

4. Vengerova N.N., Kudashova L.T., Lyuyk L.V. *Fizkul'turno-ozdorovitel'nyye tekhnologii konditsionnoy napravlenosti* [Physical culture and health-improving technologies for conditioning]. St. Petersburg, 2015. 207 p. (In Russ.).

5. Vorotilova N.N. Stretching — innovatsionnyy podkhod k zanyatiyam po fizicheskoy kul'ture i sportu [Stretching — an innovative approach to physical training and sports]. *Sovremennyye napravleniya razvitiya sistemy fizkul'turnogo i tekhnologicheskogo obrazovaniya* [Modern trends in the development of the system of

physical culture and technology education]. Saratov, 2016. Pp. 91–96. (In Russ.).

6. Gorbunova Yu.V., Panina O.V., Shishkina T.G. Stretching i yego vliyaniye na razvitiye myshechnoy sistemy cheloveka [Stretching and its influence on the development of the human muscular system]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh Minsel'khoza Rossii: sbornik statey po materialam IV Mezhdunarodnoy, mezhvuzovskoy, uchebno-metodicheskoy i nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual problems and prospects for the development of physical culture and sports in higher educational institutions of the Ministry of Agriculture of Russia: a collection of articles on materials of the IV international, intercollegiate, educational-methodical and scientific-practical conference]. Saratov, 2016. Pp. 103–106. (In Russ.).

7. Gutorova G.A., Ukraintseva Yu.A., Dayneko S.A. Razvitiye podvizhnosti sustavov (gibkosti) u yunoshey 17–20 let, zanimayushchikhsya basketbolom, sredstvami stretchinga [The development of mobility of joints (flexibility) in young men aged 17–20 years, engaged in basketball, stretching means]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [The world of science, culture, education], 2016, no. 2 (57), pp. 13–16. (In Russ.).

8. Zherdyayeva L.V., Rostovtseva M.Yu. Stretching i metodika yego ispol'zovaniya v razlichnykh fitness-programmakh [Stretching and methods of its use in various fitness programs]. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Culture], 2013, no. 7, pp. 22–25. (In Russ.).

9. Izaak S.I. *Monitoring fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti: teoriya i praktika* [Monitoring of physical development and physical readiness: theory and practice]. Moscow, 2005. 195 p. (In Russ.).

10. Kostina Ye.A. Stretching — odin iz putey privlecheniya molodyozhi k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [Stretching is one of the ways to attract young people to physical training]. *Fizicheskoye vospitaniye i sport* [Physical education and sport], 2015, no. 9, pp. 237–238. (In Russ.).

11. Mel'nikova T.I., Morozov O.G., Morozova L.V. Stretching kak sredstvo profilaktiki travmatizma u voleybolistov [Stretching as a means of preventing traumatism in volleyball players]. *Nauchnyye trudy Severo-Zapadnogo instituta upravleniya* [Scientific works of the North-Western Institute of Management], 2014, vol. 5, no. 2 (14), pp. 245–248. (In Russ.).

12. Kulagina Ye.V., Mamatova A.A., Chasovskaya A. Stretching na urokakh fizicheskoy kul'tury i sporta [Stretching at the lessons of physical culture and sports]. *Aktual'nyye voprosy prepodavaniya v vysshey shkole: teoriya i praktika: sbornik nauchnykh trudov* [Actual problems of teaching in higher education: theory and practice Collected scientific works]. Gorno-Altaysk, 2015. Pp. 275–276. (In Russ.).

13. Martynov A.A., Seleznyov I.A., Kalinin I.A. Ispol'zovaniye metodov stretchinga i postizometricheskoy relaksatsii dlya razvitiya gibkosti v tkhekvondo [Use of stretching methods and post-isometric relaxation for the development of flexibility in taekwondo]. *Uspekhi sovremennoy nauki* [Advances in modern science], 2016, vol. 1, no. 9, pp. 91–93. (In Russ.).

14. Milyukova I.V., Yevdokimova T.A. *Polnaya entsiklopediya lechebnoy gimnastiki* [Full encyclopedia of medical gymnastics]. St. Petersburg, 2003. Pp. 58–59. (In Russ.).

15. Neretin A.V., Tamozhnikov D.V., Kormilin S.A., Manannikov I.V. Vliyaniye razlichnykh variantov stretchinga na vypolneniye vysokoskorostnykh uprazhneniy v trenirovkakh professional'nykh futbolistov [Influence of various variants of stretching on the performance of high-speed exercises in the training of professional football players]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2016, no. 2, p. 229. (In Russ.).

16. Osval'd K., Basko S. *Stretching dlya vseh* [Stretching for all]. Moscow, 2001. 192 p. (In Russ.).

17. Panasenko O.A., Kiykova A.V., Prus Ye.V. Igrovoy stretching kak odna iz effektivnykh form sovremen-

nykh fizkul'turno-ozdorovitelnykh tekhnologiy [Game stretching as one of the effective forms of modern physical culture and health technologies]. *Innovatsionnaya nauka* [Innovative science], 2016, no. 5–3 (17), pp. 160–162. (In Russ.).

18. Pankratovich T.M., Kuptsova V.G., Pankratovich Yu.G. Igrovoy stretching kak sredstvo vospitaniya gibkosti u studentov na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy [Gaming stretching as a means of fostering flexibility in the students at physical education classes]. *Universitetskiy kompleks kak regional'nyy tsentr obrazovaniya, nauki i kultury: materialy Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii* [University complex as a regional center for education, science and culture: proceedings of the all-russian scientific and methodological conference]. Orenburg, 2016. Pp. 3327–3332. (In Russ.).

19. Parmuzina N.V., Stukalova Yu.V. Stretching, kak neobkhodimaya sostavnaya chast' zanyatiya po ozdorovitel'noy aerobike [Stretching, as a necessary part of the lesson on health aerobics]. *Aktual'nyye problemy ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: sbornik materialov V Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual problems of improving and adaptive physical culture: a collection of materials of the V International student scientific and practical conference]. Volgograd, 2016. Pp. 73–76. (In Russ.).

20. Petrenko Ye.B. *Vozrastnyye aspekty fizicheskogo vospitaniya cheloveka* [Age aspects of the physical education of man]. Moscow, 2002. Pp. 12–26. (In Russ.).

21. Sinyakov A.F. Samokontrol' fizkul'turnika [Self-control of a sportsman]. Moscow, 1987. Pp. 12–15. (In Russ.).

22. Teoriya i praktika stretching [Theory and practice of stretching]. *Myjane* [Myjane]. Available at: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=8157> (In Russ.).

23. Stretching — delayem telo gibkim i stroynym. Chto takoye stretching [Stretching — make the body flexible and slender what stretching is]. *Your sport* [Your sport]. Available at: <http://vashsport.com/chto-takoe-stretching> (In Russ.).

24. Khugayev A.R., Malovichko A.G., Denisov M.V. Vliyaniye stretchinga v trenirovkakh professional'nykh futbolistov [The influence of stretching in the training of professional football players]. *Diskurs* [Scientific Journal Discourse], 2016, no. 1 (1), pp. 122–127. (In Russ.).

25. Churakov A.A., Zaytsev A.A. Stretching kak sistema uprazhneniy, sposobstvuyushchikh povysheniyu elastichnosti mysht [Stretching as a system of exercises that promote muscle elasticity increase]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologiy* [Modern trends in the development of science and technology], 2016, no. 5–4, pp. 155–156. (In Russ.).

## METHODS OF STRUCTURING AND ANALYZING FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF THE ORGANISM IN THE DIARY OF SELF-CONTROL

M. R. Islamgaleeva, R. T. Hadieva

*Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia*

In this paper we consider the question of the role of the diary of self-control in the process of forming a healthy lifestyle among students, and also examine the relevance of this issue, its necessity, tasks and goals for involving young people in keeping a diary of self-control and improving their health.

**Keywords:** *diary of self-control, method of self-control formation, healthy lifestyle, health.*

*The physical perfection of man is not a gift of nature,  
but a consequence of the purposeful formation.*

N. G. C h e r n y s h e v s k y

**Relevance.** Diary of self-control is an important tool in the formation of diet, day regime and exercise program. Its management is relevant for athletes, as it allows us to embrace a picture of the changes occurring in the body in a convenient form as a result of training, and to minimize the risk of injury and overwork. Self-control is also important for people who lead a healthy lifestyle because the diary provides a disciplining and stimulating function.

**Materials and tasks of the study.** The aim of this study is to list some ways of fixing various aspects of functional changes in the body in order to analyse person's condition. The objective of the study is to offer a list of body and lifestyle criteria that are amenable to independent observation. Also, the task is to propose ways of fixing, testing and measuring the characteristics of the organism.

**Results of the study:** As a result of this research, an extensive arsenal of means for analysing and structuring the functional characteristics of the organism has been derived. Practical instructions for the implementation of self-control are given, methods for creating an extensive picture of the effect of physical exertion on the body are proposed.

The process of forming a healthy lifestyle is often considered in terms of the following indicators: the regime of the day, the presence of physical activity, the systemic nature of the outgoing procedures and the organization of nutrition. Keeping a diary of self-control allows us to set, monitor and adjust daily biorhythms, diet, consumption rate micro — and macronutrients, as well as to analyse changes in the body condition, depending on the load. Regular

maintenance of the diary gives us an opportunity to determine the caloric content of the daily ration, the effectiveness of individual physical exercises and the effect of the day regimen on working capacity. In the diary, it is also recommended to note cases of violation of the regime and their impact on further productivity. Regular maintenance of the diary of self-control can greatly benefit in the formation of a healthy lifestyle, which will help to identify problem aspects and correct them immediately, therefore the diary should be kept regularly: every day, in a day or once a week after a rest day [2. P. 72].

In this paper we consider such questions, which make the diary of self-control a productive tool for the representation of the influence of physical exertion, as well as a way of life and nutrition for well-being and working capacity. The structure of the diary of self-control includes a list of items that can be divided into objective and subjective indicators.

Objective indicators include anthropometry and functional tests, information about the diet and exercise. Subjective indicators represent the body's response to the chosen course of distribution of loads and nutritional diet, and are expressed in the form of descriptions of well-being, mood, appetite and sleep patterns.

To denote the characteristics of the physical state of the body, an anthropometric table is maintained in the self-monitoring diary. The first point on the list is height. For the accuracy of this measurement, you need to take the right posture: the scapula, heels and buttocks should touch the counter, the head is positioned so that there is a tragus of the ear and an outer

corner of the eye socket on one line. The next indicator is weight. Its measurement should be carried out in the same clothing. The last point is the measurement of the circumference of the chest and abdomen. The indicators are measured with a soft centimetre tape. When measuring the chest, the tape should be placed under the scapula — behind, at the level of the fifth rib. A circumference of the abdomen is especially important to measure with ascites. In this case, a soft centimetre tape is placed at the back of lumbar vertebra, in front — at the level of the navel.

Measurement is carried out in the morning, preferably after the defecation and release of the bladder. Anthropometry helps us to create a holistic picture of the general physical state of the body, and also quickly fix the changes that occur. If desired, additional indicators can be added to the anthropometric table.

Functional tests, like anthropometry, are an integral part of the complex methodology of the medical control of people engaged in physical culture and sports. Their usage is necessary for the complete characterization of the functional state of the organism. There are many functional tests, we will dwell on the most common of them.

One of the most commonly used functional samples is the Ruthier Index. Before performing this test, the body needs to rest, without moving for 3 minutes. After that, it is necessary to measure the heart rate. Next, you need to perform 20 deep sit-ups in 30 seconds with your arms raised forward from the starting position of the leg to the width of the shoulders, while the trunk should remain in the vertical position, then again measure the heart rate for 15 seconds with a recount of 1 minute in the sitting position. As a result, the magnitude of the increase in heart rate after the load in per cent is determined. It represents the characteristic of the recovery period in the organism [1. P. 234].

One of the most sensitive samples of self-control is the Genci test, which is a measure of the duration of the respiratory depression one has on inhaling and exhaling. An athlete takes a quiet breath and exhales, holds his breath. The length of the delay reveals a common physical form and fitness. An ordinary person with good health can hold his breath for 30 seconds, while an athlete holds 40–60, sometimes more. This test is particularly appropriate for checking the progress of beginners in physical activities [4. P. 90].

An orthostatic test is often used to determine the state of the respiratory system. When you quickly change the position of lying in the standing position,

there is an increase in heart rate. The pulse is measured first in a supine position, then a sharp rise is made and the pulse is measured again. From the first figure, subtract the second. With good physical preparation, there is a difference in the range of 5–15 strokes, and also a decrease during the test. The difference, fluctuating around 25–30 strokes, is an indicator of weak functional training, the magnitude of 50 strokes is evidence of a poor physical shape. A variety of functional tests cover a wide range of aspects of functional training, depending on the individual factors of the athlete and the specific physical activities, a special set of tests is compiled. For example, to assess the functional state of the cardiovascular system, the Harvard step test is also used. To assess the physical state of the human body and its physical preparedness, various exercise tests are used, such as the clinostatic test, the study of static stability in the Romberg pose, and many others.

Functional tests and anthropometry perform the function of fixing changes in the athlete's body and detecting progress in physical development. Of no less importance for the development of the athlete are the objective factors that cause successful physical development, namely, a correctly composed diet and harmoniously calculated physical activity. Therefore, the introduction of data on nutrition and physical activity is an important component of self-monitoring and has the function of favourable restriction and stimulation.

At first, let us dwell on the structure of the diet diary. It is important to fix not only the intervals and composition of food but also the influence of products on the emotional and physical state. In the food diary it is important to note: the time of eating; eaten foods and their energy value, the content of proteins, fats, carbohydrates and other micro- and macro elements; the motivation for eating (at this point it is important to note what led to this meal, whether it really was hunger, or there were other reasons); the degree of hunger — this indicator is important for determining the nutritional value of individual foods and products and further regulating the diet in connection with the data obtained; the degree of satisfaction from eating, both the physical sensation of satiety and the subsequent emotional state are important, the latter should be reflected in the diary for further analysis of the dependence of the diet on the emotions tested, which will later help to develop a method for controlling and regulating the emotional state. The effect of food on the physical condition is no less important. In this graph, it is necessary to reflect the influence of food on the generation of physical states of the body:

drowsiness, tidal forces or lethargy, etc. In addition to food, a diary is entered in the diary of the amount of fluid consumed, which is necessary to form a habit of consuming sufficient quantities of water per day. As a final indicator in the diary of the ration, daily calorie counts are counted, and the ratio of nutrients and vitamins is analysed.

An integral part of self-monitoring is a body of data on physical activity. First, in the diary of self-control data are entered about the exercise complexes. Correctly selected sets of exercises should be written in the diary of self-control. This makes it possible to evaluate the results of training, the correctness of the training plan, and the need for its adjustment, which contributes to the development of optimal training plans. Secondly, the journal keeps a record of the progress of training. This section includes the number of approaches and repetitions of each exercise, as well as the weight of each approach. One of the best methods to control the intensity of training is the control of the pulse. The pulse is counted on the ray artery in the foot of the thumb, on the carotid artery in the neck, or on the palpitations, with a hand on the heart area in 10 or 15 seconds. The more trained a person is, the faster his pulse comes to normal after a workout. In addition, you should enter data on blood pressure and general health after the load. It is necessary to enter the duration of the training in the diary. The complex of these measures allows us to avoid not only overtraining but also problems with health in general. An overtraining is a physical, behavioural and emotional state that occurs when the volume and intensity of the training program exceed the recovery ability [5. P. 389].

Finally, the rest of the activity carried out during the day and the results should be recorded in the diary of self-control because it is no less than training influences the physical and psycho-emotional state. The exercise program should take into account the lifestyle, in order to avoid reloading. In the columns of the diary, as a representation of everyday activity, the number of steps taken is measured, the measurement of which is accessible through the pedometer.

The structure described above encompasses a set of tools and data that affect the formation of subsequent plans for the development of a functional state. For a more accurate correspondence of the physical state and the tools of its development in a diary, one should fix subjective indicators of the state of the organism, namely, well-being. With the correct structuring of the data in the diary of self-control, the doctor or coach

will quickly understand and evaluate the specificity of the impact of the chosen approach when working with the athlete. In case of excessive workload, or on the contrary, more intensive development is available, adjust the training program or diet [3. P. 46].

By "state of health" we mean a fairly wide and flexible list of indicators of the state. The indicators in this section are divided into two types: the psycho-emotional state and the physical.

One of the main qualitative indicators of the psycho-emotional state is the state of the central nervous system of the athlete. As a rule, after training, there is a deterioration, which is caused by physical fatigue, but after rest the state of health is rehabilitated. With correctly balanced and regular training, the athlete's condition is predominantly good, which is usually indicated by a healthy motivation to continue his studies. If, however, there is a painful condition occurring in training or lasting after, then it is worth paying attention to the health of the athlete, and to check whether there was the recent sharp acceleration of physical activity. In a psychological state, the reflection on fatigue affects apathy, sometimes even in disgust for training. If this condition is fixed for a period longer than a week, you need to contact the trainer and the doctor who will conduct a health analysis and training programs.

When self-monitoring the physical condition, it is necessary to enter information about any kind of pain sensations in the diary. The presence of pain is an important signal, the occurrence of which can indicate trauma, illness, and imbalance in the load. The cause of pain sensations is revealed by the attending physician [5. P. 245].

Girls and women need to record data on menstruation, its duration and nature. This indicator will help to adjust the training plan at the initial stage of menstruation. And revealing changes in the course, as well as worsening of well-being, will become signals to regulate the number of loads during this period.

Sleep and appetite are external manifestations of the athlete's well-being. To fix the normal state and understand the deviations from it in the self-monitoring diary, it is also necessary to enter data about them. A healthy sleep is very important for physical exertion. Evidence of sleep disturbances are: an increase in the period of falling asleep (more than 30 minutes), lack of a sense of rest when you wake up, and an increase in sensitivity during sleep, awakening from sounds and dreams. Sleep disorders should be observed, in order to identify the causes, it is often caused by overwork.

Therefore, in the diary it's worth noting not only the number of hours spent in a state of sleep but also the speed of falling asleep, the feeling during sleep.

A good appetite is the same norm for a good state of health, as well as a dream. With the right choice of a complex of physical activities, appetite becomes a natural consequence of the replenishment of calories and energy. If the athlete has a lack of appetite, this should alert. Lack of appetite may indicate an incorrectly composed complex of stresses, as well as the occurrence of diseases. Appetite is entered in the diary under one of the definitions: normal, elevated or low.

After reviewing various aspects of the body that are suitable for self-control, the importance of their typology becomes evident. A diary of self-control is a tool for comfortable fixing of changes that take place in the body. The reduction of data in the diary creates a history of the impact of functional exercises on the athlete's body, a story that the doctor or coach can analyse if necessary to promptly make adjustments in the event of problems in training or health. A variety of methods of self-control allows us to assess the physical condition of the practitioner more accurately,

choose the right plan for physical exertion and nutrition and avoid injuries.

### **Список литературы**

1. Котловцева, Е. Ю. Плавание как средство повышения уровня физической подготовки студентов в вузе / Е. Ю. Котловцева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта туризма и рекреации : материалы VI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов, Томск, 21 апр. 2016 г. — Томск, 2016. — С. 232–234.
2. Мурашёва, С. В. Формирование здорового образа жизни средствами народной педагогики / С. В. Мурашёва. — Орёл, 2012—151 с.
3. Пястолова, Н. Б. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями / Н. Б. Пястолова, А. В. Гуров, О. В. Таратынова // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. реакция. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 44–47.
4. Стрельченко, В. Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы / В. Ф. Стрельченко, Л. Н. Коваль, М. В. Коваль. — М., 2015. — 116 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М., 2012. — 478 с.

*Поступила в редакцию 24 января 2018 г.*

**Для цитирования:** Islamgaleeva, M. R. Methods of structuring and analyzing functional characteristics of the organism in the diary of self-control / M. R. Islamgaleeva, R. T. Hadieva // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 32–36.

### **Сведения об авторах**

**Исламгалеева Мария Радиковна** — студентка Челябинского государственного университета. Челябинск, Россия. [razilya174@mail.ru](mailto:razilya174@mail.ru)

**Хадиева Разиля Тагировна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [razilya174@mail.ru](mailto:razilya174@mail.ru)

---

## **Методы структурирования и анализа функциональных характеристик организма в дневнике самоконтроля**

**М. Р. Исламгалеева, Р. Т. Хадиева**

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия  
[razilya174@mail.ru](mailto:razilya174@mail.ru)

В статье поднимается вопрос о роли дневника самоконтроля в процессе формирования здорового образа жизни у студентов, а также рассматривается актуальность данного вопроса, его необходимость, задачи и цели по привлечению молодёжи к ведению дневника самоконтроля для поддержания и улучшения здоровья.

**Ключевые слова:** *дневник самоконтроля, методика формирования самоконтроля, здоровый образ жизни, здоровье.*

## References

1. Kotlovtseva E.Yu. Plavaniye kak sredstvo povyshe-niya urovnya fizicheskoy podgotovki studentov v vuze [Swimming as a means of improving physical fitness of University students]. *Aktual'nyye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta turizma i rekreatsii: materials VI Vserossiyskoy s mezhdunarodnyim uchastiem nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov i aspirantov g. Tomsk, 21 aprelya 2016 g.* [Actual problems of physical culture, sports of tourism and recreation: material VI all-Russian with international participation scientific and practical conference of students and postgraduates of Tomsk, April 21, 2016]. Tomsk, 2016. Pp. 232–234. (In Russ.).
2. Murashyova S.V. *Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni sredstvami narodnoy pedagogiki* [Formation of a healthy way of life by means of national pedagogics]. Orel, 2012. 151 p. (In Russ.).
3. Pyastolova N.B., Gurov A.V., Taratynova O.V. Metodicheskiye osnovy samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami [Methodological foundations self-study exercise]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya reaktsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 44–47. (In Russ.).
4. Strel'chenko V.F., Koval' L.N., Koval' M.V. *Metodicheskiye rekomendatsii dlya samostoyatel'noy raboty po razvitiyu silyi* [Methodical recommendations for independent work on the development of the force]. Moscow, 2015. 116 p. (In Russ.).
5. Holodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Theory and methods of physical culture and sport]. Moscow, 2012. 478 p. (In Russ.).

# СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ СОВРЕМЕННОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ СКАЛОЛАЗАНИЯ

А. Е. Пиратинский<sup>1</sup>, Л. В. Моисеева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия

<sup>2</sup>Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург, Россия

Представлен процесс создания оптимальной структуры современной региональной федерации скалолазания на примере Екатеринбурга. В Свердловской области с 1967 г. существует региональная общественная организация «Федерация скалолазания Свердловской области». В связи с включением скалолазания в программу Олимпийских игр 2020 г. в Токио, а также Юношеских Олимпийских игр 2018 г. в Буэнос-Айресе в Екатеринбурге была проведена оптимизация структуры федерации.

**Ключевые слова:** скалолазание, федерация по скалолазанию, структура и функции членов федерации по скалолазанию.

В августе 2016 г. произошло важное событие: МОК включил скалолазание в программу Олимпийских игр 2020 г. в Токио и Юношеских Олимпийских игр 2018 г. в Буэнос-Айресе [3].

В Свердловской области с 1967 г. существует региональная общественная организация «Федерация скалолазания Свердловской области» (РОО ФССО), являющаяся одной из сильнейших в России [5; 6]. Председатель ФССО А. Е. Пиратинский в 2004 г. награждён почётным знаком «За заслуги в развитии Олимпийского движения».

Если заглянуть в историю, то мы обнаружим следующее. Спортивное скалолазание как вид спорта родился в нашей стране в 1947 г. [1; 2; 4]. Многие альпинисты тогда поняли, что совершенствовать технику преодоления очень сложных скал и стенок (а это могло пригодиться в процессе высокогорных восхождений) можно в своеобразных «учебных классах», созданных природой. Вот они и придумали увлекательную, но в те годы вспомогательную разновидность альпинизма. Большая группа спортсменов собиралась вместе в предгорьях Кавказа, а позднее в Крыму и на не очень высоких, но достаточно сложных скалах совершенствовала технику прохождения тех или иных наиболее характерных для горных массивов маршрутов. Но спорт тем и хорош, что всегда пробуждает в людях стремление сделать что-то не только лучше, но и быстрее других.

С 1966 г. в СССР начали регулярно проводить чемпионат по скалолазанию, однако во Всесоюзную спортивную классификацию скалолазание было включено лишь в 1967 г. На Западе не оставили

без внимания наш опыт, тем более, что советские спортивные руководители регулярно приглашали на свои национальные соревнования скалолазов представителей многих зарубежных стран.

Сегодня скалолазание, «младший брат альпинизма» — всемирно признанный самостоятельный вид спорта. Международная федерация спортивного скалолазания (The International Federation of Sport Climbing, IFSC) объединяет свыше 70 федераций Европы, Азии, Америки, Австралии и Африки. Ежегодно проводятся чемпионаты мира и Европы по скалолазанию и другие престижные международные соревнования, в которых скалолазы России занимают лидирующие позиции.

Сначала все соревнования по скалолазанию проводили под открытым небом на естественных скалах. Однако французские предприниматели разработали, спроектировали и изготовили специальные муляжи скал, представлявшие собой сборные конструкции из пластика и дерева, которые можно было устанавливать в спортивных залах. Скалолазание, уйдя под крышу, приобрело ещё большее число поклонников. И хотя в первое время многие спортсмены заявляли, что лучше соревноваться на естественных скалах, в настоящее время все крупные соревнования по скалолазанию проводят на искусственном рельефе. Причин тому несколько.

Во-первых, трассы всегда новые и незнакомые участникам, что существенно уравнивает шансы скалолазов из разных стран.

Во-вторых, появилась прекрасная возможность собирать большие зрительские аудитории и осуществлять прямую трансляцию по телевидению.

В-третьих, организация соревнований не зависит от погоды и времени суток. И наконец искусственные скалодромы значительно повышают надёжность страховки и практически полностью исключают возможность серьёзных травм, хотя по старой памяти скалолазание иногда, по-прежнему, называют экстремальным видом спорта.

Воспитанники А. Е. Пиратинского свыше четырёхсот раз становились чемпионами и призёрами международных, всесоюзных и всероссийских соревнований. Пиратинским подготовлено 30 мастеров спорта и 12 мастеров спорта международного класса. Только в прошлом году свердловские скалолазы завоевали более 20 медалей на международных соревнованиях и свыше 60 — на всероссийских. В 2004 г. наши спортсмены уже одержали убедительные победы и на взрослом, и на молодёжном чемпионатах России. Три из шести российских медалей чемпионата Европы — свердловские, шесть медалей завоёвано на этапах Кубка мира во Франции и Италии.

В России имеются судьи международной категории, и все из Екатеринбурга.

В связи с тем, что МОК включил скалолазание в программу Юношеских Олимпийских игр 2018 г. в Олимпийских играх 2020 г., необходимо оптимизировать структуру ФССО, в её структуру включить новых членов.

Таким образом, опыт создания и работы региональной структуры федерации скалолазания в Свердловской области позволяет нам предложить следующую оптимальную, на наш взгляд, структуру ФССО:

1. *Председатель ФССО.* Организует и проводит ежеквартальные заседания правления и составляет ежегодные отчётные документы конфедерации. Готовит документы к государственной аккредитации ФССО. Работает с Минспорта, Центром спортивной подготовки Свердловской области, Федерацией скалолазания России. Утверждает заявки на участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Составляет письма для запроса и получения вызовов на всероссийские и международные соревнования. Ходатайствует о присвоении и подтверждении разрядов. Выполняет представительские функции.

2. *Главный тренер.* Организует и проводит совместные тренировки основного состава сборной команды области. Комплекует команды и оформляет заявки на участие в соревнованиях. Руководит

тренерским советом основного состава сборной области.

3. *Тренер молодёжной сборной.* Организует и проводит совместные тренировки молодёжной сборной команды области. Комплекует команды и оформляет заявки на участие в соревнованиях. Руководит тренерским советом молодёжного состава сборной области.

4. *Тренерский совет.* Состоит из наиболее квалифицированных тренеров области и работает в тесном сотрудничестве с научно-методической комиссией

5. *Научно-методическая комиссия.* Совместно с тренерским советом разрабатывает индивидуальные и групповые тренировочные планы на основе современных методик, используемых в России и за рубежом.

6. *Комиссия спортсменов.* Работает в тесном сотрудничестве с тренерским советом, научно-методической и медицинской комиссиями.

7. *Коллегия судей.* Утверждает положения о семинарах судей, составы ГСК. Работает над повышением квалификации судей, проводит аттестацию судей, готовит документы для присвоения судейских категорий. Обеспечивает высокий уровень проведения соревнований: формирует главные судейские коллегии (ГСК) соревнований, проводимых ФССО; принимает решения по спорным вопросам судейства.

8. *Медицинская и антидопинговая комиссия.* Осуществляет мониторинг состояния здоровья спортсменов, проводит профилактику травматизма, помогает спортсменам в реабилитации, ведёт разъяснительную работу против использования допинга.

9. *Организационная комиссия.* Собирает материалы для отчётности (количество занимающихся, список коллективов, квалификация тренеров, характеристики скалодромов, результаты выступлений на соревнованиях и т. д.).

10. *Ревизионная комиссия.* Осуществляет контроль за финансовой деятельностью ФССО.

11. *Комиссия по развитию скалолазания в муниципальных образованиях.* Способствует развитию скалолазания в силовых структурах.

12. *Комиссия по работе с ДЮСШ и детскими секциями.* Работает с детьми и молодёжью.

13. *Комиссия по организации и проведению соревнований.*

14. *Информационная комиссия* — разрабатывает и поддерживает веб-сайт ФССО.

15. *Университетская комиссия* — развивает скалолазание в вузах региона.

16. *Комиссия по развитию скалолазания в силовых структурах* — способствует развитию скалолазания в силовых структурах.

17. *Комиссия по работе со спонсорами и партнёрами* — работает со спонсорами и партнёрами с целью привлечения дополнительных финансовых и материальных ресурсов.

18. *Планово-финансовая комиссия* — принимает решения по распределению финансовых и материальных ресурсов, полученных за счёт привлечённых источников.

19. *Юрист* — осуществляет юридическую поддержку деятельности ФССО.

20. *Дисциплинарная комиссия* — фиксирует и разбирает случаи неспортивного поведения спортсменов и тренеров; определяет меру ответственности за допущенные нарушения.

21. *Комиссия ветеранов* — работает с ветеранами скалолазания.

22. *Комиссия по спортивному скалолазанию среди лиц с ограниченными физическими возможностями* — способствует развитию скалолазания среди лиц с ограниченными физическими возможностями.

*Поступила в редакцию 28 января 2018 г.*

**Для цитирования:** Пиратинский, А. Е. Создание оптимальной структуры современной региональной федерации скалолазания / А. Е. Пиратинский, Л. В. Моисеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 37–40.

### Сведения об авторах

**Пиратинский Александр Ефимович** — профессор кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и молодёжной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, заслуженный работник высшей школы РФ, заслуженный тренер РСФСР, почётный президент Федерации скалолазания России, почётный член Международной федерации спортивного скалолазания, судья всероссийской и международной категории по скалолазанию. Екатеринбург, Россия. [apiratinskiy@yandex.ru](mailto:apiratinskiy@yandex.ru)

**Моисеева Людмила Владимировна** — профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики обучения естествознанию, математике и информатике в период детства, Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург, Россия. [tomila@mail.ru](mailto:tomila@mail.ru)

### Список литературы

1. Битиев, Р. М. Становление скалолазания как вида спорта в России / Р. М. Битиев // Курорт-рекреационный комплекс в системе регион. развития: инновационные подходы. — 2012. — № 1. — С. 69–75.

2. Волхонская, Г. П. Скалолазание в России: периодизация становления и развития как вида спорта / Г. П. Волхонская, Е. В. Лизанец // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. — Нижневартовск, 2017. — С. 66–71.

3. Волюшкина, В. Е. Изменение олимпийской программы на примере Игр XXXII Олимпиады в Токио 2020 г. / В. Е. Волюшкина // Студенческая наука и «Молодые учёные ГЦОЛИФК» : сб. материалов Межрегион. итоговых науч. конф. студентов. — М., 2017. — С. 68–71.

4. Лизанец, Е. В. История возникновения в России скалолазания как вида спорта / Е. В. Лизанец // Проблемы совершенствования физ. культуры, спорта и олимпизма. — 2015. — № 1. — С. 185–191.

5. Назаров, В. Л. «ROCK STUDIO»: концепция центра скалолазания в Екатеринбурге / В. Л. Назаров, А. В. Поляков // Пед. образование в России. — 2014. — № 9. — С. 68–72.

6. Пиратинский, А. Е. Подготовка скалолаза : монография / А. Е. Пиратинский. — М. : ФиС, 1987. — 234 с.

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 37–40.

### Creation of the optimal structure of the modern regional rock climbing federation

A.E. Piratinsky<sup>1</sup>, L.V. Moiseyeva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia. *apiratinskiy@yandex.ru*

<sup>2</sup>Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia. *momila@mail.ru*

The article presents the process of creating an optimal structure of the modern regional climbing Federation on the example of Yekaterinburg. In the Sverdlovsk region since 1967 there is Regional public organization “Federation of rock-climbing of Sverdlovsk region”. In connection with the inclusion of climbing in the program of Olympic Games 2020 in Tokyo, as well as the inclusion in the programme of the Youth Olympic Games 2018 in Buenos Aires in Yekaterinburg was to conduct optimization of the structure of the Federation.

**Keywords:** *rock climbing, rock climbing Federation, structure and functions of members of the rock climbing Federation.*

### References

1. Bitiev R.M. Stanovleniye skalolazaniya kak vida sporta v Rossii [Formation of rock climbing as a sport in Russia]. *Kurortno-rekreatsionnyy kompleks v sisteme regional'nogo razvitiya: innovatsionnyye podhody* [Resort and recreational complex in the system of regional development: innovative approach], 2012, no. 1, pp. 69–75. (In Russ.).

2. Vol'khonskaya G.P., Lizanets E.V. Skalolazaniye v Rossii: periodizatsiya stanovleniya i razvitiya kak vida sporta [Rock-Climbing in Russia: the periodization of formation and development as a sport]. *Perspektivnyye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: materialy VII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsi* [Future directions in the field of physical culture, sport and tourism: proceedings of the VII All-Russian scientific-practical conference]. Nizhnevartovsk, 2017. Pp. 66–71. (In Russ.).

3. Volynkina V.E. Izmeneniye olimpiyskoy programmy na primere Igr XXXII Olimpiady v Tokio 2020 [Changing the Olympic program on the example games

of the XXXII Olympiad in Tokyo 2020]. *Studencheskaya nauka i «Molodyye uchoynnye GTsOLIFK»: sbornik materialov Mezhtseionalnykh itogovykh nauchnykh konferentsiy studentov* [Science Student and «Young scientists of the scolipe»: collection materials of Interregional final scientific conferences of students]. Moscow, 2017. Pp. 68–71. (In Russ.).

4. Lizanets E.V. Istoriya vozniknoveniya v Rossii skalolazaniya kak vida sporta [The history of Russia in rock climbing as a sport]. *Problemy sovershenstvovaniya fizicheskoy kul'tury, sporta i olimpizma* [Problems of improvement of physical culture, sport and olympism], 2015, no. 1, pp. 185–191. (In Russ.).

5. Nazarov V.L., Polyakov A.V. «ROCK STUDIO»: kontseptsiya tsentra skalolazaniya v Ekaterinburge [«ROCK STUDIO»: the Concept of the rock climbing centre in Yekaterinburg]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii* [Pedagogical education in Russia], 2014, no. 9, pp. 68–72. (In Russ.).

6. Piratinskiy A.E. *Podgotovka skalolaza* [Preparation of a climber]. Moscow, 1987. 234 p. (In Russ.).

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВОЗРОЖДЕНИЮ ВФСК ГТО

А. В. Фурсов, Н. И. Синявский, Н. Н. Гергега, О. Н. Кизаев

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

Представлены результаты онлайн-опроса студентов Сургутского государственного педагогического университета, показывающие их ценностное отношение к внедрению ВФСК ГТО. Выявлено, готовы ли студенты сдавать нормы ГТО.

**Ключевые слова:** анкетирование, отношения студентов к ВФСК «ГТО», мотивация, онлайн-опрос.

**Актуальность.** ВФСК «ГТО» направлен прежде всего на формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой у различных групп населения, а также на создание условий, способствующих ведению здорового образа жизни [1–3]. Большое значение в решении указанного аспекта деятельности возлагается на мотивацию [4–7]. Необходимо отметить, что мотивация является началом активного, серьезного, позитивного отношения к ведению здорового образа жизни и выполнению норм комплекса ГТО.

**Целью** исследования стало выявление отношения студентов к ведению здорового образа жизни и готовности к выполнению норм ВФСК «ГТО».

**Методы и организация исследования.** Исследование было проведено на базе Сургутского государственного педагогического университета (СурГПУ). В анкетировании участвовала группа респондентов в количестве 235 студентов. Студентам было необходимо на сайте: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd8IyLTYMs0eVJ1qGodOmtrlKZND7PYm\\_1OBODUVFvg6-LQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd8IyLTYMs0eVJ1qGodOmtrlKZND7PYm_1OBODUVFvg6-LQ/viewform?usp=sf_link) ответить на вопросы.

**Результаты исследования.** В социологическом исследовании об изменении здоровья за прошедший год получены ответы: 20,4 % — значительно улучшилось; 28,5 % — немного улучшилось; 30,2 % — не изменилось; 18,7 % — немного ухудшилось; 2,1 % — значительно ухудшилось.

На вопрос о частоте самостоятельных занятий физической культурой студенты дали следующие ответы: 8,2 % — каждый день; 21 % — 3–4 раза в неделю; 35 % — 1–2 раза в неделю; 17 % — 1–3 раза в месяц; 18,8 % — не занимаются самостоятельно.

На вопрос о частоте посещений фитнес-клубов или тренажёрных залов получены следующие ответы: 3,8 % посещают каж-

дый день; 29,8 % посещают 2–3 раза в неделю, 16,2 % посещают 1–2 раза в месяц или реже, 44,3 % не посещают, 6 % затруднились ответить.

Опрос о вредных привычках студентов выявил, что 77,3 % студентов не курят; 17 % курят каждый день; 4,7 % курят 2–3 раза в неделю; 1,3 % затруднились с ответом.

На вопрос об употреблении спиртных напитков (включая пиво) были получены следующие ответы: 4,3 % студентов употребляют алкоголь 2–3 раза в неделю, 49,8 % — 1–2 раза в месяц или реже, 45,1 % не употребляют; 0,9 % затруднились ответить.

На вопрос о хронических заболеваниях 73,2 % студентов ответили, что не имеют таких заболеваний; 21,7 % — имеют; 5,1 % ответить затруднились.

Также установлено, что 22,6 % студентов соблюдают режим питания, 51,1 % — не соблюдают, 26,4 % — не уверены.

Выявлено, что 19,6 % студентов 2–3 раза в неделю, 70,6 % 1–2 раза в месяц едят на предприятиях быстрого питания и лишь 8,2 % ни разу.

Результаты опроса показали, что 35,7 % студентов ведут здоровый образ жизни, 48,9 % — его не придерживаются и 15,3 % затруднились с ответом.

Кроме того, респондентов попросили закончить фразу «Я веду здоровый образ жизни...» предложенными вариантами, при этом оценив каждый вариант по пятибалльной шкале. В итоге ответы по значимости были таковы: 1) чтобы лучше себя чувствовать и меньше уставать; 2) чтобы быть более привлекательным (-ной); 3) для профилактики заболеваний; 4) чтобы выполнить испытания ГТО; 5) потому что так делают мои друзья; 6) потому что так делает семья; 7) потому что это модно; 8) потому что так делают звёзды и знаменитости; 9) потому что это необходимо для моей работы.

На вопрос о знании нормативов ГТО для своей возрастной группы 80,4 % респондентов ответили положительно, 19,6 % — отрицательно.

В результате опроса о желании выполнить нормы ВФСК «ГТО» установлено, что 43 % студентов хотят это сделать; 37,4 % — что не хотят; 19,6 % с ответом затруднились.

Согласно полученным нами результатам все респонденты осведомлены о внедрении ВФСК «ГТО». По нашему мнению, такая высокая осведомлённость уже позволяет говорить об актуальности возрождения данного физкультурного комплекса.

На вопрос, в котором студентам необходимо было оценить фразу по пятибалльной шкале «Я хотел бы попробовать выполнить испытания ГТО...», ответы по значимости были таковы: 1) чтобы узнать возможности своего организма; 2) чтобы провести время вместе с друзьями и знакомыми; 3) чтобы получить почётную грамоту; 4) чтобы моей семье объявили благодарность; 5) чтобы поучаствовать в фестивале ГТО и познакомиться с новыми людьми; 6) чтобы получить льготный абонемент в фитнес-клуб (тренажёрный зал); 7) чтобы получить денежное вознаграждение за знак; 8) чтобы получить знак из рук знаменитости; 9) чтобы моё фото оказалось на доске почёта моей организации (учебного заведения); 10) потому что мои старшие родственники имеют знаки ГТО.

В ходе опроса об отношении студентов к ВФСК ГТО и выполнению его норм было установлено, что лишь 6 % не знают, что такое комплекс ГТО; 8 % респондентов отметили абсолютно отрицательное отношение и не готовы сдать нормативы; 8 % студентов имеют скорее отрицательное отношение; 26 % студентов имеют нейтральное отношение; 18 % относятся скорее положительно и лишь 34 % опрошенных положительно относятся к комплексу ГТО и согласны проверить свою физическую подготовленность.

В результате анкетирования были получены суждения, где 97,2 % студентов отзываются отрицательно о введении дополнительных видов испытаний в комплекс ГТО и лишь 2,8 % считают, что это необходимо.

В результате опроса о популяризации ВФСК «ГТО» в образовательной организации были выявлены формы и мероприятия, направленные на информационно-пропагандистскую деятельность: размещение стендов с тестами и нормативами

комплекса ГТО отметили 52,7 % респондентов, 68,2 % указали, что проводятся различные физкультурно-оздоровительные мероприятия; 1,8 % ответили, что проводятся другие мероприятия.

Результаты опроса показали, что вести информационно-пропагандистскую деятельность о комплексе ГТО среди сверстников в настоящее время готовы лишь 37,3 %, 62,7 % студентов к этому не готовы.

**Выводы.** В результате анкетирования было выявлено:

- желание студентов соревноваться;
- что выполнение норм комплекса ГТО нужно проводить в форме фестивалей, спортивных праздников, с привлечением студенческой самодеятельности и выступлениями спортсменов.

Необходимо отметить тот факт, что подавляющее большинство студентов обратило внимание на эстетическую составляющую, а именно: желание улучшить свою фигуру и хорошо выглядеть. Данный мотив можно выделить как самый сильно выраженный мотив к занятиям физической культурой, в том числе участие в выполнении норм ВФСК «ГТО».

### Список литературы

1. Бальба, Р. В. Комплекс ГТО как основа мониторинга физического воспитания студентов / Р. В. Бальба, Г. А. Лундина, В. А. Петьков, Д. А. Романов // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 5 (123). — С. 27–31.
2. Золотухин, Е. А. Особенности отношения к ВФСК ГТО различных категорий обучающихся / Е. А. Золотухин, И. В. Стародубцева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 85-летию КНИТУ-КАИ. — Казань, 2016. — С. 365–369.
3. Иванов, В. Д. ГТО — вчера, ГТО — сегодня, ГТО — завтра / В. Д. Иванов, А. Д. Горбачёва // Пед. опыт: теория, методика, практика. — 2015. — № 4 (5). — С. 495–498.
4. Пашин, А. А. Структурно-динамические характеристики ценностного отношения студенческой молодёжи к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А. А. Пашин, А. М. Васильева // Теория и практика физ. культуры. — 2016. — № 6. — С. 30–32.
5. Руденко, Г. В. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Г. В. Руденко, А. Э. Болотин // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 7. — С. 97–99.

6. Титова, С. А. Готов к труду и обороне: новое понимание известного бренда / С. А. Титова, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред.

С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2015. — Ч. 1. — С. 16–19.

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

Поступила в редакцию 23 января 2018 г.

**Для цитирования:** Фурсов, А. В. Отношение студентов к возрождению ВФСК ГТО / А. В. Фурсов, Н. И. Синявский, Н. Н. Гергега, О. Н. Кизаев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 41–44.

### Сведения об авторах

**Фурсов Алексей Валерьевич** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. [FursovAV@bk.ru](mailto:FursovAV@bk.ru)

**Синявский Николай Иванович** — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. [physical\\_science@surgpu.ru](mailto:physical_science@surgpu.ru)

**Гергега Николай Николаевич** — аспирант кафедры теории и методики физической культуры. Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. [physical\\_science@surgpu.ru](mailto:physical_science@surgpu.ru)

**Кизаев Олег Николаевич** — аспирант кафедры теории и методики физической культуры, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. [physical\\_science@surgpu.ru](mailto:physical_science@surgpu.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 41–44.

### Attitude of students to sticking to the all-Russian Sports Complex «Ready for Labor and Defense»

**A.V. Fursov<sup>1</sup>, N.I. Sinyavskiy<sup>2</sup>, N.N. Gerrega<sup>2</sup>, O.N. Kizaev<sup>2</sup>**

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

<sup>1</sup>[FursovAV@bk.ru](mailto:FursovAV@bk.ru), <sup>2</sup>[physical\\_science@surgpu.ru](mailto:physical_science@surgpu.ru)

The study conducted with the method of questioning among the students of attitude and motivation of those engaged to their physical self-improvement as well as training and voluntary participation in the delivery of the standards of the RLD.

**Keywords:** *attitude to physical training, healthy lifestyle, complex 'Ready for Labour and Defence', motivation, on-line interrogation.*

### References

1. Bal'ba R.V., Lundina G.A., Petkov V.A., Romanov D.A. Kompleks «Gotov k trudu i oborone» kak osnova monitoringa fizicheskogo vospitaniya studentov [The complex «Ready for labor and defense» as the basis of monitoring of physical education of students]. *Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes University P. F. Lesgaft], 2015, no. 5 (123), pp. 27–31. (In Russ.).

2. Zolotukhin E.A., Starodubtseva I.V. Osobennosti otnosheniya k Vserossiyskomu fizkul'turno-sportivnomukompleksu «Gotov k trudu i oborone» razlichnykh

kategoriy obuchayuschihhsya [Peculiarities of attitude to the all-Russian sports complex «Ready for labor and defense» of the various categories of students]. *Fizicheskoye vospitaniye i studencheskiy sport glazami studentov: materialy II Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyaschyonnoy 85-letiyu Kazanskogo natsional'nogo issledovatel'skogo tehnikeskogo universiteta imeni A.N. Tupoleva* [Physical education and student sport through the eyes of students: materials of the II all-Russian scientific-practical conference with international participation devoted to 85th anniversary of Kazan national research technical

University named after A. N. Tupolev]. Kazan, 2016. Pp. 365–369. (In Russ.).

3. Ivanov V.D., Gorbachyova A.D. Gotov k trudu i oborone» — vchera, segodnya, zavtra [«Ready for labor and defense» — yesterday, today and tomorrow]. *Pedagogicheskiy opyt: teoriya, metodika, praktika* [Teaching experience: theory, methodology, practice], 2015, no. 4(5), pp. 495–498. (In Russ.).

4. Pashin A.A., Vasil'yeva A.M. Strukturno-dinamicheskiye kharakteristiki tsennostnogo otnosheniya studencheskoy molodyozhi k vnedreniyu Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» [Structural and dynamic characteristics of the axiological attitude of students to the introduction of the all-Russian sports complex «Ready for labor and defense»]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2016, no. 6, pp. 30–32. (In Russ.).

5. Rudenko G.V., Bolotin A.E. Organizatsionno-pedagogicheskiye usloviya, neobkhodimyye dlya vnedreniya novogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» v sistemu fizicheskogo vospitaniya naseleniya Rossii [Organizational-pedagogical conditions necessary for

the implementation of the new complex «Ready for labor and defense» in the system of physical education of the population of Russia]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2015, no. 7, pp. 7–99. (In Russ.).

6. Titova S.A., Yarushin S.A. Gotov k trudu i oborone: novoye ponimaniye izvestnogo brenda [Ready for labor and defence: a new understanding of well-known brand]. *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: v 2 chastyakh* [Actual problems and prospects of theory and practice of physical culture, sport, tourism and motor recreation in the modern world materials of all-Russian scientific-practical conference: in 2 parts. Part 1]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 16–19. (In Russ.).

7. Yarushin S.A. Pedagogicheskoye obespecheniye formirovaniya zdorov'ya studentov [Pedagogical support of the formation of students health]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 7–14. (In Russ.).

# ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

А. П. Цыбинова, Е. В. Воробьева

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, филиал в г. Иркутске, Иркутск, Россия*

Рассмотрен процесс оптимизации методики повышения общефизической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на тренировочном этапе, в базовом общеподготовительном периоде.

**Ключевые слова:** *общефизическая подготовка, спортивная аэробика, общая выносливость, скоростно-силовые способности.*

**Актуальность темы исследования.** Повышение результатов соревновательной деятельности в спортивной аэробике обуславливает необходимость целостного и рационального подхода к планированию тренировочного процесса [1; 3]. Спортивная аэробика относится к сложно-координационным видам спорта [3]. Специфика соревновательной деятельности предъявляет высокие требования к координации и интенсивности движений, содержит элементы акробатики, художественной и спортивной гимнастики, выполняемые в высоком темпе. В силу этого важно своевременно и в полной мере развивать физические качества, необходимые для выполнения соревновательных упражнений с целью достижения максимально высокого результата. В процессе тренировки формируется необходимый запас двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью выполнения двигательных действий. Большое влияние на спортивное мастерство спортсменов оказывают скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, прыгучесть, что характерно не только для спортивной аэробики, но и для других сложно-координационных видов спорта [1].

А. А. Тер-Ованесян отмечает, что в практической деятельности приобретение высокого уровня физической подготовленности напрямую связано прежде всего с увеличением длительности процесса тренировочных занятий уже на этапе начальной подготовки, но данный подход, к сожалению, не приносит положительного результата, а зачастую приводит к физическим перегрузкам и нарушению функций организма уже в детском возрасте. И в связи с этим он считает, что появляется необходимость построения более рациональной системы многолетнего тренировочного процесса, предполагающего применение таких

средств спортивной тренировки, которые учитывают возрастные особенности спортсменов, повышают функциональные возможности организма, что положительно отражается на росте физической подготовленности и мастерства спортсменов [5].

Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике весьма специфична, и содержание её должно варьироваться в зависимости от этапов тренировочного процесса. Также подготовка должна отвечать особым требованиям в целях возможности овладения спортсменами хореографическими движениями в комплексном выполнении со всеми группами элементов в спортивной аэробике.

На наш взгляд, в настоящее время вопрос системы подготовки спортсменов в спортивной аэробике с целью повышения физической подготовленности остаётся недостаточно изученным.

В работе А. А. Мартынова рассматривается значение физической подготовленности на начальном этапе тренировочной деятельности. В ходе исследования автор показывает эффективность собственной разработанной методики, основанной на том, что для спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, характерно преимущественное развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, аэробных возможностей и координационных способностей. В результате проведённого Мартыновым исследования установлено, что его методика учитывает специфичность соревновательной деятельности и создаёт нужные предпосылки для развития качеств, необходимых для гимнастов в спортивной аэробике [2].

Л. К. Руденко также рассматривает процесс начальной подготовки детей. В процессе исследования автор выявляла взаимосвязь физической, технической и артистической подготовленности

с данными антропометрических измерений и психологическим тестированием. По мнению автора, в системе подготовки детей важно выделить и работать над развитием трёх блоков «Физическая и техническая подготовка», «Тактическая и психологическая подготовка» и «Артистическая подготовка» [4].

Вопрос повышения физической подготовленности наиболее полно раскрывают вышеупомянутые авторы, чьи работы вносят неоспоримый вклад в систему начальной подготовки спортсменов [2; 4–6]. Но чтобы построить целостную систему тренировки, необходимо продолжать исследования на тренировочном этапе подготовки спортсменов.

**Цель исследования** — оптимизация методики повышения общефизической подготовки гимнасток в спортивной аэробике за счёт рационального построения тренировочного процесса в базовом общеподготовительном периоде.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных в исследовании задач нами были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, метод педагогического тестирования оценки общей выносливости, метод педагогического тестирования оценки скоростно-силовых качеств, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе спортивной школы «Спарта». В исследовании приняли участие 20 девочек в возрасте 12–13 лет, занимающихся спортивной аэробикой на тренировочном этапе.

**Результаты и их обсуждение.** Для оптимизации и совершенствования тренировочного процесса в общеподготовительном периоде годового цикла подготовки у гимнасток, занимающихся спортивной аэробикой, была разработана, а затем внедрена в тренировочный процесс методика повышения скоростно-силовых качеств и общей выносливости за счёт нагрузки аэробного характера.

Скоростно-силовые способности характеризуются непределёнными напряжениями мышц с необходимой мощностью в упражнениях. Развитие высокого уровня скоростно-силовых способностей необходимо в спортивной аэробике и отражает способность спортсмена к быстрому повышению напряжения мышц. В выполнении многих элементов соревновательного упражнения в спортивной аэробике лежат скоростно-силовые способности, поэтому в процессе планирования тренировочного процесса важно рационально дозировать нагрузку

и подбирать упражнения. При развитии скоростно-силовых способностей наиболее часто применяются общеразвивающие упражнения, отражающие нагрузку на организм, схожую со специальными упражнениями и соревновательной деятельностью: упражнения с весом собственного тела на высокой скорости, а также статические упражнения в изометрическом режиме [6].

Проявление скоростно-силовых способностей в спортивной аэробике встречается не только во время исполнения прыжков и акробатических элементов. Базовые дорожки, амплитудные махи ногами и упражнения группы динамической силы также выполняются во многом за счёт проявления скоростно-силовых способностей.

Суть экспериментальной методики повышения скоростно-силовых способностей заключалась в выполнении упражнений с весом собственного тела, выполняемых за определённый промежуток времени. Нами были подобраны упражнения, воздействующие на основные группы мышц. Данная методика применялась на протяжении общеподготовительного периода годового цикла подготовки, который состоит из втягивающего и базового мезоциклов длиной четыре и восемь недель соответственно.

Во время втягивающего мезоцикла тренировочные занятия с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств проводились три раза в неделю в дни, отличные от занятий, направленных на развитие общей выносливости. Во втягивающем мезоцикле нами были применены комплексы однонаправленного воздействия упражнений на конкретные группы мышц. В понедельник применялся комплекс упражнений скоростно-силовой направленности на мышцы рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с направленным действием на мышцы ног рекомендован к выполнению по средам. Комплекс упражнений для повышения общей силы мышц спины и брюшного пресса выполнялся по пятницам. Нами был использован повторный метод с интервалами отдыха между подходами 3–4 мин.

В течение базового мезоцикла количество занятий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов, осталось без изменений. Однако применение однонаправленных комплексов более не использовалось, то есть во время каждого тренировочного занятия выполнялся комплекс упражнений, направленных на развитие всех основных групп мышц. Вес отягощений

при выполнении упражнений составлял 30–40 % от максимального, при этом упражнения выполнялись в максимально возможном темпе с интервалами отдыха 3–4 мин между подходами.

После внедрения экспериментальной методики был проведён сравнительный анализ данных, полученных при тестировании гимнасток, занимающихся спортивной аэробикой (табл. 1).

При проведении тестирования нами были использованы нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Спортивная аэробика».

Стоит отметить, что гимнастки контрольной и экспериментальной групп соответствуют необходимым минимальным значениям по каждому виду тестирования. Более того, физическая подготовленность всех гимнасток в спортивной аэробике выше в сравнении с нормами по каждому из видов тестирования, приведённых в Федеральном стандарте по виду спорта.

Исследуя результаты прыжков в длину с места, мы сделали вывод о том, что различия средних между контрольной и экспериментальной группами недостоверны при  $t = 0,47$ .

Различие средних величин по результатам тестирования количества подъёмов туловища из положения лёжа на спине за 30 с между контрольной и экспериментальной группами недостоверно при  $t = 0,2$ .

В целях повышения общей выносливости гимнастов в спортивной аэробике планировалась работа

в большей мере аэробного характера при организации общеподготовительного этапа.

Втягивающий мезоцикл включает четыре микроцикла. Основным средством повышения общей выносливости выступало плавание. Объём нагрузки в первом и втором микроцикле составляет по 750–800 м в зоне аэробно-восстановительной. В третьем и четвёртом микроцикле работа осуществляется во второй зоне интенсивности при ЧСС 140–150 уд./мин с применением средств плавания, выполняемых равномерным методом.

Базовый общеподготовительный мезоцикл включает восемь микроциклов. В первые четыре микроцикла планируется кроссовая подготовка с использованием равномерного и переменного метода на пульсовом режиме 140–160 уд./мин, объём работы от двух до трёх километров с периодичностью до трёх тренировочных занятий в микроцикле. В последующие с пятого по восьмой микроциклы объём работы увеличивается с трёх до шести километров при пульсовой стоимости 150–160 уд./мин.

После внедрения экспериментальной методики был проведён сравнительный анализ данных, полученных при исследовании гимнасток в спортивной аэробике (табл. 2).

Показанные результаты в беге за 12 мин в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной,  $t = 2,50$  ( $p < 0,05$ ).

В беге на выносливость (1 000 м) различия средних между контрольной и экспериментальной группами достоверны при  $t = 2,40$  ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1

**Результаты диагностики развития скоростно-силовых способностей гимнасток, занимающихся спортивной аэробикой**

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		$t$	$p$
	$X$	$m$	$X$	$m$		
Прыжок в длину с места, см	170,9	6,49	175	5,84	0,47	$P > 0,05$
Подъём туловища, лёжа на спине за 30 с	27,8	2,27	28,6	3,25	0,2	$P > 0,05$

Таблица 2

**Результаты диагностики развития общей выносливости у гимнасток в спортивной аэробике**

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		$t$	$p$
	$X$	$m$	$X$	$m$		
Бег за 12 мин, м	1960	0,13	1920	0,04	2,50	$P < 0,05$
Бег на 1 000 м, мин	3,10	1,05	3,18	1,89	2,40	$P < 0,05$

**Выводы.** Результаты исследования свидетельствуют о том, что развитие скоростно-силовых способностей гимнасток контрольной и экспериментальной групп в спортивной аэробике на тренировочном этапе соответствуют нормативным значениям. Стоит отметить, что посредством применения разработанной нами методики развития скоростно-силовых способностей показатели общефизической подготовленности среди спортсменок экспериментальной группы значительно улучшились, но в ходе проведения анализа методами математической статистики, достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной групп выявлено не было.

Результаты исследования общефизической подготовленности свидетельствуют, что разработанная нами методика повышения общей выносливости гимнасток в спортивной аэробике за счёт строгого дозирования аэробной нагрузки способствовала повышению общефизической подготовленности. Достоверность внедрённой нами методики доказана методами математической статистики.

*Поступила в редакцию 2 октября 2017 г.*

**Для цитирования:** Цыбикова, А. П. Повышение общефизической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой / А. П. Цыбикова, Е. В. Воробьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 45–49.

#### **Сведения об авторах**

**Цыбикова Анна Павловна** — магистрант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, филиал в г. Иркутске. Иркутск, Россия. *Sport\_aerobic\_irk@mail.ru*

**Воробьева Елена Владимировна** — доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, филиал в г. Иркутске. Иркутск, Россия. *959536\_vorobeve@mail.ru*

## **PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**

2018, vol. 3, no. 1, pp. 45–49.

### **The increase in general physical fitness of athletes involved in sports aerobics**

**A.P. Tsybikova<sup>1</sup>, E.V. Vorobyeva<sup>2</sup>**

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Irkutsk, Russia

<sup>1</sup>*Sport\_aerobic\_irk@mail.ru*, <sup>2</sup>*959536\_vorobeve@mail.ru*

The considered process of optimizing the methodology for increasing the overall physical fitness of athletes engaged in sports aerobics at the training stage in the basic general training market.

**Keywords:** *general physical training, sports aerobics, general endurance, speed-strength abilities.*

#### **Список литературы**

1. Приказ Минспорта России от 30 декабря 2016 года № 1364 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика».
2. Мартынов, А. А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Мартынов. — Волгоград, 2004. — 158 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близнавский, С. К. Рябина. — М., 2013. — 424 с.
4. Руденко, Л. К. Начальная подготовка детей 6–9 лет в спортивной аэробике : дис. ... канд. пед. наук / Л. К. Руденко. — СПб., 2009. — 201 с.
5. Тер-Ованесян, А. А. Развитие научно-методических положений спортивной тренировки в Советском Союзе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Тер-Ованесян. — М., 1972. — 26 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М., 2009. — 480 с.

### References

1. *Prikaz Minsporta Rossii ot 30.12.2016 № 1364 «Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoy podgotovki po vidu sporta sportivnaya aerobika»* [The order of the Ministry of sports of Russia from 30 December, 2016, no. 1364 "About the statement of Federal standards of sports training for sport sports aerobics". (In Russ.).
2. Martynov A.A. *Fizicheskaya podgotovka gimnastok v sportivnoy aerobike na nachal'nom etape trenirovki* [Physical preparation of gymnasts in sports aerobics in initial stage of training. Thesis]. Volgograd, 2004. 158 p. (In Russ.).
3. Muller A.B., Dyadichkina N.S., Bogaschenko Yu.A., Bliznevskiy A.Yu., Ryabinina S.K. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture]. Moscow, 2013. 424 p. (In Russ.).
4. Rudenko L.K. *Nachal'naya podgotovka detey 6–9 let v sportivnoy aerobike* [Primary training for children 6–9 years in sports aerobics. Thesis]. St. Petersburg, 2009. 201 p. (In Russ.).
5. Ter-Ovanesyan A. A. *Razvitiye nauchno-metodicheskikh polozheniy sportivnoy trenirovki v Sovetskom Soyuze* [Development of scientific and methodological principles of sports training in the Soviet Union. Abstract of thesis]. Moscow, 1972. 26 p. (In Russ.).
6. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, 2009. 480 p. (In Russ.).

УДК 372  
ББК 451.3.1

## СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

А. А. Бурылов

*Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия*

Рассмотрена проблема влияния лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему спортсменов, находящихся на учебно-тренировочном этапе подготовки.

**Ключевые слова:** *сердечно-сосудистая система, циклические виды спорта, лыжные гонки.*

**Актуальность.** Сердечно-сосудистая система первой отзывается на воздействие физических нагрузок. Высокие адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы, реализуемые при систематической мышечной деятельности, следует рассматривать как эволюционно закреплённых форм адаптивных реакций [4–6].

Функционирование сердечно-сосудистой системы является важнейшим аспектом в физиологических показателях работоспособности спортсменов циклических видов спорта [2; 6].

Именно поэтому мы решили, что своевременная оценка текущего функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов, занимающихся лыжными гонками, с использованием нагрузочных тестов позволит структурировать тренировочный процесс более целесообразно и предотвратить перенапряжение.

**Цель исследования:** оценить влияние занятий лыжными гонками на сердечно-сосудистую систему спортсменов.

**Задачи исследования:**

1. Оценить исходное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся лыжными гонками.

2. Оценить влияние дозированной физической нагрузки на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся лыжными гонками.

3. Сравнить показатели сердечно-сосудистой системы у спортсменов, занимающихся лыжными гонками в разные тренировочные периоды.

**Материалы и методы исследования.** Мы провели исследование, в котором приняло участие 19 спортсменов с высоким уровнем двигательной активности. Все спортсменки занимались лыжными гонками. Из общего числа обследованных спортсменов была выделена группа, на которой имелась возможность отследить изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы в динамике тренировочного процесса. Основным методом исследования был предложен тест Новакки. Исследование проводилось в разные тренировочные периоды. Первое исследование состоялось в восстановительном периоде (апрель), после которого шёл подготовительный тренировочный период с целесообразной и систематичной нагрузкой (июнь—ноябрь 2015 г.).

Второе исследование состоялось в предсоревновательном периоде (ноябрь). Всего было зарегистрировано 1 188 показателей. Все спортсменки имели квалификацию не ниже 1-го спортивного разряда, находились на учебно-тренировочном этапе подготовки и систематически занимались спортом не менее 6 дней в неделю по 4–6 часов в день. Средний возраст девушек составил 16 лет. Исследование показателей кардио-респираторной системы производили при помощи аппаратно-

программного комплекса «Поли-Спектр-8/ЕХ» компании «Нейрософт» (Россия), системы Oхусон Mobile и велоэргометра e-Bike Ergometer компании «Нейрософт».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты приведены в таблице.

Диастолическое давление (АДД) — показатель периферического сопротивления, сосудистого тонуса, характеризует степень расширения сосудов [1].

В наших исследованиях значения параметров артериального давления, измеренные в состоянии покоя, соответствовали физиологической норме. При выполнении нагрузки достоверно значимых различий по максимальному показателю АД в изучаемых группах не выявлено. Однако АД незначительно уменьшилось. Так, если в восстановительном периоде максимальное АДС составляло  $173,50 \pm 16,50$  мм рт. ст., то в период предсоревновательный оно снизилось —  $171,40 \pm 14,06$  мм рт. ст. Характер изменения диастолического давления был аналогичен, поэтому прослеживалось снижение показателя на 8 мм рт. ст. ( $73,00 \pm 20,16$  мм рт. ст.). Отсутствие достоверных различий свидетельствует о стабильности АД исследуемых и отсутствии диагностически значимых сбоев.

Одними из основных диагностических показателей работоспособности в методике теста Новакки являются время работы на велоэргометре и максимально достигнутая нагрузка (МДН). Достоверно значимых изменений по данным параметрам выявлено не было. Имеется небольшое снижение значения МДН. В восстановительном периоде нагрузка достигала  $228,40 \pm 29,75$  Вт, а в предсоревновательном — снизилась и составила  $221,00 \pm 20,03$  Вт. Выявленная особенность свидетельствует о некотором незначительном утомлении спортсменок, вызванном повышением

ем скоростно-силовых нагрузок в предсоревновательном периоде [3].

Также показатель максимально достигнутой ЧСС не имеет достоверно значимых изменений, однако по сравнению с восстановительным периодом в предсоревновательном он увеличился на 2,5 уд./мин и составил  $187,50 \pm 6,14$  уд./мин (рис. 1). Это обусловливается повышением интенсивности тренировок у спортсменок в предсоревновательном периоде.

В предсоревновательном периоде имеются незначительные изменения давления в стадиях восстановления, например на 6-й стадии (1-я стадия восстановления) АДС увеличилось на 10 мм рт.ст. и составило  $158,40 \pm 16,04$  мм рт. ст., а АДД уменьшилось на 8 мм рт.ст. и составило  $64,62 \pm 14,36$  мм рт. ст. Результаты этих изменений можно отследить по среднему значению АДС и АДД на разных стадиях выполнения теста Новакки в восстановительном и предсоревновательном периодах тренировочного процесса.

На рис. 2 видно, что ЧСС в предсоревновательном периоде во всех стадиях выше, чем в восстановительном периоде. Выявленная динамика изменений ЧСС свидетельствует о незначительном утомлении спортсменок, что обусловлено повышением интенсивности нагрузок, снижением объема и возрастанием скоростных тренировок в предсоревновательном периоде. Отсутствие достоверных различий свидетельствует о стабильности ЧСС у обследованных спортсменок и отсутствии диагностически значимых сбоев, а значит, работоспособность спортсменок не снижалась.

#### Выводы:

1. Исходные параметры функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменок, занимающихся лыжными гонками, не выходили за пределы физиологической нормы.

### Основные гемодинамические показатели спортсменок-представительниц циклических видов спорта (по результатам выполнения теста Новакки), $n = 8$

Показатель	Тренировочный период		Уровень достоверности
	восстановительный	предсоревновательный	
Время нагрузки, мин	$12,25 \pm 0,89$	$12,12 \pm 0,64$	$p = 0,751$
Максимально достигнутая нагрузка, Вт	$228,40 \pm 29,75$	$221,00 \pm 20,03$	$p = 0,603$
Максимально достигнутая ЧСС, уд./мин	$185,00 \pm 7,05$	$187,50 \pm 6,14$	$p = 0,462$
Максимально достигнутое АДС, мм рт. ст.	$173,50 \pm 16,50$	$171,40 \pm 14,06$	$p = 0,786$
Максимально достигнутое АДД, мм рт. ст.	$82,75 \pm 24,08$	$73,00 \pm 20,16$	$p = 0,395$

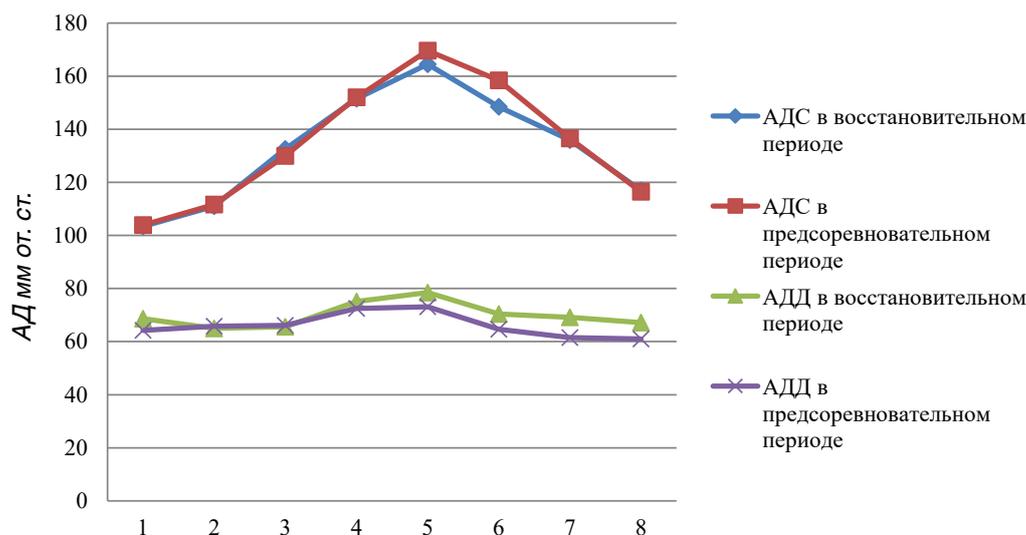


Рис. 1. Изменение артериального давления у представительниц циклических видов спорта в разные периоды тренировочного процесса (по результатам теста Новакки)

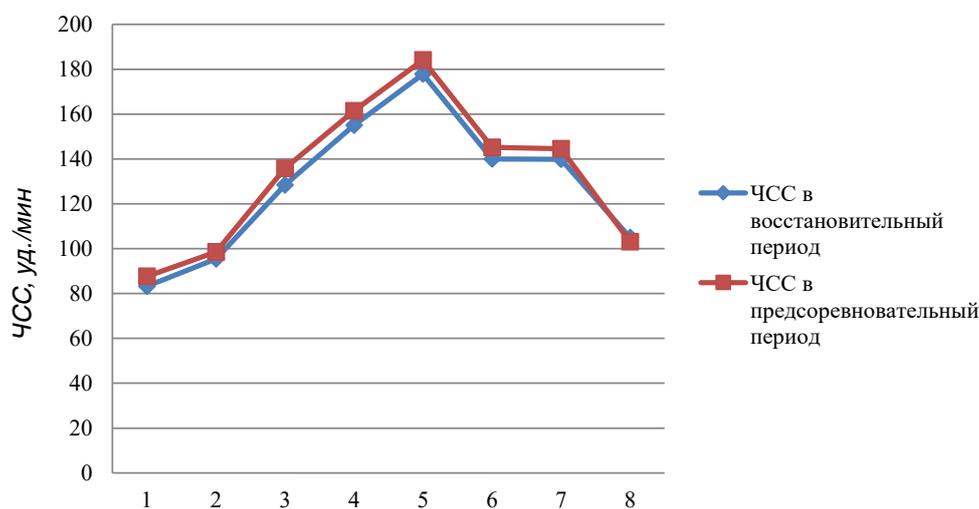


Рис. 2. Изменение частоты сердечных сокращений у представительниц циклических видов спорта в разные периоды тренировочного процесса (по результатам теста Новакки)

2. Под влиянием дозированной физической нагрузки изучаемые параметры сердечно-сосудистой системы изменялись незначительно, однако в предсоревновательном периоде частота сердечных сокращений и артериальное давление имели разнонаправленный характер изменений: ЧСС повышалась, а АД — снижалось.

3. Сравнительный анализ показателей сердечно-сосудистой системы в восстановительном и предсоревновательном периодах у спортсменок, занимающихся лыжными гонками, свидетельствовал о неблагоприятной гипотонической направленности их изменений, которая определяется у лиц, находящихся в состоянии утомления.

## Список литературы

1. Манвелов, Л. С. Артериальное давление и техника его измерения / Л. С. Манвелов, А. В. Кадыков // Рос. мед. журн. — 2015. — № 1. — С. 49–51.
2. Носкова, А. С. Физическая реабилитация и эндотелиальная дисфункция при ишемической болезни сердца / А. С. Носкова, В. А. Маргазин // Кардиоваскуляр. терапия и профилактика. — 2006. — № 1. — С. 95–99.
3. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксёров / В. Н. Остьянов. — Киев : Олимп. лит., 2011. — 271 с.
4. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. — М. : Физ. культура и спорт, 1991. — 224 с.

5. Черкасов, И. Ф. Особенности методики развития специальной выносливости у лыжниц-гонщиц в подготовительный период / И. Ф. Черкасов, С. А. Ярушин, В. З. Смирнова, С. А. Айткулов // Вестн. Челяб. гос. ун-та. — 2014. — № 13 (342). Об-

разование и здравоохранение. Вып. 4. — С. 83–86.

6. Ярушин, С. А. Факторы обеспечения спортивного мастерства квалифицированных лыжников-гонщиков : дис. ... канд. пед. наук / С. А. Ярушин. — Челябинск, 2000.

Поступила в редакцию 17 декабря 2017 г.

**Для цитирования:** Бурьлов, А. А. Состояние сердечно-сосудистой системы спортсменок, занимающихся лыжными гонками / А. А. Бурьлов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 50–53.

### Сведения об авторе

**Бурьлов Андрей Александрович** — магистрант, Сургутский государственный педагогический университет. Сургут, Россия. [Burylov13@mail.ru](mailto:Burylov13@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2018, vol. 3, no. 1, pp. 50–53.

### State of cardiac-vascular system of sportswomen of skin racing

#### A.A. Burylov

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia. [Burylov13@mail.ru](mailto:Burylov13@mail.ru)

The problem of the influence of ski races on the cardiovascular system of female athletes at the training and training stage of training is considered.

**Keywords:** *Cardiovascular system, cyclic sports, cross-country skiing.*

### References

1. Manvelov L.S., Kadykov A.V. Arterial'noye davleniye i tekhnika tego izmereniya [Blood pressure and the technique of its measurement]. *Rossiyskiy meditsinskiy zhurnal* [Russian medical journal], 2015, no. 1, pp. 49–51. (In Russ.).

2. Noskova A.S., Margazin A.S. Fizicheskaya reabilitatsiya i endotelial'naya disfunktsiya pri ishemichekoy bolezni serdtsa [Physical rehabilitation and endothelial dysfunction in ischemic heart disease]. *Kardiovaskulyarnaya terapiya i profilaktika* [Cardiovascular therapy and prevention], 2006, no. 1, pp. 95–99. (In Russ.).

3. Ostyanov V.N. *Obucheniye i trenirovka boksyorov* [Training and training boxers]. Kiev, 2011. 271 p. (In Russ.).

4. Fomin N.A., Vavilov Yu.N. *Fiziologicheskiye osnovy dvigatel'noy aktivnosti* [Physiological basis of motor activity]. Moscow, 1991. 224 p. (In Russ.).

5. Cherkasov I.F., Yarushin S.A., Smirnova V.Z., Aytkulov S.A. Osobennosti metodiki razvitiya spetsial'noy vynoslivosti u lyzhnits-gonshchits v podgotovitel'nyy period [Peculiarities of development of special endurance skiers-riders in the preparatory period]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2014, no. 13 (342), pp. 83–86. (In Russ.).

6. Yarushin S.A. *Faktory obespecheniya sportivnogo masterstva kvalifitsirovannykh lyzhnikov-gonshchikov* [Factors ensure sportsmanship of qualified skiers-racers. Thesis]. Chelyabinsk, 2000. (In Russ.).

## ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ В КАРАТЕ-ШОТОКАН

И. В. Епишкин, Н. Н. Дмитрук, Н. М. Ткаченко

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

Исследована эффективность экспериментальной методики обучения базовым элементам карате, использующей в обучении игровые и соревновательные методы. Существенных отличий в уровне технической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой не выявлено, однако в основной группе наблюдалось увеличение силовых способностей на 197 % и гибкости на 23 % по сравнению с исходными данными. Использование игрового метода способствовало позитивному эмоциональному фону и заинтересованности в обучении.

**Ключевые слова:** *карате, техника, физическая подготовленность, «кихон», «ката».*

**Актуальность.** Цель физического воспитания заключается в обеспечении такого уровня физического развития детей школьного возраста, который способствует укреплению и сохранению здоровья. К сожалению, современные условия жизни негативно воздействуют на подрастающее поколение [1; 2]. Одной из технологий, применяемых в системе образования, является обучение детей основным элементам базовой техники карате. Карате — прекрасное средство для физического развития и сохранения здоровья [3; 4]. Многие из занимающихся карате не преследуют других целей кроме как оздоровление.

В то же время специалисты карате кроме физической подготовки рекомендуют уделить больше внимания техническим аспектам на ранних этапах подготовки. Поскольку недостатки в технике, полученные в юном возрасте, обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причём недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда невозможно скорректировать в дальнейшем. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юных спортсменов [5].

Методика обучения техники в школе карате-шотокан представляет собой комбинацию методов обучения двигательным действиям. На наш взгляд, было бы разумным попытаться объединить процесс обучения техники и развития физических качеств с помощью игрового и соревновательного методов.

**Цель исследования** заключалась в определении эффективности предложенной методики обучения базовым элементам техники в карате детей младшего школьного возраста. Суть экспериментальной методики была в использовании подвижных

игр как средств обучения и развития двигательных качеств.

**Методы и организация исследования.** На первом этапе проведено анкетирование среди 10 тренеров по карате. Анализ анкетных данных подтвердил необходимость поиска новых подходов в обучении с детьми: 70 % экспертов отметили желание использовать в обучении детей другие методики кроме существующих. Педагогический эксперимент осуществлялся в течение 4 месяцев. В исследовании приняли участие две группы юных каратистов 7–8 лет: контрольная (Кгр,  $n = 10$ ) и основная группа (Огр,  $n = 10$ ). Техническую и физическую подготовленность каратистов оценивали на основании экспертной оценки и контрольных тестов обязательной программы при сдаче экзамена на пояс 8КЮ.

**Примеры экспериментальной методики обучения. Общие указания**

После демонстрации инструктором техники выполнения технического элемента стойки и разъяснений правильного выполнения этого элемента ученики выполняют её под команду инструктора в строю. После 10 повторов по команде инструктора детям предлагается выполнить данную стойку правильно в игровой или соревновательной форме (предварительно дети делятся на команды). Далее в ходе осмотра тренер хвалит или корректирует стойки.

Вариант № 1. По команде инструктора ребята разбегаются по спортивному залу с готовностью среагировать на команду инструктора для принятия стойки. Далее следует команда «Хаджиме!». Юные каратисты занимают стойку. Инструктор осматривает всех ребят и даёт команду «Яме!».

Вариант № 2. По команде инструктора ребята занимают любое желаемое ими положение тела

(стоя, сидя, лёжа, в упоре) в спортивном зале с готовностью среагировать на команду инструктора для принятия стойки. Далее следует команда «Хаджиме!». Каратисты занимают правильную стойку. Инструктор осматривает всех ребят и даёт команду «Яме!».

Вариант № 3. По команде инструктора «Хаджиме!» ребята по очереди выполняют кувырок и встают в правильную стойку. Инструктор оценивает стойку и даёт команду «Яме!».

Вариант № 4 (командный). По команде инструктора ребята занимают любое желаемое ими положение тела (стоя, сидя, лёжа, в упоре) в спортивном зале с готовностью среагировать на команду инструктора для принятия стойки. Далее следует команда «Хаджиме!». Юные каратисты занимают правильную стойку. Инструктор осматривает всех ребят и даёт команду «Яме!». В ходе осмотра хвалит или корректирует стойки и ведёт счёт того, сколько человек выполнили правильно стойку. Побеждает команда, набравшая больше баллов. В таком виде или по аналогии выполняются упражнения для закрепления стойки и передвижений.

Обрабатывали полученные данные с помощью программы Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Тестировали испытуемых по видам экзаменационной программы «кихон» (базовые техники), «ката» (последовательность технических приёмов против нескольких мнимых противников) и уровню физической подготовленности (тесты).

Экспертная оценка выполнения «кихон» испытуемыми обеих групп показала, что средний балл в основной группе составлял 3,9, а в контрольной — 3,8. Данные для наглядности представлены на рис. 1.

Экспертная оценка выполнения «ката» юных каратистов не показала различий в уровне тех-



Рис. 1. Результаты экспертной оценки сдачи экзамена «кихон»

нической подготовленности — равное количество баллов набрали обе группы. Данные графически представлены на рис. 2.

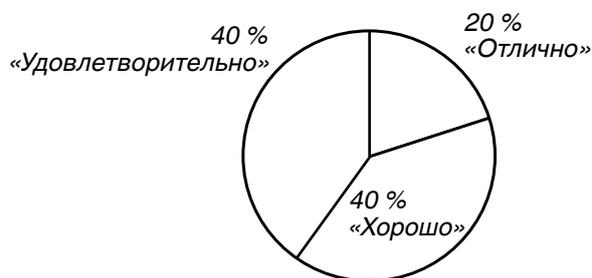


Рис. 2. Результаты экспертной оценки сдачи экзамена «ката» исследуемых групп

При этом различия наблюдались в развитии физических качеств каратистов в обеих группах. Данные представлены в таблице.

### Результаты тестирования физической подготовленности

Контрольное упражнение	До				После				D, %	
	Огр, $\bar{X} \pm Sx$	Кгр, $\bar{X} \pm Sx$	Огр, $\bar{X} \pm Sx$	Кгр, $\bar{X} \pm Sx$	Огр, $\bar{X} \pm Sx$	Кгр, $\bar{X} \pm Sx$	Огр, $\bar{X} \pm Sx$	Кгр, $\bar{X} \pm Sx$	Огр, $\bar{X} \pm Sx$	Кгр, $\bar{X} \pm Sx$
Челночный бег 3×10 м, с	8,8	0,7	8,5	0,9	8,6	0,7	8,2	0,8	2,3	3,5
Подтягивание на перекладине, раз	3,9	3,1	5,1	4,2	11,6	4,7	12,2	4,2	197	139
Наклон вперёд из положения сидя, см	9,4	4,6	9,5	5,0	11,6	4,7	12,2	4,2	23	28
Прыжок в длину, см	136	11,3	145,5	16,7	144,5	6,0	152	14,9	6	5

Примечание:  $\bar{X}$  — среднее арифметическое значение,  $Sx$  — стандарт отклонение, D — динамика.

Из таблицы видно, в тесте «челночный бег 3×10 м» динамика в контрольной группе немного лучше, чем в основной. При этом существенных различий не выявлено. В тесте «подтягивание на перекладине» наблюдался существенный рост силовых способностей у юных каратистов исследуемых групп. Так, в основной группе показатели «сила» увеличилась фактически в 3 раза, а контрольной — в 2,4 раза. В тесте на гибкость «наклон вперед из положения сидя» выявлено, что динамика в основной группе составила 23 %, а контрольной — 28 %. В тесте «прыжок в длину с места» также выявлено повышение на уровне 5–6 %.

На наш взгляд, данную методику следует использовать при обучении детей на ранних этапах подготовки, поскольку игровой метод является основным на этапе начальной подготовки. Рекомендуется применять данную методику тренерам спортивных секций по карате с целью повышения уровня физической подготовленности и разнообразия в обучении.

**Выводы.** Анализ результатов экспертной оценки показал, что существенных различий в технической подготовленности между исследуемыми группами не выявлено, однако предложенная методика имеет ряд преимуществ: повышает эмоциональный фон и вызывает заинтересованность в обучении у юных спортсменов.

Результаты оценки физической подготовленности показали, что в основной группе в тесте

«подтягивание на перекладине» наблюдался существенный рост силовых способностей — на 197 %, а в тесте «наклон вперед из положения сидя» гибкость увеличилась на 23 % по сравнению с исходными данными.

### Список литературы

1. Жадан, А. В. Моделирование начальной подготовки в карате для младшего школьного возраста / А. В. Жадан, В. Н. Чернова // Вестн. Моск. ун-та МВД России. — 2008. — № 9. — С. 11–13.
2. Епишкин, И. В. Оценка уровня физического развития молодежи крымского округа / И. В. Епишкин // Проблемы и перспективы развития образования в России. — 2015. — № 32. — С. 154–158.
3. Линец, М. М. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами карате / М. М. Линец, Я. К. Витос, И. Р. Боднар // Здоровье для всех. — 2012. — № 1. — С. 23–27.
4. Бирисова, М. М. Специфика обучения основным элементам базовой технике в карате-до в системе дополнительного образования дошкольников / М. М. Бирисова, З. Б. Губжиков // Современ. дошк. образование. Теория и практика. — 2013. — № 2 (34) — С. 16–19.
5. Вишняков, С. А. Техническая подготовка юных каратистов на этапе начальной подготовки / С. А. Вишняков, Н. Л. Язынина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы V Междунар. электр. науч.-практ. конф., 22–23 мая 2015 г., Красноярск / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; Сиб. гос. аэрокосм. ун-т. — Красноярск, 2015. — С. 24–27.

*Поступила в редакцию 5 февраля 2018 г.*

**Для цитирования:** Епишкин, И. В. Подходы к обучению базовым элементам техники в карате-шотокан / И. В. Епишкин, Н. Н. Дмитрук, Н. М. Ткаченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 54–57.

### Сведения об авторах

**Епишкин Игорь Владимирович** — кандидат биологических наук, доцент кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет. Симферополь, Россия. [igor.epishkin2013@yandex.ua](mailto:igor.epishkin2013@yandex.ua)

**Дмитрук Николай Николаевич** — старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет. Симферополь, Россия. [nik.dmitruk.1960@mail.ru](mailto:nik.dmitruk.1960@mail.ru)

**Ткаченко Наталья Михайловна** — старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания, Крымский федеральный университет. Симферополь, Россия. [natalytkachenkonataly@mail.ru](mailto:natalytkachenkonataly@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 54–57.

### Approaches to training the basic elements of technique in Shotokan Karate

I.V. Epishkin<sup>1</sup>, N.N. Dmitruk<sup>2</sup>, N.M. Tkachenko<sup>3</sup>

V. I. Vernadsky crimean federal university, Simferopol, Russia

<sup>1</sup>igor.epishkin2013@yandex.ua, <sup>2</sup>nik.dmitruk.1960@mail.ru, <sup>3</sup>natalytkachenkonataly@mail.ru

The article studied the effectiveness of experimental methods of teaching the basic elements of karate. This technique implies the use of game and competitive methods in teaching. There were no significant differences in the level of technical preparedness between the control and experimental groups. However, in the main group there was an increase in power capacity by 197 % and flexibility of 23 % compared to the initial data. The use of the game method contributed to a positive emotional background and interest in learning.

**Keywords:** karate, technique, physical fitness, Kihon, Kata.

### References

1. Zhadan A.V., Chernova V.N. Modelirovaniye nachal'noy podgotovki v karate dlya mladshego shkol'nogo vozrasta [Simulation of initial training in karate for junior school age]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2008, no. 9, pp. 11–13. (In Russ.).
2. Epishkin I.V. Otsenka urovnya fizicheskogo razvitiya molodyozhi kryimskogo okruga [Assessment of the level of physical development of the Crimean youth]. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii* [Problems and perspectives of the development of education in Russia], 2015, no. 32, pp. 154–158. (In Russ.).
3. Linets M.M., Vitos Ya.K., Bodnar I.R. Razvitiye fizicheskikh kachestv u detey doshkol'nogo vozrasta sredstvami karate [Development of physical qualities in preschool children of means of karate]. *Zdorov'ye dlya vseh* [Health for all], 2012, no. 1, pp. 23–27. (In Russ.).
4. Birisova M.M., Gubzhokov Z.B. Spetsifika obucheniya osnovnym elementam bazovoy tekhnike v karate-do v sisteme dopolnitel'nogo obzrazovaniya doshkol'nikov [Specificity of teaching the basic elements of technology in karate-do in the system of additional education of preschool children]. *Sovremennoye doshkol'noye obrazovaniye. Teoriya i praktika* [Modern preschool education. Theory and practice], 2013, no. 2 (34), p. 1619. (In Russ.).
5. Vishnyakov S.A., Yazyina N.L. Tekhnicheskaya podgotovka yunyh karatistov na etape nachal'noy podgotovki [Technical training of young karate players at the stage of initial preparation]. *Fizicheskoye vospitaniye, sport, fizicheskaya rehabilitatsiya i rekreatsiya: problemy i perspektivy razvitiya: materialy V Mezhdunarodnoy elektronnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, 22–23 maya 2015 g., Krasnoyarsk* [Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects: materials of the V International electronic scientific-practical conference, May 22–23, 2015, Krasnoyarsk, Russia]. Krasnoyarsk, 2015. Pp. 24–27. (In Russ.).

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ 6–9 ЛЕТ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. С. Красавина, С. И. Алексеева

*Московский городской педагогический университет, Москва, Россия*

Рассматривается ведущая роль функции внешнего дыхания для нормального физиологического процесса роста детского организма и отрицательное влияние бронхиальной астмы на него. Проведён анализ существующих методик дыхательной гимнастики как оптимального средства для развития функции внешнего дыхания. Разработана авторская методика, предназначенная для реабилитации детей 6–9 лет с бронхиальной астмой путём развития функции внешнего дыхания при помощи лечебной дыхательной гимнастики, а также проведён педагогический эксперимент в целях доказательства её эффективности.

**Ключевые слова:** *дыхательная гимнастика, внешнее дыхание, бронхиальная астма, детская реабилитация.*

Бронхиальная астма в современном представлении — это самостоятельное хроническое, рецидивирующее, аллергическое заболевание, этиологически связанное с действием различных аллергенов инфекционной и неинфекционной природы. Обязательным патогенетическим механизмом бронхиальной астмы (БА) является сенсibilизация, а основным клиническим признаком — приступ удушья [4]. При этом особую категорию и угрозу данное заболевание представляет для детской возрастной категории. По оценкам ВОЗ, в настоящее время от астмы страдает 235 миллионов человек. Астма является самой распространённой хронической болезнью среди детей [1].

В процессе медикаментозного лечения особое значение специалисты придают методам ЛФК и дыхательной гимнастики, так как они являются не только вспомогательным терапевтическим средством, но зачастую основательно влияют на прогноз лечения как самостоятельный путь лечения данного заболевания.

Это объясняется тем, что данное заболевание влияет именно на респираторные функции организма, особенно детского в силу его несформированности. В целях снижения риска летального исхода детской БА, а также тяжести течения заболевания и его профилактики возникает необходимость постоянного, целенаправленного укрепления дыхательной системы и развития его функции [2; 4; 5].

Система дыхания — это одна из жизненно важных функциональных единиц организма. Обеспечение функции внешнего дыхания — её

главнейшая задача, так как во время дыхания происходит насыщение крови кислородом и выводятся продукты распада и газообмена [5].

Отличие дыхательных процессов в детском организме по сравнению со взрослым обусловлено не только особенностями морфологии, но и активностью функционального спектра альвеолярно-легочного комплекса тела. В основном это связано с необходимостью растущего организма в большом объёме кислорода и с морфологической несформированностью самой дыхательной системы. Все эти факторы делают дыхательную систему детей более предрасположенной к развитию различных патологий. Ведущее место среди них занимает именно бронхиальная астма.

Дыхательная гимнастика (ДГ) является мощным фактором оздоровительного действия на организм больного с БА. Занятия различными видами ДГ способствуют улучшению адаптации к физическим нагрузкам организма в целом и его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают иммунологическую реактивность в отношении вирусной и бактериальной инфекции.

В основном в физической реабилитации больных бронхиальной астмой используют звуковую гимнастику, методику произвольного управления дыханием по Бутейко, парадоксальную дыхательную гимнастику Стрельниковой. Все дыхательные упражнения на организм больного действуют по-разному, одни рефлекторно снимают спазм бронхов, другие действуют гуморально, некоторые упражнения развивают дыхательные мышцы,

некоторые улучшают вентиляцию лёгких, то есть развивают и совершенствуют функцию внешнего дыхания [2; 3; 5].

Ключевой целью данного исследования является разработка унифицированной методики дыхательной гимнастики для развития функции внешнего дыхания у детей 6–9 лет, страдающих бронхиальной астмой.

**Организация исследования.** В ходе педагогического эксперимента было проведено обследование 50 детей в возрасте 6–9 лет, которые по состоянию здоровья относились к медицинской группе детей с бронхиальной астмой.

Исследуемый контингент был разделён на контрольную группу (КГ, 27 детей), с которой не проводилась реабилитационная работа по коррекции дыхательной функции, и экспериментальную группу (ЭГ, 23 ребёнка), которая занималась в рамках групп продлённого дня по предложенной авторской программе лечебной дыхательной гимнастикой.

В начале эксперимента были проверены возможности использования разработанной программы лечебных занятий. На этом этапе устанавливался исходный уровень состояния дыхательной системы организма участников, на основе чего строилась общая структура и определялось содержание поэтапных реабилитационных программ по дыхательной гимнастике. В конце эксперимента были получены достоверные данные, позволившие проанализировать динамику изменений в дыхательной системе респондентов обеих исследованных групп.

У всех детей, участвовавших в исследовании, регистрировали следующие показатели: жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ, мл), частоту дыхания (ЧД, в минуту), дыхательный объём (ДО, л), минутный объём дыхания (МОД, л/мин), время задержки дыхания на вдохе ( $T_{вд}$ , с) и выдохе ( $T_{выд}$ , с) в состоянии относительного покоя, максимальную вентиляцию лёгких (МВЛ, л/мин), резервные объёмы вдоха ( $PO_{вд}$ , л) и выдоха ( $PO_{выд}$ , л), пиковую объёмную скорость выдоха (ПОС, л/с).

Данное исследование проводилось в период с 1 сентября 2016 г. по 1 октября 2017 г. и было разделено на несколько этапов: 1-й этап — подбор и формирование исследовательских групп детей; 2-й этап — проведение первичного тестирования исходного уровня развития функции внешнего дыхания у всех 50 детей, принявших участие в эксперименте; 3-й этап — обработка результатов первичного тестирования дыхательной функции, их анализ и математическая обработка;

4-й этап — разработка и внедрение авторской методики по лечебной дыхательной гимнастике; 5-й этап — проведение повторного тестирования показателей внешнего дыхания детей, их оценка, и аналитическая обработка результатов.

**Методы исследования.** Для проведения запланированного исследования были привлечены следующие методы:

– теоретические — анализ и обобщение данных научной, медицинской и методической литературы, посвящённой изучению функции внешнего дыхания у детей с бронхиальной астмой и современным методикам дыхательной гимнастики, используемым в процессе реабилитации детей с БА;

– экспериментальные — констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты;

– математические — методы вариационной статистики, аналитическая обработка и визуализация результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По окончании 3-го этапа исследования были получены показатели исходного уровня развития функции внешнего дыхания у всех 50 детей, принявших участие в эксперименте, которые характеризовались соответствием физиологической норме значений ЖЕЛ, ДО, ЧД,  $PO_{вд}$  и  $T_{вд}$ . В то же время у детей с различными формами тяжести бронхиальной астмы в обеих группах отмечены сниженные показатели  $T_{выд}$ , МВЛ,  $PO_{выд}$  и ПОС (табл. 1).

В целом полученные в констатирующем эксперименте результаты свидетельствовали об относительной однородности представителей контрольной и экспериментальной групп по уровню физиологического развития функции внешнего дыхания, что имеет большое значение для объективной интерпретации данных исследования.

По окончании срока проведения курса лечебной дыхательной гимнастики по предложенной методике в условиях занятий в группах продлённого дня с детьми экспериментальной группы младшего школьного возраста, жизненный анамнез которых отягощён различными формами бронхиальной астмы (23 человека), было проведено повторное тестирование показателей функции внешнего дыхания в целях определения динамики их развития и практического подтверждения лечебной эффективности внедрения разработанной методики. В целях сравнительного анализа аналогичное тестирование проводилось вторично и с детьми, включёнными в состав контрольной группы (табл. 2).

Таблица 1

**Показатели системы внешнего дыхания детей с БА 6–9 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента ( $X \pm m$ )**

Показатель	Контрольная группа, $n = 27^*$	Экспериментальная группа, $n = 23^*$
ЖЕЛ, л	4,05 ± 0,12	3,84 ± 0,12
ДО, мл	0,64 ± 0,04	0,63 ± 0,02
ЧД, в минуту	15,38 ± 0,52	15,03 ± 0,33
МОД, л/мин	9,12 ± 0,58	9,46 ± 0,31
Твд, с	88,24 ± 2,41	91,26 ± 2,54
Тввд, с	42,12 ± 1,65	43,57 ± 1,56
ИГ, усл. ед.	0,77 ± 0,03	0,79 ± 0,03
МВЛ, л/мин	149,39 ± 5,11	144,09 ± 6,13
Ровд, л	1,83 ± 0,11	1,90 ± 0,12
Роввд, л	1,31 ± 0,12	1,24 ± 0,13
ПОС, л/с	7,59 ± 0,27	7,33 ± 0,35

\*  $p < 0,01$ .

Таблица 2

**Показатели системы внешнего дыхания детей с БА контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента ( $X \pm m$ )**

Показатель	Контрольная группа, $n = 27^*$	Экспериментальная группа, $n = 23^*$
ЖЕЛ, л	4,82 ± 0,15	5,48 ± 0,17
ДО, мл	0,74 ± 0,02	0,83 ± 0,02
ЧД, в минуту	12,91 ± 0,38	11,95 ± 0,55
МОД, л/мин	9,37 ± 0,38	9,78 ± 0,45
Твд, с	101,55 ± 2,53	111,24 ± 3,10
Тввд, с	50,88 ± 1,77	56,42 ± 2,02
ИГ, усл. ед.	0,75 ± 0,03	0,81 ± 0,03
МВЛ, л/мин	170,11 ± 5,82	193,19 ± 8,22
Ровд, л	1,91 ± 0,11	2,40 ± 0,15
Роввд, л	1,55 ± 0,14	1,59 ± 0,17
ПОС, л/с	8,81 ± 0,31	9,47 ± 0,45

\*  $p < 0,01$ .

После завершения формирующего эксперимента в экспериментальной группе были зарегистрированы достоверно более высокие, чем в контрольной группе, темпы прироста:

- 1) жизненной ёмкости лёгких — соответственно 42,7±1,7 и 19,0±1,6 %;
- 2) дыхательного объёма (31,7±1,5 и 15,6±1,1 %);

- 3) МОД (3,4±1,5 и 2,7±1,2 %);
- 4) времени задержки дыхания на вдохе (21,9±1,6 и 15,1±1,4 %) и выдохе (29,5±1,6 и 20,8±1,5 %);
- 5) резервных объёмов вдоха (26,3±1,6 и 4,4±1,4 %) и выдоха (28,2±1,6 и 18,3±1,5 %);
- 6) максимальной вентиляции лёгких (34,1±1,7 и 13,9±1,5 %);

7) пиковой объёмной скорости выдоха ( $29,2 \pm 1,6$  и  $16,1 \pm 1,5$  %);

8) индекса гипоксии ( $2,5 \pm 1,3$  и  $-2,6 \pm 1,4$  %).

И наоборот, отмечено снижение частоты дыхания — соответственно  $20,5 \pm 1,2$  и  $16,1 \pm 1,2$  %).

На основании полученных результатов было доказано, что разработанная программа лечебной дыхательной гимнастики оказала положительный реабилитационный эффект, что нашло отражение в заметном приросте показателей функции внешнего дыхания среди респондентов экспериментальной группы.

**Выводы и рекомендации.** По итогам проведённого эксперимента на предмет установления эффективности разработанной методики лечебной дыхательной гимнастики как способа развития функции внешнего дыхания у детей младшего школьного возраста с БА можно сделать следующие выводы:

1. На начальном этапе проводимого эксперимента показатели внешнего дыхания у всех 50 обследованных, вошедших в состав опытных групп, характеризовались недостаточным уровнем развития их респираторного аппарата по сравнению с нормативными.

2. У детей экспериментальной группы в конце формирующего эксперимента были зарегистрированы более выраженные изменения показателей функции внешнего дыхания, чем у представителей контрольной группы. Таким образом, разработанная методика лечебной дыхательной гимнастики для развития внешнего дыхания и реабилитации детей с бронхиальной астмой оказалась достаточно эффективной, что позволяет рекомендовать её применение в различных комплексах ЛФК для реабилитации детей с БА.

На основе полученных в данной работе результатов можно рекомендовать следующее:

1. Целенаправленно развивать у детей с БА навык внешнего дыхания, так как в процессе реабилитации бронхиальной астмы он играет одну из ключевых ролей.

*Поступила в редакцию 22 февраля 2018 г.*

**Для цитирования:** Красавина, Е. С. Физическая реабилитация детей 6–9 лет с бронхиальной астмой средствами адаптивной физической культуры / Е. С. Красавина, С. И. Алексеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 58–62.

2. В процессе реабилитации уделять внимание не только устранению патологии дыхательного аппарата, но в равной степени тренировать мышцы грудной клетки посредством дыхательной гимнастики.

3. Не игнорировать лечебную дыхательную гимнастику как реабилитационную методику даже при тяжёлых формах детской БА.

4. Применять разработанную методику для проведения годичного реабилитационного цикла детей с БА в рамках групп продлённого дня, так как проведение занятий по данной методике является простым, не требующим специализированного инвентаря и больших затрат времени, а также совершенно не сопряжено с высокими физическими нагрузками, что особенно важно для пациентов с БА, так как у большинства из них в процессе физической работы практически сразу возникают одышка и кашель, способные трансформироваться в полноценный активный приступ, вызывающий кислородное голодание и даже остановку дыхания.

### Список литературы

1. Биличенко, Т. Н. Распространённость хронического бронхита и бронхиальной астмы (данные эпидемиологического исследования) / Т. Н. Биличенко // Пульмонология. — 2015. — № 1. — С. 78–81.
2. Иванова, Н. Л. Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста с бронхиальной астмой / Н. Л. Иванова, Л. С. Захарова // Материалы итоговой научной конференции студентов и молодых учёных. — М. : РГАФК, 2014. — С. 33–39.
3. Ивасик, Н. А. Индивидуальный подход к физической реабилитации детей, больных бронхиальной астмой / Н. А. Ивасик, А. А. Ивасик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : сб. науч. тр. — Вып. 6. — Харьков, 2013. — С. 17–26.
4. Чучалин, А. Г. Бронхиальная астма / А. Г. Чучалин. — М. : Медицина, 2007. — 160 с.
5. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. — М. : Метафора, 2016.

### Сведения об авторах

**Красавина Екатерина Сергеевна** — магистрант Педагогического института физической культуры и спорта, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. *katrunka88@mail.ru*

**Алексеева Светлана Ивановна** — кандидат физико-математических наук, доцент Педагогического института физической культуры и спорта, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. *sia51@mail.ru*

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 58–62.

### Development of function of external breathing in children 6–9 years with bronchial asthma while helping treatment respiratory gymnastics

**E.S. Krasavina<sup>1</sup>, S.I. Alekseeva<sup>2</sup>**

Pedagogical Institute of physical culture and sport, Moscow city pedagogical University, Moscow, Russia.

<sup>1</sup>*katrunka88@mail.ru*, <sup>2</sup>*sia51@mail.ru*

The article considers the leading role of the optimal level of development of the function of external respiration for the normal physiological process of growth of the child's organism and the negative effect of bronchial asthma on it. The analysis of existing methods of respiratory gymnastics as an optimal tool for the development of the function of external respiration is carried out. An author's method was developed for the rehabilitation of children 6–9 years old with bronchial asthma by developing the function of external respiration with the help of respiratory gymnastics, and a pedagogical experiment was conducted to prove its effectiveness.

**Keywords:** *breathing exercises, external breathing, bronchial asthma, children's rehabilitation.*

### References

1. Bilichenko T.N. Rasprostranennost' khronicheskogo bronkhita i bronkhial'noy astmy (dannyye epidemiologicheskogo issledovaniya) [Prevalence of chronic bronchitis and bronchial asthma (data of epidemiological research)]. *Pul'monologiya* [Pulmonology], 2015, no. 1, pp. 78–81. (In Russ.).
2. Ivanova N.L. Fizicheskaya reabilitatsiya detey mladshogo shkol'nogo vozrasta s bronkhial'noy astmoy [Physical rehabilitation of children of younger school age with bronchial asthma]. *Materialy itogovoy nauchnoy konferentsii studentov i molodykh uchenykh* [Materials of the scientific conference of students and young scientists]. Moscow, 2014. Pp. 33–39. (In Russ.).
3. Ivasik N.A. Individual'nyy podkhod k fizicheskoy reabilitatsii detey, bol'nykh bronkhial'noy astmoy [An individual approach to physical rehabilitation of the children with bronchial asthma]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta: sbornik nauchnykh trudov* [Pedagogics, psychology and medicobiological problems of physical training and sport: collection of scientific works, issue 6]. Kharkov, 2013. Pp. 17–26. (In Russ.).
4. Chuchalin A.G. Bronkhial'naya astma [Bronchial asthma]. Moscow, 2007. 160 p. (In Russ.).
5. Shchetinin M.N. Dykhatel'naya gimnastika A.N. Strel'nikovoy [Respiratory gymnastics of A.N. Strelnikova]. Moscow, 2016. (In Russ.).

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ-САМБИСТОВ

Г. А. Орлов

*Омский государственный технический университет, Омск, Россия*

Рассмотрены проблемы и проанализированы причины возникновения спортивной травмы; представлена методика организации учебно-тренировочного процесса начинающих студентов-самбистов технического вуза, направленная на профилактику травматизма. Экспериментально доказана эффективность комплекса упражнений для развития активной и пассивной гибкости, специальных борцовских упражнений для укрепления позвоночника, а также комплекса стретчинг-упражнений.

**Ключевые слова:** *физическая культура, самбо, гибкость, профилактика, травматизм, студенты.*

**Актуальность.** В настоящее время преподаватели высших учебных заведений должны уделять достаточное внимание профилактике травматизма у студентов-новичков, занимающихся единоборствами. Стремясь получить заметные результаты на начальном этапе учебно-тренировочных занятий, преподаватели нередко пренебрегают профилактикой травматизма. Одной из главных задач преподавателя борьбы самбо является сохранение здоровья студентов и профилактика травматизма на занятиях.

Борьба самбо — это вид спорта, в процессе занятий которым развиваются сила, быстрота, ловкость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в сложной обстановке. Борьбу самбо характеризуют нестандартные ациклические движения переменной интенсивности в результате использования больших мышечных усилий в момент активного противодействия сопернику, а также большой риск травматизма.

Мощность работы во время проведения соревновательной схватки может оцениваться как субмаксимальная. Кратковременные скоростно-силовые напряжения при проведении технических действий (приёмов) сопровождаются натуживанием и задержкой дыхания.

В научно-методической литературе показана необоснованность бытующих представлений о неизбежности травм в спортивной борьбе, о неблагоприятном влиянии профилактических мероприятий на технико-тактическую подготовку борцов; раскрываются факторы и причины появления травм в спортивной борьбе, механизмы повреждения, педагогические условия их профилактики [1–4; 11; 12].

Учёные А. М. Ланда и З. С. Миронова уделяют вопросам предупреждения травматизма большое внимание [7–9].

Необходимо уточнить причины возникновения травм. Для унификации учёта и анализа причин травматизма З. С. Миронова рекомендует следующую номенклатуру:

1. Неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.
2. Неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды, обуви спортсмена.
4. Неблагоприятные санитарно-гигиенические требования и метеорологические условия для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
5. Нарушение правил врачебного контроля и его недостаточность.
6. Нарушение спортсменом дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований [9].

А. М. Ланда все причины возникновения спортивных травм делит на две большие категории: объективные и субъективные.

Представляется, что оба подхода к созданию классификации причин спортивного травматизма не лишены недостатков, из которых, как считает В. Ф. Башкиров, основными являются отсутствие универсальности травм, что подтверждают З. С. Миронова и неточность определения. По мнению В. Ф. Башкирова, целесообразнее изъять понятие «субъективность», так как очевидно, что все причины спортивного травматизма носят

объективный непосредственный или опосредованный характер и могут быть разделены на три группы [11; 12]:

- 1) причины организационного характера;
- 2) причины методического характера;
- 3) причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена.

Само собой разумеется, что это деление условно, так как трудно себе представить, чтобы неправильная организация учебно-тренировочного процесса не имела отрицательного влияния на методику тренировки и, наоборот, всякое существенное изменение методического характера вело за собой определённые изменения в организационно-методическом уровне учебно-тренировочной работы. Это, безусловно, отражается на квалификации спортсмена, что ведёт к незамедлительным изменениям в организации и методике тренировки.

Спортивный травматизм, по разным источникам, составляет 2–5 % от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и др.). Некоторые разногласия в цифрах связаны с тем, что спортивный травматизм зависит как от травматичности спорта, так и от степени занятости опрашиваемых людей занятием спортом [10; 13; 14].

В 2007 г. Национальная университетская спортивная ассоциация (NCAA) представила данные о 182 000 повреждений — это более чем 1 миллион спортивных отчётов за 16-летний период (1988–2004). Эта ассоциация начиная с 1982 г. собирает стандартизированные данные о повреждениях на университетских спортивных состязаниях и тренировках через систему наблюдений за травмами (ISS).

Данные со всех спортивных состязаний того периода свидетельствуют, что показатели травм были статистически значимо более высокими на соревнованиях (13,8 повреждения на 1 000 соревнований), чем на тренировках (4 повреждения в 1 000 тренировок). За эти 16 лет не было отмечено существенных изменений в этих показателях. Все результаты опубликованы в *Journal of Athletic Training* [14. С. 312].

Это очень серьёзное исследование, результаты которого имеют большую статистическую достоверность. Современных российских исследований недавнего такого масштаба найти не удалось. По всей видимости, их и не проводилось, поскольку в современных учебниках по спортивной медицине 2000–2006 гг. приводятся данные 1960-х гг. С тех пор многое изменилось, но многое осталось

прежним, поэтому есть смысл ознакомиться с этими результатами.

Среднее число спортивных травм на 1 000 занимающихся в то время составляло 4,7. Частота травм во время тренировок, соревнований и на учебно-тренировочных сборах неодинакова. Во время соревнований интенсивный показатель равен 8,3, на тренировках — 2,1, а на учебно-тренировочных сборах — 2,0. Разумеется, среди разных видов спорта этот показатель сильно различается [10. С. 150].

Анализ травматизма свидетельствует о нерешённости вопросов, связанных с профилактикой и его предупреждением.

Таким образом, в теории и практике организации тренировочного процесса спортсменов-борцов есть проблема травматизма и его предупреждения.

**Цель исследования** — создать и проверить методику физической подготовки студентов-самбистов, которая бы способствовала профилактике травматизма в учебно-тренировочных занятиях на начальном этапе обучения.

**Гипотеза исследования.** Использование в учебно-тренировочном процессе студентов-самбистов комплекса педагогических средств, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, позволит предотвратить травматизм в учебно-тренировочных занятиях и укрепить мышечно-связочный аппарат.

Для профилактики травматизма нами предложены комплексы упражнений для развития активной и пассивной гибкости, специальные борцовские упражнения для укрепления позвоночника, а также комплекс стретчинг-упражнений, позволяющий максимально расслабить мышцы и связки. Комплексы упражнений использовались в разных частях учебно-тренировочных занятий.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы [1; 2; 7; 8; 11; 12].
2. Анкетирование сорока спортсменов, беседа с десятью ведущими тренерами-преподавателями, пятью врачами.
3. Изучение и анализ документации медсанчасти СибГУФК и ООВФД по вопросам спортивного травматизма.
4. Педагогическое тестирование [6].
5. Педагогическое наблюдение (производились в дневнике наблюдений тренера).
6. Педагогический эксперимент.

7. Методы математической статистики. При обработке результатов эксперимента был использован *t*-критерий Стьюдента и программа Excel [5].

**Организация эксперимента.** Эксперимент проводился с января по июнь 2017 г. на базе Омского государственного технического университета (ОмГТУ) в зале борьбы. Всего в эксперименте приняло участие 20 студентов и 2 тренера по борьбе самбо. Студенты в возрасте 18–19 лет, одинаковой физической подготовки, новички, не имеющие спортивных разрядов по борьбе и другим видам спорта. В экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группе участвовало по десять человек.

Контрольная и экспериментальная группа занималась по учебной программе, разработанной на кафедре физического воспитания и спорта ОмГТУ два раза в неделю по 1,5 часа.

Отличие контрольной группы от экспериментальной состояло в том, что экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике, направленной на профилактику и предупреждение травматизма, с добавлением комплекса упражнений на развитие активной и пассивной гибкости, стретчинг-упражнений, а именно, с включением комплекса упражнений в подготовительных и заключительных частях учебно-тренировочных занятий экспериментальной группы.

В подготовительной части учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе включался комплекс из 10 упражнений активной гибкости и 7 упражнений пассивной гибкости:

а) при выполнении упражнений пассивного характера время фиксации растянутого положения составляет 30–40 с, отдыха 10–15 с;

б) при выполнении упражнений активного характера время фиксации — 20–30 с, отдыха 10–15 с.

Каждое упражнение выполнялось по пять повторений по одному подходу. Время отдыха между упражнениями 10–15 с. Время на выполнение двух комплексов 10 мин. Упражнения начинаются

с суставов верхних конечностей, плавно переходя на нижние конечности. Комплексы заканчиваются упражнениями для суставов позвоночника. Порядок упражнений осуществляется от простого к сложному.

Основная часть учебно-тренировочных занятий проходила одинаково в двух группах по учебной программе кафедры ФВиС ОмГТУ.

В заключительной части учебно-тренировочных занятий выполнялся комплекс из десяти стретчинг-упражнений, каждое выполняется по 6–8 повторений. Упражнения выполнялись медленно. Каждое упражнение стретчинга фиксируется 10–30 с, до тех пор, пока не исчезнет напряжение. Если оно не проходит, значит растяжка слишком сильная и её нужно ослабить. Дыхание при этих упражнениях медленное, ровное и глубокое, без задержек. Начинается каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха. Сохраняется устойчивое положение во время упражнений. Время отдыха между упражнениями 10–15 с.

**Результаты исследования.** Для определения уровня развития гибкости до педагогического эксперимента нами было проведено тестирование начинающих студентов-самбистов. Результаты тестирования представлены в табл. 1.

Анализ показателей гибкости до педагогического эксперимента установил, что по среднегрупповым показателям развития гибкости студенты-самбисты и экспериментальной и контрольной групп имели средний уровень развития гибкости. Достоверных различий между экспериментальной и контрольной групп нет.

По показателям гибкости в голеностопном суставе большинство испытуемых имели средний уровень гибкости, три человека высокий, а два — низкий. Достоверных различий между экспериментальной и контрольной групп нет.

В гибкости плечевого сустава половина испытуемых показали средний уровень, 6 человек показали

Таблица 1

Показатели гибкости до педагогического эксперимента ( $\bar{X} \pm \sigma$ )

Показатель	ЭГ, $n = 10$	КГ, $n = 10$	Достоверность различий
Гибкость в голеностопном суставе, см	17,3±2,6	17,7±2,7	$p > 0,05$
Гибкость в плечевом суставе, см	29,9±8,1	32,2±7,6	$p > 0,05$
Гибкость в тазобедренном суставе, см	24,9±11	21,7±9	$p > 0,05$
Гибкость в позвоночном столбе, см	33,2±9	32±6	$p > 0,05$

высокий, а 4 человека имели низкий уровень развития гибкости. Достоверных различий между экспериментальной и контрольной групп нет.

По показателям гибкости в тазобедренном суставе большинство испытуемых показали средний уровень развития гибкости, 4 человека имели низкий уровень и только два испытуемых высокий. Достоверных различий между экспериментальной и контрольной групп нет.

Большинство испытуемых показали средний уровень развития гибкости в позвоночном столбе, два человека имели высокий и два показали низкий уровень развития гибкости.

С целью проверки эффективности разработанной нами методики, направленной на снижение травматизма начинающих студентов-самбистов, повторно было организовано тестирование для определения уровня развития гибкости по завершении прохождения программы. Результаты тестирования представлены в табл. 2.

За период педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах в тестах на определение гибкости в голеностопном суставе, плечевом поясе, тазобедренном суставе и позвоночном столбе наблюдаются достоверные различия.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что после педагогического эксперимента уровень гибкости студентов-самбистов экс-

периментальной группы достоверно выше, чем у борцов контрольной группы, где наблюдалось незначительное повышение показателей.

Наибольший прирост качества гибкости произошёл в мышечно-связочном аппарате (поперечный шпагат), который составил 44 % и голеностопном суставе — 41 %; в плечевом суставе — 32 %, а в позвоночном столбе — 25 %. Это прежде всего связано с включением в учебно-тренировочный процесс нашей методики, способствующей развитию гибкости и тем самым снижению травматизма.

Определив прирост всех показателей гибкости экспериментальной и контрольной групп, мы выяснили, что наиболее значительные изменения произошли в экспериментальной группе, занимающейся по предложенной нами методике, способствующей профилактике травматизма.

Объективным показателем эффективности разработанной нами методики профилактики травматизма начинающих студентов-самбистов явилось более выраженное снижение травматизма у экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

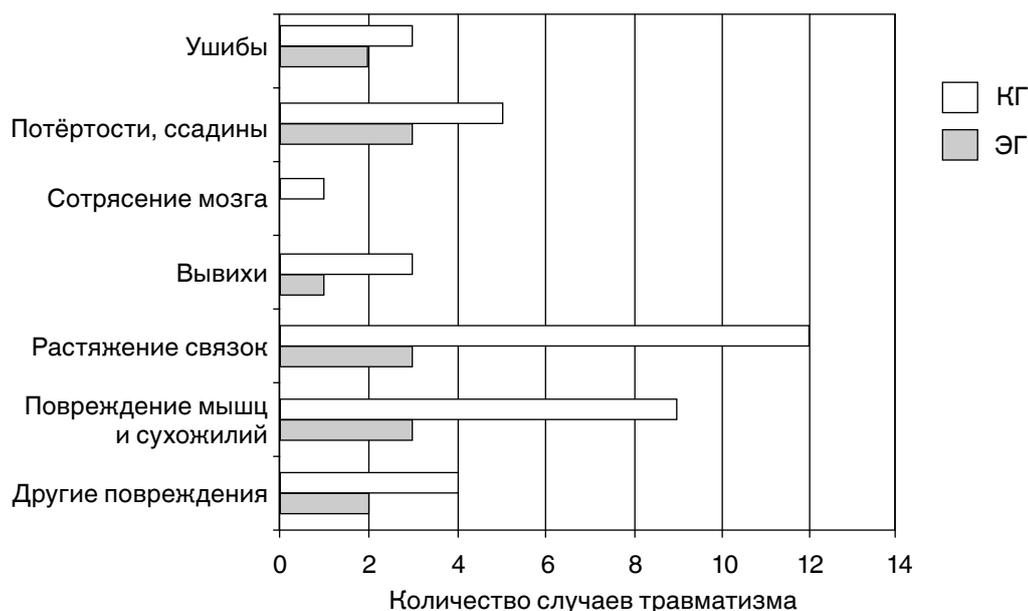
Из представленного рисунка видно, что у экспериментальной группы зафиксировано 14 травм различной этиологии, в то время как у борцов контрольной группы таких травм 37 случаев.

Таблица 2

**Динамика показателей гибкости после педагогического эксперимента ( $X \pm \sigma$ )**

Показатель		ЭГ	КГ	<i>P</i>
Гибкость в голеностопном суставе, см	1	17,3±2,6	17,7±2,7	<i>p</i> > 0,05
	2	22,4±1,8	19,1±2,4	<i>p</i> < 0,05
Сравнение, <i>P</i>		<i>p</i> < 0,05	<i>p</i> < 0,05	
Гибкость в плечевом суставе, см	1	29,9±8,1	32,2±7,6	<i>p</i> > 0,05
	2	39,6±4,6	33±7,6	<i>p</i> < 0,05
Сравнение, <i>P</i>		<i>p</i> < 0,05	<i>p</i> > 0,05	
Гибкость в тазобедренном суставе, см	1	24,9±11	21,7±9	<i>p</i> > 0,05
	2	14±6	21,8±9	<i>p</i> < 0,05
Сравнение, <i>P</i>		<i>p</i> < 0,05	<i>p</i> > 0,05	
Гибкость в позвоночном столбе, см	1	33,2±9	32±6	<i>p</i> > 0,05
	2	25±8	32±6	<i>p</i> < 0,05
Сравнение, <i>P</i>		<i>p</i> < 0,05	<i>p</i> > 0,05	

**Примечание.** 1 — показатели до эксперимента; 2 — показатели после эксперимента.



Спортивный травматизм в экспериментальной и контрольной группах

Проведённый эксперимент позволяет сделать вывод о том, что разработанная нами методика, направленная на развитие гибкости студентов-самбистов с целью профилактики травматизма, показала высокую эффективность, в результате чего были полностью решены поставленные задачи, достигнута цель и подтверждена выдвинутая гипотеза.

### Список литературы

1. Батукаев, А. А. Общая характеристика травматизма при занятиях физической культурой и спортом / А. А. Батукаев // Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта : сб. науч.-метод. тр. молодых учёных. Вып. 4. — СПб., 2008. — С. 11–20.
2. Батукаев, А. А. Методика специальной физической тренировки юных борцов вольного стиля с целью профилактики травматизма / А. А. Батукаев // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2008. — № 11 (45). — С. 5–10.
3. Башкиров, В. Ф. Профилактика травматизма у спортсменов / В. Ф. Башкиров. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 176 с.
4. Башкиров, В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 204 с.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. — М. : Физкультура и спорт, 1966. — 197 с.
6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников пособие для учителя / В. И. Лях. — М. : АСТ, 1998. — 271 с.
7. Ланда, А. М. Профилактика и лечение спортивных повреждений / А. М. Ланда, Н. М. Михайлова. — М. : Физкультура и спорт, 1952. — 288 с.
8. Миронова, З. С. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов / З. С. Миронова, Р. И. Меркулов. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 155 с.
9. Миронова, З. С. Профилактика и лечение спортивных травм / З. С. Миронова. — М. : Физкультура и спорт, 1965. — 100 с.
10. Миронова, З. С. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец. — М. : Физкультура и спорт, 1966. — 470 с.
11. Соловьёв, В. Г. Исследование и совершенствование методики спортивной тренировки борцов в плане выявления причин травматизма и их профилактики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Соловьёв. — Л., 1968. — 19 с.
12. Станков, А. Г. Исследование эффективных средств, предупреждающих повреждения борцов при выполнении технических действий и тренировки в восстановительном режиме : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Станков. — М., 1977. — 28 с.
13. Усачёв, Н. А. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом в вузе / Н. А. Усачёв // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. — М., 2015. — С. 270–275.
14. Hootman, J. M. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives / J. M. Hootman, R. Dick, J. Agel // Journal of Athletic Training. — 2007. — Vol. 42, № 2. — P. 311–319.

Поступила в редакцию 12 декабря 2017 г.

**Для цитирования:** Орлов, Г. А. Профилактика травматизма в учебно-тренировочном процессе студентов-самбистов / Г. А. Орлов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 63–69.

### Сведения об авторе

**Орлов Георгий Андреевич** — преподаватель, Омский государственный технический университет. Омск, Россия. [orlovgeorgii89@gmail.com](mailto:orlovgeorgii89@gmail.com)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 63–69.

### Prevention of traumatism in the educational-training process of students-sambists

**G.A. Orlov**

Omsk State Technical University, Omsk, Russia  
[orlovgeorgii89@gmail.com](mailto:orlovgeorgii89@gmail.com)

This article presents a methodology for organizing the training process for beginner Sambo students of a technical university aimed at the prevention of injuries. The methodology includes a set of exercises for the development of active and passive flexibility, which in turn will reduce the traumatism in the training sessions of young Sambo students of a technical college.

**Keywords:** *physical culture, sambo, flexibility, prevention, traumatism, students.*

### References

1. Batukayev A.A. Obshchaya kharakteristika travmatizma pri zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom [General description of injuries in physical education and sport]. *Aktual'nyye problemy professional'noy deyatel'nosti spetsialistov v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: sbornik nauchno-metodicheskikh trudov molodykh uchyonnykh. Vypusk № 4* [Actual problems of professional activity of specialists in the sphere of physical culture and sport: collection of scientific-methodical works of young scientists. Issue 4]. St. Petersburg, 2008. Pp. 11–20. (In Russ.).
2. Batukayev A.A. Metodika spetsial'noy fizicheskoy trenirovki yunyykh bortsov vol'nogo stilya s tselyu profilaktiki travmatizma [Methods of special physical training of young wrestlers with the goal of injury prevention]. *Uchenyye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of University named after P. F. Lesgafta], 2008, no. 11 (45), pp. 5–10. (In Russ.).
3. Bashkirov V.F. *Profilaktika travmatizma u sportsmenov* [Injury Prevention in athletes]. Moscow, 1987. 176 p. (In Russ.).
4. Bashkirov V.F. *Vozniknoveniye i lecheniye travm u sportsmenov* [Appearance and treatment of injuries in athletes]. Moscow, 1981. 204 p. (In Russ.).
5. Zatsiorskiy V.M. *Fizicheskiye kachestva sportsmena* [Physical quality of the athlete]. Moscow, 1966. 197 p. (In Russ.).
6. Lyakh V. I. *Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov* [Tests in physical education of schoolchildren]. Moscow, 1998. 271 p. (In Russ.).
7. Landa A.M., Mikhaylova N.M. *Profilaktika i lecheniye sportivnykh povrezhdeniy* [Prevention and treatment of sports injuries]. Moscow, 1952. 288 p. (In Russ.).
8. Mironova Z.S., Merkulov R.I. *Perenapryazheniye oporno-dvigatel'nogo apparata u sportsmenov* [Overexertion of the musculoskeletal system in athletes]. Moscow, 1982. 155 p. (In Russ.).
9. Mironova Z.S. *Profilaktika i lecheniye sportivnykh travm* [Prevention and treatment of sports injuries]. Moscow, 1965. 100 p. (In Russ.).
10. Mironova Z.S., Heyfets L.Z. *Profilaktika travm v sporte i dovrachebnaya pomoshch* [Prevention of injuries in sport and first aid]. Moscow, 1966. 470 p. (In Russ.).
11. Solov'yov V.G. *Issledovaniye i sovershenstvovaniye metodiki sportivnoy trenirovki bortsov v plane vyiyavleniya prichin travmatizma i ikh profilaktiki* [Research and improvement of methods of sports training fighters in terms of identifying the causes of injuries and their prevention. Abstract of thesis]. Leningrad, 1968. 19 p. (In Russ.).
12. Stankov A.G. *Issledovaniye effektivnykh sredstv, preduprezhdayushchikh povrezhdeniya bortsov pri vypolnenii tekhnicheskikh deystviy i trenirovki v vosstanovitel'nom rezhime* [Investigation of effective tools, warning of damage to the wrestlers when performing technical actions and training in recovery mode. Ab-

stract of thesis]. Moscow, 1977. 28 p. (In Russ.).

13. Usachyov N.A. Profilaktika travmatizma na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom v vuze [Prevention of injuries in physical education and sports at University]. *Professional'no-lichnostnoye razvitiye studentov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tury: sbornik materialov IV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Personal and Professional

development of students in educational space of physical culture: IV all-Russian scientific-practical conference: the collection of materials]. Moscow, 2015. Pp. 270–275. (In Russ.).

14. Hootman J.M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives. *Journal of Athletic Training*. 2007, vol. 42, no. 2, pp. 311–319.

УДК 37.015.3  
ББК 88.6

## ФАКТОРЫ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В. Д. Иванов, М. Г. Вахитов

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Рассмотрено влияние на здоровье учащихся малоподвижного образа жизни, учебной перегрузки, компьютеров и сотовых телефонов, Интернета и компьютерных игр.

**Ключевые слова:** *здоровье школьников, гиподинамия, учебная перегрузка, Интернет, здоровье.*

Здоровью подрастающего поколения на территории Российской Федерации традиционно уделяется большое внимание. Эта тема являлась актуальной раньше, является таковой и сейчас, особенно из-за развития «сидячего» образа жизни среди школьников. Проанализируем работы на данную тему с сайта <https://elibrary.ru>, посвящённых этой проблеме.

Под «здоровьем» школьника авторы понимают не только физическое, но и психическое состояние ребёнка. В целом за последние годы общий уровень здоровья детей школьного возраста значительно упал. По данным Министерства здравоохранения и социального развития, за последние десять лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза. Распространённость хронических болезней среди учащихся начальной школы увеличилась в 1,4 раза, а среди школьников-подростков — в 2,1 раза. Лишь около 30 % российских школьников относятся к числу здоровых; 50 % имеют патологию и 20 % инвалидность [2. С. 59].

Очень серьёзным фактором развития заболеваний стало повсеместное использование школьниками гаджетов, компьютеров и иных электронных приспособлений. Домашнее задание практически постоянно выполняется с помощью компьютера, что приводит к увеличению суммарного времени, которое проводит ребёнок за монитором. При обследовании младших школьников с низким

уровнем двигательной активности у большинства из них было установлено нарушение осанки. Уплотнение стоп, частая заболеваемость острыми респираторными заболеваниями связаны со снижением общей иммунологической реактивности организма. У 43 % младших школьников была обнаружена близорукость; у 38 % — ожирение; у 24 % — повышенное артериальное давление. У всех обследованных детей был снижен уровень физической работоспособности и двигательных качеств [6. С. 168].

Также к болезням, вызываемым малоподвижным образом жизни, относят астенопию (быстрая утомляемость глаз), боли в спине и шее, запястный синдром (болезненное поражение срединного нерва запястья), тендиниты (воспалительные процессы в тканях сухожилий), стенокардию, сыпь на коже лица, хронические головные боли, головокружения, повышенную возбудимость и депрессивные состояния, снижение концентрации внимания, нарушение сна и немало других [1. С. 145]. При этом школьники «привязываются» к компьютеру, зачастую банально не желая отходить от монитора с целью выйти на прогулку и даже во время приёмов пищи.

Такой малоподвижный образ жизни крайне негативно и очень быстро сказывается на опорно-двигательном аппарате (ОДА) человека. Отмечена закономерность: «доза — эффект», то есть зави-

симось признаков заболеваний от продолжительности работы за компьютером. Все признаки нарушений ОДА выражены уже при небольшом времени работы на ПК (до 3 часов), что, вероятно, объясняется неопытностью и значительным напряжением мышц и суставов при освоении работы. При работе от 3 до 6 часов показатели нарушений ОДА снижаются, по-видимому, в связи с адаптацией. При дальнейшем увеличении продолжительности работы на ПК увеличивается и частота жалоб на боли в различных отделах позвоночника, более всего — в локтевом суставе [1. С. 148].

Негативно влияет компьютер и на психическое состояние школьников. По мнению учёных, компьютерные игры в больших дозах приводят к накоплению в организме хронического стресса [4. С. 62]. Также хочется отметить, что влияние агрессивных компьютерных игр на психику ребёнка до сих пор является спорным вопросом даже в научной среде. Некоторые считают, что подобные игры позволяют ребёнку освободиться от негативных эмоций, которые обычно сдерживаются, и отдохнуть от повседневного стресса. По мнению иных, подобные игры могут, наоборот, развить в маленьком человеке пристрастие жестокости и насилия, терпимость к нему, а также возможность применять его как способ разрешения своих проблем [4. С. 63].

Не меньшей проблемой сейчас является и повсеместное распространение мобильных телефонов. Постепенно они превращаются в небольшое карманное подобие компьютера. Опять же, влияние телефона на здоровье до сих пор является предметом споров: одни специалисты выдвигают мнение, что телефон не опаснее любого другого бытового прибора, а другие считают его причиной широчайшего спектра заболеваний [8. С. 251].

В этих условиях крайне важно сформировать у детей ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Изначально оно формируется в семье, а после получает своё развитие в школе. Это возлагает ответственность по воспитанию правильного отношения к здоровью у детей в первую очередь на родителей и учителей. Для этого им необходимо установить тесное сотрудничество, вести совместную пропаганду здорового образа жизни, помогать друг другу в организации занятий и спортивных массовых мероприятий, формировать у детей культуру здорового питания и т. д. [7. С. 46].

Очень эффективным способом развития психического и физического здоровья детей яв-

ляется повышение их спортивной культуры. Для этого могут послужить: своевременное и достаточное обеспечение школ спортивным инвентарём, укрепление их материально-технической базы, повышение внимания к развитию массового спорта и физической культуры, внедрение новых, перспективных и привлекательных видов спорта [3. С. 356]. Также немалое воздействие могут оказать совместные родительски-детские спортивные массовые мероприятия, такие как «Весёлые старты», «Мама, папа, я — спортивная семья», различные соревнования между классами.

Как показала практика, существует взаимосвязь между физическим и психологическим здоровьем ребёнка, и она не всегда очевидна. Исследования показали, что чем здоровее ребёнок физически, тем больше он имеет различных психологических переживаний и страхов. При этом дети, имеющие отдельные некритические отклонения, являются самыми здоровыми в психологическом плане, с наименьшим количеством страхов и проблемных переживаний. Скорее всего, это связано с завышенными ожиданиями и требованиями родителей полностью здоровых детей, связанными с отсутствием у ребёнка врождённых болезней [5. С. 256–257].

В настоящее время разрабатываются различные программы арт- и иной необычной коррекции детских психологических проблем. При занятии творчеством у детей можно пронаблюдать снижение агрессивности, положительную динамику в вопросах самопознания, снижение уровня тревожности в вопросах самовыражения [5. С. 259–260].

Разумеется, большую часть времени школьники проводят собственно в школе, поэтому основную роль в поддержании здоровья подрастающего поколения должны играть учителя и школьный персонал. В отношении физического здоровья детей максимально полезно соблюдение гигиенических норм: регулярное проветривание кабинетов на переменах, поддержание санитарного уровня в столовых, регулярная влажная уборка кабинетов и коридоров.

Психика школьников очень сильно зависит от их успехов в учёбе и отношений с преподавательским составом. Важными условиями в сохранении психологического здоровья как педагогов, так и учеников являются: гигиена, использование различных видов преподавания (наглядного, аудиовизуального, самостоятельных работ), благоприятный психологический климат на уроке

(например, важным условием проведения урока является постоянный контакт между учителем и учеником, юмор, взаимное уважение школьников и преподавателей и т. д.), темп проведения и время окончания урока [9. С. 348].

Наконец, огромное влияние на здоровье школьников оказывает нагрузка, возлагаемая на них в школе. Уже давно как среди учёных, так и среди родителей и учителей ведутся дебаты по поводу того, сколько дней должна составлять рабочая неделя для ученика — пять или шесть? Выделяют даже такую группу заболеваний — школьно-обусловленные, связанные с чрезмерной нагрузкой на учеников. Существует мнение, что реальная нагрузка на учеников превышает рекомендуемую в 3–10 раз, что в каждом предмете существует большая масса избыточной информации, нуждающаяся в сокращении. К сожалению, в настоящее время в России практически нет методик, позволяющих эффективно сократить объём подаваемого материала без потерь качества или с минимальными потерями [10. С. 319].

### Список литературы

1. Артюнина, Г. П. Влияние компьютера на здоровье школьника / Г. П. Артюнина, О. А. Ливинская // Псков. региолог. журн. — 2011. — № 12. — С. 144–150.
2. Золотых, И. В. Здоровье школьника — один из факторов эффективности обучения / И. В. Золотых, Н. А. Золотых // Нач. шк. — 2012. — № 8. — С. 59–62.
3. Кузьмина, А. Н. Психофизическое здоровье школьника как приоритетное направление охраны здоровья подрастающего поколения // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I

Всерос. науч. конф. с междунар. участием, Чурапча, 29 марта 2017 г. / под ред. С. С. Гуляевой, А. Ф. Сыроватской. — Чурапча, 2017. — С. 355–357.

4. Мерзликина, Е. В. Влияние компьютерных игр на физическое и психическое здоровье школьника // Изучение человека: проблемы, поиски, решения : материалы Междунар. науч. конф., Белгород, 31 марта 2017 г. — Белгород, 2017. — С. 60–64.
5. Мисюкевич, А. С. Современный младший школьник: здоровье, проблемные переживания и арт-коррекция / А. С. Мисюкевич // Герценовские чтения. Художественное образование ребёнка. Т. 1, вып. 1 : сб. науч. ст. по итогам 1-й Всерос. науч.-практ. конф., С.-Петербург, 26 февр. 2015 г. — СПб., 2015. — С. 253–262.
6. Осолодкова, Е. В. Влияние снижения двигательной активности на состояние здоровья младшего школьника / Е. В. Осолодкова // Символ науки. — 2017. — Т. 1, № 2. — С. 168–169.
7. Пустобаева, Е. С. Формирование ценностного отношения младшего школьника к здоровью и здоровому образу жизни / Е. С. Пустобаева // Инновации в современной науке : материалы Междунар. (заоч.) науч.-практ. конф., Кишинёв, 8 июня 2016 г. — Кишинёв, 2016. — С. 45–48.
8. Скоробогатова, Е. А. Влияние мобильного устройства на здоровье школьника / Е. А. Скоробогатова // Здоровье — основа человек. потенциала: проблемы и пути их решения. — 2016. — Т. 11, № 1. — С. 251–252.
9. Тихонова, Ю. В. Психолого-педагогические и гигиенические условия в деятельности педагога, укрепляющие здоровье младшего школьника / Ю. В. Тихонова // Обучение и воспитание: методики и практика. — 2012. — № 1. — С. 347–352.
10. Щербо, А. П. Здоровье и нагрузка школьника: гигиенический императив / А. П. Щербо // Здоровье — основа человек. потенциала: проблемы и пути их решения. — 2014. — Т. 9, № 1. — С. 317–320.

*Поступила в редакцию 16 декабря 2017 г.*

**Для цитирования:** Иванов, В. Д. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях / В. Д. Иванов, М. Г. Вахитов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 70–73.

### Сведения об авторах

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

**Вахитов Максим Григорьевич** — студент Института права, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [maksimumvah@mail.ru](mailto:maksimumvah@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 70–73.

### Factors affecting the health of the students in modern conditions

V.D. Ivanov<sup>1</sup>, M.G. Vachitov<sup>2</sup>

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>vdy-55@mail.ru, <sup>2</sup>maksimumvah@mail.ru

The article presents the analysis of the factors that affect the health of the students. The influence of a sedentary lifestyle, overload training, computers, and cell phones, the Internet and computer games, lack of physical activity.

**Keywords:** schoolchildren's health, lack of exercise, training overload, the Internet and health.

### References

1. Artyunina G.P., Livinskaya O.A. Vliyaniye komp'yutera na zdorov'ye shkol'nika [The Effect of computer on health of schoolchildren]. *Pskovskiy regionologicheskii zhurnal* [Pskov regionological magazine], 2011, no. 12, pp. 144–150. (In Russ.).
2. Zolotykh I.V., Zolotykh N.A. Zdorov'ye shkol'nika — odin iz faktorov effektivnosti obucheniya [The health of the student is one of the factors of learning efficiency]. *Nachal'naya shkola* [Elementary school], 2012, no. 8, pp. 59–62. (In Russ.).
3. Kuz'mina A.N. Psikhofizicheskoye zdorov'ye shkol'nika kak prioritnoye napravleniye okhrany zdorov'ya podrastayushchego pokoleniya [Psycho-physical health of the student as a priority the protection of the health of the younger generation]. *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i obrazovanie: materialy I Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Churapcha, 29 marta 2017 g.* [Physical culture, sport, science and education: materials of I all-Russian scientific conference with international participation, Churapcha, 29 March 2017]. Churapcha, 2017. Pp. 355–357. (In Russ.).
4. Merzlikina E.V. Vliyaniye komp'yuternykh igr na fizicheskoye i psikhicheskoye zdorov'ye shkol'nika [The influence of computer games on physical and mental health of the student]. *Izucheniye cheloveka: problemy, poiski, resheniya: materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, Belgorod, 31 marta 2017 g.* [The Study of man: problems, searches, decisions: materials of the international scientific conference, Belgorod, 31 March 2017]. Belgorod, 2017. Pp. 60–64. (In Russ.).
5. Misyukevich A.S. Sovremennyy mladshiy shkol'nik: zdorov'ye, problemnyye perezhivaniya i art-korreksiya [Modern primary school pupil: health, problematic experiences and art-correction]. *Gertsenovskiy chteniya. Khudozhestvennoye obrazovaniye rebyonka. Tom 1, № 1* [Herzen's readings. Art education of the child. Volume 1, no. 1]. St.-Petersburg, 2015. Pp. 253–262. (In Russ.).
6. Osolodkova E.V. Vliyaniye snizheniya dvigatel'noy aktivnosti na sostoyaniye zdorov'ya mladshego shkol'nika [The impact of reduced physical activity on the health status of junior]. *Simvol nauki* [Science Symbol], 2017, vol. 1, no. 2, pp. 168–169. (In Russ.).
7. Pustobayeva E.S. Formirovaniye tsennostnogo otnosheniya mladshego shkol'nika k zdorov'yu i zdorovomu obrazu zhizni [The Formation of valuable relations of younger pupils to health and a healthy lifestyle]. *Innovatsii v sovremennoy nauke: materialy Mezhdunarodnoy (zaochnoy) nauchno-prakticheskoy konferentsii (Kishinev, 8 iyunya 2016)* [Innovations in modern science: materials International (correspondence) scientific and practical conference (Chisinau, June 8, 2016)]. Kishinev, 2016. Pp. 45–48. (In Russ.).
8. Skorobogatova E.A. Vliyanie mobil'nogo ustroystva na zdorov'ye shkol'nika [The Influence of mobile devices on the health of the student]. *Zdorov'ye — osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya* [Health is the basis of human potential: problems and ways of their solution], 2016, vol. 11, no. 1, pp. 251–252. (In Russ.).
9. Tikhonova Yu.V. Psikhologo-pedagogicheskiye i gigiyenicheskiye usloviya v deyatelnosti pedagoga, ukreplyayushchiye zdorov'ye mladshego shkol'nika [Psychological and pedagogical, and hygienic conditions in the work of the teacher, enhance health of the younger school student]. *Obucheniye i vospitaniye: metodiki i praktika* [Training and education: methodology and practice], 2012, no. 1, pp. 347–352. (In Russ.).
10. Shcherbo A.P. Zdorov'ye i nagruzka shkol'nika: gigiyenicheskiy imperativ [Health and workload of student: hygienic imperative]. *Zdorov'ye — osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya* [Health is the basis of human potential: problems and ways of their solution], 2014, vol. 9, no. 1, pp. 317–320. (In Russ.).

# СИСТЕМА ПИЛАТЕС И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В. Д. Иванов, З. И. Матина

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Рассматривается один из популярных методов формирования здорового образа жизни — система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Показана эффективность применения системы пилатес при проведении оздоровительной физической культуры со студентами второго курса.

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическая активность, фитнес, пилатес, спорт, здоровье.*

Здоровье людей во все времена считается одной из самых актуальных тем. Специалисты Всемирной организации здравоохранения доказали, что здоровье любого человека на 50–55 % зависит от образа жизни, который он ведёт, на 20–23 % — от генетики, на 20–25 % — от экологии, на 8–12 % — от того, насколько эффективно работает государственная система здравоохранения [5]. Таким образом, максимальное влияние на здоровье человека оказывает его образ жизни.

Идея формирования здорового образа жизни в последние десятилетия приобрела особую актуальность по всему миру. Объясняется это тем, что качество здоровья людей имеет постоянную тенденцию к ухудшению. Благодаря социальной пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) по всему миру интерес к данному вопросу постоянно повышается. Статистика говорит о том, что 15–20 лет назад только каждый восьмой человек придерживался здорового образа жизни (правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и т. д.), а сейчас уже каждый четвёртый опрошенный заявляет о поддержании ЗОЖ [2].

Современное общество диктует свои тенденции, и в моде сейчас здоровый образ жизни и красивое, подтянутое, спортивное тело. В связи с этим всё большее внимание уделяется фитнесу — совокупности мероприятий, способствующих разностороннему физическому развитию человека, улучшению и формированию его здоровья [3].

Также фитнесом называют оздоровительную методику, которая помогает изменить формы тела в лучшую сторону и надолго закрепить достигнутый результат. Направления и методики фитнеса находятся в постоянном развитии, каждый год появляется что-то новое [1].

Но среди всего многообразия особое место занимает пилатес — система физических упражнений, которая была разработана немецко-американским спортивным специалистом Йозефом Пилатесом в начале XX в. Пилатес (Pilates) — это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Занятия пилатесом помогают развить гибкость суставов, эластичность связок, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость.

Пилатес является поистине уникальной системой физических упражнений — она включает полный комплексный метод физической подготовки, состоящий из серии энергичных физических упражнений для всех частей тела, помогающих восстановить мышечный баланс и улучшить осанку, координацию, равновесие, силу и гибкость, а также увеличить пропускную способность дыхания и функционирование внутренних органов. В пилатесе в ходе выполнения упражнений главный акцент делается на взаимодействии разума и тела — необходимо концентрироваться на ритме дыхания и чётко осознавать, как именно каждое упражнение действует на ту или иную группу мышц [6].

Благодаря пилатесу происходит значительное укрепление мышечного корсета, улучшается баланс и координация тела, снижается уровень стресса. Главная цель комплекса, разработанного Йозефом Пилатесом, — формирование здорового, активного, спортивного тела.

Одной из важных особенностей комплекса пилатеса является то, что им можно заниматься как в фитнес-клубе с инструктором, так и самостоятельно

тельно дома. Этой методикой фитнеса могут заниматься люди всех возрастов и с любым уровнем физической подготовки. Именно этими факторами и объясняется такая популярность пилатеса в наши дни [4].

Пилатес можно назвать весьма эффективным средством формирования здорового образа жизни — эта методика фитнеса не требует больших финансовых затрат, возможность получить травму в ней сведена к минимуму, но в то же время при регулярных занятиях результаты будут значительными. Именно поэтому всё больше людей начинают заниматься пилатесом [3].

Система пилатес основывается на восьми фундаментальных принципах, лежащих в основе всех упражнений, при соблюдении которых достигается наибольший эффект от данного метода.

Ключевые моменты в системе пилатес:

- концентрация — умение организовать и направить своё внимание. Именно мозг должен управлять телом в движении. Сосредоточиваясь на выполняемых движениях, нужно научиться понимать, как именно мышцы осуществляют данное движение и какие ощущения возникают в теле;

- «центр силы» — развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бёдер и ягодиц. Данный принцип служит необходимой основой выполнения многих упражнений для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза. Мышцы живота служат опорой позвоночнику и внутренним органам, образуя мышечный корсет;

- дыхание — в пилатесе используется техника грудного рёберного дыхания, так как «мышцы центра» остаются в напряжении и в процессе не участвуют. Рёбра должны раздвигаться в стороны под действием увеличения объёма лёгких. Использование полного вдоха и выдоха позволяет очистить лёгкие, и организм пополняется свежим воздухом, активизируя и оживляя работу всех систем организма;

- мышечный контроль — вовлечение в работу мышц и контроль над ними без лишнего напряжения (контроль дыхания, режим напряжения и расслабления, контроль плавности, главное — не количество, а качество);

- точность — каждое движение в системе пилатес имеет цель, в ней не существует маловажных рекомендаций и мелочей. Упущение любой детали может отразиться на эффективности упражнений. Точное выполнение даже одного движения принесёт больше пользы, чем нескольких упражнений

с неточностями. Только технически правильное и точное выполнение движений положительно влияет на организм в целом, улучшает состояние здоровья, позволяет избежать травм и перегрузок;

- визуализация — использование визуальных образов для привлечения сознания — самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе. Использование визуализации помогает развить координацию между телом и разумом и объединяет их усилия для достижения поставленной задачи, помогает ЦНС выбирать правильную комбинацию для выполнения того или иного движения;

- плавность — в пилатесе не должно быть отрывистых движений, все упражнения выполняются мягко и плавно;

- регулярность тренировок — занятия должны проводиться систематически и регулярно, каждое занятие составляет от 45 мин до одного часа.

Пилатес — это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении (разумный пилатес). Одним из основных положений системы пилатес является взаимосвязь физической и умственной активности, которая улучшает деятельность центральной нервной системы: уходит стресс, снимается напряжение, развиваются концентрация и образное мышление. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в позвоночнике, а также на улучшение физического и душевного состояния: хорошее кровообращение, глубокое дыхание и увеличение объёма лёгких, здоровые кости и суставы, сильный пресс, повышение тонуса и уменьшение стрессов.

Как никакая другая, программа пилатес помогает развитию позитивного мышления и борьбе со стрессами. Система пилатес учит сознательному контролю над выполнением движений, самоконтролю и умению ощущать своё тело. Тренировка по системе пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в единое гармоничное целое.

Главная мысль, к которой сводится тренировка пилатес: чтобы быть счастливым, нужно мастерски управлять своим телом. Развитие человека заключается в ведении идеального (здорового) образа

жизни. Это достигается через равновесие физических, умственных и духовных качеств. Пилатес относится к оздоровительной программе, целью которой является здравый смысл и отношение к себе через последовательное изучение своего организма, достижение согласия с самим собой посредством оптимального сочетания физической и умственной деятельности.

Здоровый образ жизни — это обращение к самому себе. Современный ритм жизни приводит к нервным расстройствам, плохой осанке, дисбалансу тела, неправильному дыханию. Как итог — постоянная усталость, болезни, нервозность. Обращение к себе — необходимое условие для здорового образа жизни. Система пилатес даёт возможность остановиться, сосредоточиться на себе и посвятить время своему телу и разуму.

Идеология и методология системы пилатес направлена не только на физическое совершенствование, но и на улучшение психоэмоционального состояния человека. Очень важно научиться восстанавливать эмоциональный баланс, найти золотую середину между нервным перевозбуждением и полной апатией. Ведь именно об этом — о душевной гармонии мечтает большинство людей.

Польза метода Пилатес:

- Увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижение координации, баланса.
- Исправление плохой осанки. Тело приобретает способность двигаться более грациозно и экономично.
- Выравнивание всех частей и органов. Все важнейшие органы получают надлежащую защиту, а значит, будут работать эффективнее.
- Улучшение физического и душевного состояния: хорошее кровообращение, глубокое полное дыхание и увеличение объёма лёгких, здоровые кости и суставы, сильный пресс и сильное сердце, повышение тонуса, стойкости, уменьшение стрессов, снижение продолжительных и резких болей в теле.

Актуальность и новизна проблемы состоит в недостаточном исследовании возможностей оздоровительной системы «пилатес» для исследования физического и психологического состояния здоровья студентов, начинающих заниматься оздоровительной гимнастикой в формировании ЗОЖ, а также отсутствием знаний студентов о степени своего соответствия определённому уровню физического и психологического здоровья для под-

бора наиболее совершенной системы упражнений по укреплению здоровья.

Была сформулирована цель: изучить возможности системы пилатес в формировании ЗОЖ студентов при проведении занятий оздоровительной физической культуры.

В экспериментальной работе приняли участие 80 студентов 2-го курса ЧелГУ: по 40 человек в экспериментальной и контрольной группах. Экспериментальная работа проводилась с 1 сентября по 31 декабря 2017 г. В экспериментальной группе при проведении оздоровительной физической культуры применялась система пилатес с элементами оздоровительно-развивающих видов гимнастики, в контрольной группе проводились занятия по обычной программе с элементами оздоровительно-развивающих видов гимнастики.

Мы определяли уровень физического здоровья и психологического состояния студентов в сентябре и декабре. Раскрывая специфические особенности систем оздоровительно-развивающей гимнастики пилатес, в которой объединились тело и разум, мы установили следующее: преимущества программы Пилатеса заключается в отсутствии ударной нагрузки и в комплексной проработке глубоких и поверхностных мышц. Движения выполняются в медленном темпе с постоянным контролем расположения звеньев тела и дыхания. В основном используется статическая нагрузка, что и обеспечивает эффект данной методики. Система интегрирует тело и разум для их тотальной работы и поэтому является эффективным средством для достижения здоровья разума, тела и способствует формирования ЗОЖ студентов.

Полученные данные свидетельствуют об изменениях, причём более существенные произошли в показателях, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы: достоверность различия по критерию Стьюдента составляет — для ЧСС (уд./мин)  $t = 2,78$  при  $P < 0,02$ ; пробы Мартине  $t = 2,67$  при  $P < 0,02$ . Сравнительный анализ тестирования с нормативными уровнями экспресс-оценки по цветовому тесту Люшера в интерпретации Вальнефера позволил нам выявить уровень психологического состояния студентов: по сумме баллов установлено, что идеально — исходный уровень 5,9 %, конечный уровень 11,8 %; отлично — 17,6 и 11 %; устойчивое состояние — 35,3 и 41 %; хорошее — 23,5 и 35 %; среднестатистическое — 17,7 и 6 % соответственно.

Таким образом, проведённое исследование позволяет сделать вывод об эффективности системы пилатес в формировании ЗОЖ и улучшении уровня физического здоровья студентов экспериментальной группы. Система пилатес является эффективным средством формирования здорового образа жизни, а внедрение данной тренировочной системы в занятия физической культурой в вузе как совершенно нового направления вызывает у студентов большой интерес к занятиям и значительно увеличивает посещаемость.

### Список литературы

1. Алперс, Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. — М. : АСТ, 2016. — 272 с.
2. Грач, И. С. Здоровый образ жизни: сущность понятия и содержание работы по его формированию

/ И. С. Грач // Экология человека. — 2016. — № 5. — С. 88–91.

3. Рукавишникова, С. К. Формирование здорового образа жизни на основе использования системы пилатес / С. К. Рукавишникова, Е. А. Назаренко // Науч. тр. Сев.-Зап. ин-та упр. РАНХиГС. — 2013. — № 2. — С. 290–293.

4. Шурыгина, А. А. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни молодёжи / А. А. Шурыгина // Пед. образование на Алтае. — 2014. — № 2. — С. 307–308.

5. Глобальные факторы, влияющие на здоровье [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. — URL: <http://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>

6. Что такое пилатес? История, комплекс упражнений, влияние на организм [Электронный ресурс] // Buildbody. Всё о спорте и фитнесе на buildbody. — URL: <http://www.buildbody.org.ua/aerobika/chto-takoe-pilates>

Поступила в редакцию 21 января 2018 г.

**Для цитирования:** Иванов, В. Д. Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов / В. Д. Иванов, З. И. Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 74–78.

### Сведения об авторах

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

**Матина Залия Имамтиновна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [matinaz@mail.ru](mailto:matinaz@mail.ru)

---

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**  
2018, vol. 3, no. 1, pp. 74–78.

### Pilates system and formation of healthy lifestyle of students

V.D. Ivanov<sup>1</sup>, Z.I. Matina<sup>2</sup>

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>[vdy-55@mail.ru](mailto:vdy-55@mail.ru), <sup>2</sup>[matinaz@mail.ru](mailto:matinaz@mail.ru)

The article considers one of the popular methods of healthy lifestyle formation — the system of physical exercises developed by Josef Pilates. The effectiveness of the Pilates system in carrying out health-improving physical culture with second-year students is shown.

**Keywords:** *healthy lifestyle, physical activity, fitness, Pilates, sports, health.*

### References

1. Alpers E. *Pilates: sovershennoye rukovodstvo dlya sil'nogo, stroynogo i zdorovogo tela* [Pilates: the perfect guide for a strong, slender and healthy body]. Moscow, 2016. 272 p. (In Russ.).
2. Grach I.S. *Zdorovyy obraz zhizni: sushchnost'*

*ponyatiya i sodержaniye raboty po yego formirovaniyu* [Healthy way of life: the essence of the concept and content of the work on its formation]. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology], 2016, no. 5, pp. 88–91. (In Russ.).

3. Rukavishnikova S.K., Nazarenko E.A. *Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni na osnove ispol'zovaniya sistemy pilates* [Formation of a healthy lifestyle based

on the use of Pilates system]. *Nauchnyye trudy Severo-zapadnogo instituta* [Scientific publications of the Northwest Institute], 2013, no. 2, pp. 290–293. (In Russ.).

4. Shurygina A.A. Pilates kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni molodyozhi [Pilates as a means of healthy lifestyles of young people]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye na Altaye* [Pedagogical education in the Altai], 2014, no. 2, pp. 307–308. (In Russ.).

5. Global'nyye faktory, vliyayushchiye na zdorov'ye [Global factors affecting health]. *Vsemirnaya organi-*

*zatsiya zdavoohraneniya* [World Health Organization]. Available at: <http://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/> (In Russ.).

6. Chto takoye pilates? Istoriya, kompleks uprazhneniy, vliyaniye na organizm [History, a set of exercises effects on the body]. *Buildbody. Vse o sporte i fitnese na buildbody* [Buildbody. All about sports and fitness on buildbody]. Available at: <http://www.buildbody.org.ua/aerobika/chto-takoe-pilates> (In Russ.).

## ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В. Д. Иванов, З. И. Матина

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Рассмотрено состояние проблемы — ухудшение состояния здоровья школьников и значение формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников в её решении.

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, показатели здоровья, здоровье младших школьников.*

Здоровье человека является оптимальным условием его жизнедеятельности. При этом сознательно-волевая активность индивида по обеспечению адекватных условиям жизни уровня здоровья отражается на эффективности деятельности, на показателях здоровья производственного (учебного) коллектива, семьи, общества. Одной из наиболее ярких форм активности человека, направленной на сохранение и улучшение здоровья, является здоровый образ жизни [2; 3].

В цивилизованном обществе здоровью ребёнка придаётся особая значимость. В настоящее время с понятием «здоровье» связывается не просто отсутствие болезни, а психическое, физическое и социальное благополучие личности [4; 9; 10].

Ухудшение состояния здоровья школьников — серьёзная проблема, которая вызывает беспокойство у педагогов. С каждым годом увеличивается число учащихся, страдающих различными хроническими заболеваниями и освобождённых от занятий физической культурой, растёт количество выпускников, имеющих какие-либо ограничения по состоянию здоровья [1; 5; 6; 8; 9; 10].

Реформа современной школы предусматривает решение многих вопросов, направленных на охрану здоровья детей. Одной из важнейших задач школьного образования является формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников — будущего нации. Согласно ФГОС начального общего образования педагоги должны обращать пристальное внимание на формирование у детей ценности здоровья и навыков здорового образа жизни.

Вопросы формирования здоровой личности ребёнка интересовали учёных во все времена. Эту проблему рассматривали И. И. Брехман, Л. С. Выготский, Г. К. Зайцев, П. Ф. Лесгафт, Н. И. Пирогов, В. А. Сухомлинский, Л. Г. Татарникова, К. Д. Ушинский и др. Разработка школьных программ обучения здоровому образу жизни началась

в конце 1970-х — начале 1980-х гг. Однако, несмотря на немалые усилия, вложенные в разработку и реализацию данных программ, результаты оказались намного ниже ожидаемых. Объяснялось это и трудностями изменения поведенческих привычек (многие из них формируются в раннем детстве и поэтому очень устойчивы), и неподготовленностью учителей к просветительской деятельности в области здоровья.

Литературный анализ показывает, что поиском форм и методов работы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников занимались многие. Однако среди многочисленных публикаций на данную тему мы не находим тех, которые напрямую были бы направлены на изучение и представление результатов эффективности внеклассной деятельности в формировании навыков ЗОЖ у школьников.

С целью изучения эффективности внеклассной деятельности было организовано и проведено исследование, цель которого — изучение эффективности внеклассной деятельности в формировании здорового образа жизни младших школьников.

Было выдвинуто предположение, что уровень сформированности навыков здорового образа жизни у младших школьников будет повышаться, если в рамках внеклассной деятельности системно использовать методы и приёмы формирования ЗОЖ, соответствующие их возрастным особенностям.

**Организация исследования уровня сформированности навыков ЗОЖ младших школьников.** Выявление уровня знаний о здоровом образе жизни и уровня сформированности навыков ЗОЖ проводилось в январе—феврале 2017 г. Выборка — учащиеся второго класса средней общеобразовательной школы № 78 г. Челябинска. В исследовании участвовало 126 обучающихся, из них 59 девочек и 67 мальчиков в возрасте 8–9 лет.

Перед исследованием с участниками была проведена мотивирующая беседа с целью объяснения смысла и процедуры исследования, формирования ответственного подхода со стороны обучающихся и доверия к исследователю.

Родители также были проинформированы о проведении исследования.

Исследование проводилось в несколько этапов:

**1-й этап — констатирующий.** Цель: изучить уровень сформированности у младших школьников знаний о здоровье и здоровом образе жизни и навыков ЗОЖ.

Использованы методики:

1. Анкета «Знания о здоровье». Цель: выявить представления обучающихся о ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношении к физическим упражнениям и стремление к ЗОЖ. Данная анкета позволяет нам узнать уровень знаний о здоровом образе жизни у младших школьников, выявляет уровни в ориентировке по вопросам о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Анкета «Настроение, эмоции и здоровье». Вопросы данного анкетирования направлены на выявление положительных или отрицательных эмоций, связанных с учёбой.

3. Анкета «Режим дня». Цель: выявить отношение школьников к своему здоровью, знание правильного составления и выполнения учащимися режима дня. Дети вместе с учителем утверждают порядок и ритм каждого дня — режим дня. Для этого учащиеся на один из уроков приносят свои режимы дня, которые до урока предварительно составляют дома вместе с родителями. В течение недели дети заполняют анкету «Режим дня школьника» и затем приносят ответы анкетирования в школу, где в соответствии с правильным режимом дня для школьников, обучающихся во вторую смену, корректируют вместе с учителем свои режимы дня так, чтобы они соответствовали формированию ЗОЖ.

**2-й этап — формирующий.** Цель: формирование у детей знаний и навыков ЗОЖ. Данный этап проводился в феврале—марте 2017 г.

**3-й этап — контрольный.** Цель: изучение динамики уровня сформированности навыков ЗОЖ младших школьников после проведения занятий.

**Результаты изучения уровня сформированности навыков ЗОЖ у младших школьников.** Результаты контрольной диагностики, направ-

ленной на изучение знаний о здоровом образе жизни с использованием анкеты «Знания о здоровье», представлены в табл. 1.

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

Выявлено, что на **высоком уровне** сформированы знания о ЗОЖ у 30 % учащихся. Высокий уровень характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организма и личности, о ЗОЖ как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться. Присутствуют интерес к проблемам здоровьесбережения и стремление к расширению знаний.

**Средний уровень** знаний о ЗОЖ имеют 35 % детей. У этих детей знания о здоровье и ЗОЖ не строго научны и не вполне систематизированы, но имеются представления о компонентах ЗОЖ, факторах, неблагоприятно влияющих на здоровье. Эти учащиеся лучше ориентируются в вопросах, связанных с практическим решением каких-либо проблем в области здоровья.

**Поверхностный уровень** таких знаний выявлен у 25 % детей, то есть их знания фрагментарны. В основных понятиях ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретённые стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к собственному ЗОЖ почти не проявляют.

**Низкий уровень** знаний о ЗОЖ имеют 10 % детей. Эти дети не знают ни факторов, негативно влияющих на здоровье, ни способов улучшения своего здоровья.

Также установлено, что понятие о ЗОЖ у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причём 23 % учащихся считают, ЗОЖ — это «когда у тебя ничего не болит», то есть не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья, это говорит о том, что они неправильно понимают, что входит в содержание понятия ЗОЖ. То же самое можно сказать и о 15 % учащихся, которые считают, что ЗОЖ — это «нужно быть здоровым». 69 % учащихся имеют элементарные представления о ЗОЖ, они называют некоторые компоненты ЗОЖ — «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться», но пока их знания ещё не систематизированы и фрагментарны.

**Сводные данные о знаниях детей о здоровье и здоровом образе жизни**

Вопрос	Варианты ответов учащихся	Кол-во ответов учащихся	%
1. Что, по-твоему, означает «Здоровый образ жизни»?	Нужно заниматься спортом	6	23
	Нужно закаляться	4	15
	Есть фрукты, овощи	6	23
	Нужно не болеть	4	15
	Быть здоровым	4	15
	Другое	2	9
2. Что ты знаешь о своём здоровье?	Моё здоровье: отличное	14	55
	Не очень хорошее: часто болит голова	6	30
	Удовлетворительное	4	15
3. Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	Ничего не беспокоит	15	58
	Постоянно болею	1	4
	Простуда	10	38
4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	Пропусков нет	17	65
	Пропуски каждый месяц	7	27
	Пропуски каждую неделю	2	8
5. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	Нет	7	27
	Да	12	46
	Иногда	7	27
6. Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	С полной отдачей	17	66
	Лишь бы не ругали	5	19
	Без желания	4	15
7. Занимаешься ли ты спортом?	В спортивной школе	7	27
	В других учреждениях	6	23
	В школьной секции	7	27
	Нигде	6	23
8. Чувствуешь ли усталость после уроков?	Очень устаю	3	11
	Всегда	1	4
	Иногда	17	65
	Не очень устаю	5	20

Отношение к состоянию своего здоровья у учащихся неадекватное: 62 % учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 23 % учащихся считают своё здоровье «не очень хорошее» и лишь 15 % считают, что у них здоровье «удовлетворительное», 38 % сообщили, что часто беспокоят вирусные заболевания (грипп, ОРЗ, насморк).

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 46 % детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 77 % учащихся ходят в различные кружки и спортивные секции (танцы, футбол, борьба).

Следовательно, большинство учащихся склонны придерживаться ведущих принципов ЗОЖ,

но реализуют их непоследовательно и непостоянно. Так, всего 46 % учащихся делают утреннюю зарядку каждый день, 27 % — лишь иногда, а 27 % учащихся зарядку не делают совсем. Это говорит о том, что установка на самосовершенствование присутствует лишь у меньшинства учащихся.

Необходимо добавить, что в результате проведённого анкетирования мы выявили не только уровень представления детей о ЗОЖ, но и готовность к ведению собственного ЗОЖ, состояния здоровья учащихся.

Исследователями установлено [3], что эмоциональное состояние человека, его психическое здоровье оказывают непосредственное влияние на его соматическое и физиологическое состояние. В связи с этим нами был изучен такой психофизиологический показатель у детей, как личностная тревожность. Интересно было определить, знают ли дети о связи эмоционального состояния, настроения и физического здоровья.

Результаты изучения уровня личностной тревожности обучающихся представлены в табл. 2.

Уровень личностной тревожности у учащихся достаточно высок. Так, большинство детей (более 69 %) испытывают тревогу, переживания, психический дискомфорт, когда терпят неудачу в учёбе, из-за малейших неудач в учёбе, например, когда получают плохие отметки, когда неудачно написали контрольную работу и др.

Только 31 % учащихся испытывают оптимистическое, жизнерадостное настроение; хороший эмоциональный настрой находятся у них во взаимосвязи с уверенностью в себе, с эмоциональной удовлетворённостью и интегрируются в состояние общего комфорта.

Таким образом, каждый второй ученик испытывает неустойчивое эмоциональное состояние: желание идти в школу (доминирующая причина — общение с товарищами) сменяется тревожностью, повышенной утомляемостью (основные

Таблица 2

#### Сводные данные по выявлению уровня личностной тревожности

Вопрос	Вариант ответа	Кол-во ответов	%
1. Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?	Да	18	69
	Нет	8	31
2. Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?	Да	18	69
	Нет	8	31
3. Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?	Да	12	46
	Нет	14	54
4. Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?	Да	16	62
	Нет	10	38
5. Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?	Да	14	54
	Нет	12	46
6. Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?	Да	5	19
	Нет	21	81
7. Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?	Да	20	77
	Нет	6	23
8. Склонен ли ты преувеличивать в своём воображении неудачи, связанные с учёбой?	Да	11	42
	Нет	15	58
9. Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учёбе?	Да	16	62
	Нет	10	38
10. Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы?	Да	23	88
	Нет	3	12

причины — ответ у доски, боязнь получить плохую отметку в работе).

Выявленные данные позволяют считать, что эмоциональная напряжённость, тревожность и другие негативные настроения, которые служат причиной психических расстройств, имеют место у весьма большого количества детей.

Результаты изучения знаний детей о влиянии режима дня на здоровье (анкета «Режим дня») представлены в табл. 3.

Режим дня большинства учащихся класса (59 %) соответствует правильному режиму дня, способствующему формированию ЗОЖ.

Подавляющее большинство детей (69 %) знают о связи занятий спортом и хорошим здоровьем.

Большинство детей (58 %) соблюдают режим прогулки, чтобы своевременно делать уроки и заниматься своими делами, а часть детей гуляет долго, что способствует нарушению режима дня.

Выявлено, что большая часть детей знают, что спать надо ложиться вовремя, поскольку сон благотворно влияет на здоровье: 73 % детей, несмотря на вечерние занятия (чтение, просмотр телевизора и пр.), ложатся спать вовремя.

Выполнение режима дня требует от ребёнка не однократного действия, а систематических

Таблица 3

**Сводные данные знаний детей о связи правильного режима дня и здоровья**

Вопросы	Варианты ответов	Кол-во ответов	%
1. В котором часу встал сегодня?	8:00	15	58
	9:00	8	31
	10:00	3	11
2. Сколько было уроков?	5 уроков	26	100
3. В котором часу ушёл из школы?	17:15	26	100
4. Занимаешься ли спортом (с какого по какой час)?	Да, с 18:00 до 19:00	18	69
	Нет	8	31
5. С какого по какой час делал уроки?	С 9:00 до 10:00	8	31
	С 18:00 до 19:00	15	58
	С 19:00 до 20:00	3	11
6. До какого часа ты гуляешь?	С 17:00 до 18:00	15	58
	С 18:00 до 19:00	8	31
	С 19:00 до 20/21:00	3	11
7. До какого времени ты вечером играешь (в разные игры, на компьютере и т. п.)?	С 10:00 до 11:00	7	27
	С 18:00 до 19:00	8	31
	Не играю	11	42
8. До какого времени ты вечером читаешь (если ты любишь читать)?	С 10:00 до 11:00	8	31
	С 17:30 до 18:30	11	42
	Не читаю	7	27
9. До какого времени вечером ты смотришь телевизор?	С 21:00 до 22:00	8	31
	С 20:00 до 21:00	11	42
	Нет	7	27
10. В котором часу лёг спать?	В 21:00	15	58
	В 22:00	8	31
	После 22:00	3	11

последовательных усилий, что даёт хорошую возможность воспитания самодисциплины.

**Содержание и ход проведения формирующего эксперимента.** После проведения констатирующего этапа исследования был разработан план проведения формирующего эксперимента, в рамках которого планировалось проверить эффективность систематических занятий в рамках внеклассной деятельности для повышения уровня знаний и навыков ЗОЖ.

Данная работа проводилась в течение одного месяца (февраль—март). Безусловно, этот срок недостаточен для того, чтобы увидеть значительную динамику изменений в уровне знаний и навыков детей в конкретном вопросе. Тем не менее некоторые изменения, в том числе положительные, вполне можно достичь, учитывая, что дети данного возраста весьма восприимчивы к интересным, эмоционально насыщенным формам обучения. Также

здесь положительную роль играет тот факт, что у детей данного возраста учебная деятельность является ведущей.

Важной задачей было подобрать формы и методы внеклассных мероприятий, во-первых, соответствующие возрастным особенностям детей, во-вторых, интересных для них и эмоционально насыщенных.

План мероприятий внеклассной работы по формированию ЗОЖ у младших школьников представлен в табл. 4.

В ходе работы осуществлялось взаимодействие с различными специалистами (психолог, медицинский работник), а также с семьями учащихся.

На протяжении всей внеклассной работы мы тесно сотрудничали с семьями учащихся. Для взаимодействия с родителями в ходе внеклассной воспитательной деятельности мы ис-

Таблица 4

План мероприятий внеклассной работы по формированию ЗОЖ у младших школьников

Мероприятие	Форма работы	Участники	Срок проведения
<p>1. «В здоровом теле — здоровый дух»  <b>Цель:</b> показать обучающимся необходимость заботиться о своём здоровье.  <b>Задачи:</b>            – сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;            – формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;            – способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться; развивать навыки сотрудничества</p>	Интерактивный классный час с элементами игры	Обучающиеся Классный руководитель	08.02.2017
<p>2. «Как справиться со своими эмоциями?»  <b>Цель:</b> познакомиться с основными эмоциями, научиться определять эмоциональные состояния, которые может переживать человек.  <b>Задачи:</b>            – вести понятие «эмоции»; изучить виды эмоций;            – развивать умение работать в группах;            – развивать умение использовать свой жизненный опыт;            – воспитывать чувство коллективизма, умение слушать собеседника, уважать его точку зрения.            Воспроизведение разных эмоциональных состояний позволяет учащимся научиться сопереживать</p>	Тренинг	Классный руководитель Обучающиеся	14.02.2017
<p>3. «Режим дня и здоровье»  <b>Цель:</b> формирование позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него.  <b>Задачи:</b>            – расширить кругозор учащихся о режиме дня;            – способствовать формированию привычки выполнения режима дня</p>	Беседа с элементами игры	Классный руководитель Родители Обучающиеся	17.02.2017

Мероприятие	Форма работы	Участники	Срок проведения
<p><b>4. «Азбука здорового питания»</b>  <b>Цель:</b> сформировать представления у детей и родителей о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье.  <b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;</li> <li>– формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;</li> <li>– установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);</li> <li>– уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека;</li> <li>– способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты;</li> <li>– воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья</li> </ul>	Конкурс творческих работ (мини-проекты)	Классный руководитель Обучающиеся	22.02.2017
<p><b>5. «Весёлые старты»</b>  <b>Цель:</b> пропаганда здорового образа жизни, развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой, воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления, привлечение их к систематическим занятиям подвижными играми; пропаганда спорта как альтернативы негативным привычкам</p>	Спортивные соревнования	Классный руководитель Обучающиеся	03.03.2017
<p><b>6. Родительское собрание на тему «Здоровый образ жизни»</b>  <b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Показать родителям и учащимся необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.</li> <li>2. Убедить родителей и детей в необходимости формирования привычки соблюдения режима дня.</li> <li>3. Способствовать развитию инициативы родителей и учащихся, умению общаться и формированию культуры взаимодействия</li> </ol>	Круглый стол	Классный руководитель	02.03.2017

пользовали различные формы её организации. Привлечение родителей к формированию у детей ЗОЖ является одним из условий эффективности проводимой работы, поскольку родители являются первыми и основными учителями ребёнка до его поступления в школу и выполняют эту роль в дальнейшем. Родители должны быть примером для своих детей, ведь именно в семье закладываются основы характера и морального облика человека.

Участие родителей во внеклассной воспитательной работе повышает их собственный уровень знаний о здоровье и ЗОЖ, а также ведёт к сплочению семьи, повышению авторитета родителей в глазах детей.

Для выявления динамики процесса формирования ЗОЖ младших школьников исследуемого

класса были использованы следующие методы: анкетирование на тему «Я и моё здоровье».

Для выявления изменения представлений детей о ЗОЖ, их видение собственного ЗОЖ, включая и стремление к ЗОЖ, им ещё раз было предложено анкетирование по опроснику «Я и моё здоровье».

Результаты контрольного исследования представлены в табл. 5.

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

- применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе принесло положительные результаты по формированию у детей ЗОЖ, привело к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о ЗОЖ, о значении ведения ЗОЖ для сохранения и укрепления их здоровья.

Таблица 5

**Результаты контрольного исследования**

Вопрос анкеты	Ответы учащихся	До занятий, %	После занятий, %
1. Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	Когда человек делает всё для того, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье	46	58
	Когда человек выполняет правила личной гигиены, чтобы быть здоровым	0	42
2. Что ты знаешь о своём здоровье?	Моё здоровье отличное	55	31
	Удовлетворительное	30	61
	Не очень хорошее	15	8
3. Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	Ничего не беспокоит	58	58
	Болит голова	4	19
	Другие болезни	38	23
4. Часто ли ты пропускаешь занятия по причине болезни?	Пропуски каждую неделю	65	8
	Пропуски каждый месяц	27	27
	Пропусков нет	8	65
5. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	Да	27	69
	Нет	46	–
	Иногда	27	31
6. Занимаешься ли ты на уроке физкультуры?	С полной отдачей	65	96
	Без желания	19	–
	Не занимаюсь	15	4
7. Занимаешься ли спортом?	Хожу на танцы	42	42
	Различные виды спорта	51	51
	Не занимаюсь	8	8
8. Чувствуешь ли усталость после уроков?	Всегда	15	8
	Иногда	65	27
	Нет	20	65

– в исследуемом классе практически все учащиеся (96 %) занимаются на уроках физкультуры с полной отдачей, а также нет таких учащихся, которые совсем не делают зарядку по утрам, тогда как в начале нашего исследования таких учащихся было 35 %. Это говорит о том, что большинство учащихся класса прилагают все усилия, направленные на совершенствование организма, чтобы укрепить своё здоровье.

Необходимо отметить, что применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе, включающих формирование положительных эмоций и снятие напряжения во время учебных заня-

тий, оказало благоприятное влияние на здоровье учащихся: 65 % детей не чувствуют после уроков усталости и лишь 27 % устают иногда.

Таким образом, учитывая динамику представлений учащихся о ЗОЖ и изменений их собственного образа жизни, учащихся можно распределить следующим образом:

- высокий уровень знаний имеют 19 % учащихся класса;
- среднему — 57 % учащихся класса;
- поверхностный — 27 % учащихся класса;

**Рекомендации педагогам по формированию у младших школьников навыков ЗОЖ.** Для

формирования здорового образа жизни ребёнка младшего школьного возраста — это комплексность воздействия.

В школе должна быть создана комплексная система социально-педагогической работы по формированию навыков здорового образа жизни, состоящая из следующих блоков:

- социально-психологического;
- базового образования;
- физкультурно-образовательного;
- внеклассной работы и досуга.

Работа по формированию у ребят навыков здорового образа жизни должна носить систематический характер. Необходимость постоянной работы по формированию здорового образа жизни обусловлена всё более ухудшающимся как индивидуальным, так и общественным здоровьем детей.

Большую роль в формировании ЗОЖ младшего школьника играет личность организатора и руководителя. В превентивном обучении и воспитании необходимо учитывать, что они склонны слушаться тех, кого любят и уважают. Активность и эрудированность педагога, а также его умение вызвать доверие, уважение и интерес учащихся способствуют повышению эффективности данной работы.

Формирование навыков здорового образа жизни должно происходить на уроках и во внеклассной работе.

На уроках эта работа должна происходить интегрированно, через различные предметы (музыка, физическая культура, изобразительное искусство, и т. д.), в течение учебного года с использованием разных форм урока (ролевые игры, дискуссии, кооперативное обучение), что значительно повышает эффект работы по формированию ценностных установок к здоровью, так как информация передаётся как учителем, так и самими учащимися, а для класса она становится более значима. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи: с природоведением (в таких вопросах, как закаливание, требования к одежде ученика, работе мышц, режим дня и др.); математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку); изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

Для работы в школе могут быть внедрены специальные программы превентивного образования

«Полезные привычки», «Полезные навыки», которые направлены на овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, формирование здоровых установок, навыков ответственного поведения, социальной и личностной компетентности.

Школа и родители должны быть партнёрами. В школах должна проводиться работа с родителями по формированию в семье ценностного отношения к здоровью, где предоставляется информация по вопросам, влияющим на их собственное здоровье и здоровье детей. Цель предоставления этой информации состоит в том, чтобы помочь понять влияние определённого поведения на их детей. Формы проведения данной работы могут быть разной: индивидуальные консультации, тематические родительские собрания, уроки для родителей, тренинги, конференции.

Подводя итоги исследования, необходимо отметить, что здоровье людей относится к числу терминальных ценностей, то есть ценностей, которые очень важны практически для каждого человека.

### Список литературы

1. Воробцова, Т. Профилактика «вредных» привычек и пропаганда здорового образа жизни (из опыта работы педагогического коллектива) / Т. Воробцова. — М. : Корифей, 2011. — 458 с.
2. Завьялов, А. Е. Формирование здорового образа жизни современной молодёжи России : дис. ... канд. социол. наук / А. Е. Завьялов. — М., 2013. — 129 с.
3. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск, 2015. — Ч. 2. — С. 31–34.
4. Кобцева, О. Н. Компетентностный подход к формированию здорового образа жизни младших школьников : дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Кобцева. — Армавир, 2010. — 192 с.
5. Куинджи, Н. Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников : метод. пособие / Н. Н. Куинджи. — М. : Аспект Пресс, 2000. — 139 с.
6. Овчинникова, Л. В. Двигательная активность — неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника / Л. В. Овчинникова // Материалы междисциплинарной научно-практической конференции, Москва, 25 окт. 2007 г. — М., 2007. С. 160–164.

7. Педагогика здоровья : метод. сб. (проектирование воспит. работы по формированию культуры здорового образа жизни школьников). — М., 2013. — 128 с.

8. Тома, Ж. В. Формирование здорового образа жизни младших школьников в процессе физического воспитания в школе : дис. ... канд. пед. наук / Ж. В. Тома. — Пенза, 2006. — 191 с.

9. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // Безопас-

ность 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. Кокоровой, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2014. — С. 260–266.

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

*Поступила в редакцию 11 января 2018 г.*

**Для цитирования:** Иванов, В. Д. Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников / В. Д. Иванов, З. И. Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 79–89.

### Сведения об авторах

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

**Матина Залия Имамдиновна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [matinaz@mail.ru](mailto:matinaz@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 79–89.

### Formation of skills of a healthy lifestyle primary school

V.D. Ivanov<sup>1</sup>, Z.I. Matina<sup>2</sup>

Chelyabinsk State University. Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>[vdy-55@mail.ru](mailto:vdy-55@mail.ru), <sup>2</sup>[matinaz@mail.ru](mailto:matinaz@mail.ru)

The article discusses the state of the problem—the deterioration of the health of students and the importance of the formation of healthy lifestyle skills in younger students to solve it.

**Keywords:** *healthy lifestyle, health indicators, health of Junior schoolchildren.*

### References

1. Vorobtsova T. *Profilaktika «vrednykh» privyчек i propaganda zdravogo obraza zhizni* [Prevention of harmful habits and promoting a healthy lifestyle]. Moscow, 2011. 458 p. (In Russ.).

2. Zav'yalov A.E. *Formirovaniye zdravogo obraza zhizni sovremennoy molodyozhi Rossii* [Formation of a healthy lifestyle of modern youth of Russia. Thesis]. Moscow, 2013. 129 p. (In Russ.).

3. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. *Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti studentov vysshikh uchebnykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy* [Formation of health-competence of students of higher educational institutions]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennoy mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyakh* [Actual problems and prospects of theory

and practice of physical culture, sport, tourism and motor recreation in the modern world materials of all-Russian scientific-practical conference: in 2 parts. Part 2]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).

4. Kobtseva O.N. *Kompetentnostnyy podkhod k formirovaniyu zdravogo obraza zhizni mladshikh shkol'nikov* [Competence approach to the formation of a healthy way of life primary school. Thesis]. Armavir, 2010. — 192 p. (In Russ.).

5. Kuindzhi N.N. *Valeologiya: puti formirovaniya zdorov'ya shkol'nikov: metodicheskoye posobiye* [Valeology: ways of formation of health of school students. Methodological manual]. Moscow, 2000. 139 p. (In Russ.).

6. Ovchinnikova L.V. *Dvigatel'naya aktivnost' — neot'yemlemyy komponent razvitiya lichnosti mladshogo shkol'nika* [Motor activity—an integral component of the development of the personality of the younger schoolboy]. *Materialy mezhdistsiplinarnoy nauchno-prak-*

*ticheskoy konferentsii, Moskva, 25 oktyabria 2007 g.* [Proceedings of the interdisciplinary scientific and practical conference, Moscow, October 25, 2007]. Moscow, 2007. Pp. 160–164 (In Russ.).

7. *Pedagogika zdorov'ya: metodicheskiy sbornik (proektirovaniye vospitatel'noy raboty po formirovaniyu kul'tury zdorovogo obraza zhizni shkolnikov)* [Pedagogics of health: methodological collection (design of educational work on the formation of a culture of healthy lifestyles of students)]. Moscow, 2013. 128 p. (In Russ.).

8. Toma Zh.V. *Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni mladshikh shkol'nikov v protsesse fizicheskogo vospitaniya v shkole* [The Formation of a healthy lifestyle of younger students in the process of physical education at school. Thesis]. Penza, 2006. 191 p. (In Russ.).

9. Yarushin S.A. *Zdorov'yeobespechivayushchaya kompetentsiya v strukture professional'noy kompetent-*

*nosti studentov vuzov [Zdorovesberezheniya competence in the structure of professional competence of University students]. Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nym usloviyam sredy i deyatel'nosti: sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* [Security and human adaptation to extreme environmental conditions and activities: Collection of materials of all-Russian scientific-practical conference with international participation]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 260–266. (In Russ.).

10. Yarushin S.A. *Pedagogicheskoye obespecheniye formirovaniya zdorov'ya studentov* [Pedagogical support of students' health formation]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 7–14. (In Russ.).

# HEALTH-PRESERVING BEHAVIOR OF THE MODERN STUDENTS

N. A. Salkova

*Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia*

Public health is an important resource for ensuring the state stability, a key factor in social development and national security. The current stage in the implementation of the state policy in the field of physical culture and sports is characterized by an increased attention to the formation of a healthy lifestyle across the population. Nevertheless, the percentage of citizens involved in mass sports remains low. The article considers scientific approaches to the definition of the concept of «healthy lifestyle», which is a set of measures aimed at improving the health of the individual, the way (or forms) of life activity and the consciousness or psychology of people in relation to one's own health. The authors propose considering a healthy lifestyle through the prism of social significance as a global social problem, an integral part of the society life as a whole as well as consciousness and psychology of a person in relation to one's own health. The role of physical education and sports in the formation of a healthy lifestyle is defined. Through the author's sociological research, the role of physical education and sports in the lifestyle of the modern youth was analyzed. The main reasons preventing youth from physical education and sports were revealed. The authors conclude that a new approach to the formation of the physical education of society and the individual calls for essential changes in state policy in this branch and the appeal of its vector to the mass sports development.

**Keywords:** *health, healthy lifestyle, physical education and sports, state policy, youth, value system*

## Introduction

### Concept of the healthy lifestyle

In the scientific literature, there is no definite approach to the definition of the concept of a healthy lifestyle. In the opinion of O. V. Yurechko, a healthy lifestyle is a way of life of a person, presupposing the prevention of diseases and one's own health promotion [1]. Yu. I. Evseev considers a healthy lifestyle to be a schedule of actions and activities aimed at health promotion [2]. V. A. Rodionova understands the healthy lifestyle as forms and ways of life of a person, strengthening and improving the adaptive and reserve potential of the organism, ensuring, ultimately, the successful fulfillment of social and professional functions by the individual [3].

The opinion of B. M. Zysmanova about the healthy lifestyle is interesting. It includes all the positive aspects of people's life such as work satisfaction, an active life position, social optimism, the absence of bad health habits, high physical activity, establishment of the way of life, high medical activity, etc. [4].

Considering a healthy lifestyle through the prism of social significance, scientists interpret it as a global social problem, an integral part of the life of society as a whole, the consciousness and psychology of a person with respect to one's own health.

Summarizing the definitions available in the literature, one can conclude that a healthy lifestyle is viewed as a set of measures aimed at the health promotion of the individual, the way (or forms) of life activity, the

consciousness and psychology of a person with respect to one's own health.

The definitions presented in the scientific literature allow us to consider a healthy human as an end result reflecting the level of formation of a healthy lifestyle, including the following biosocial criteria:

1) morphofunctional indicators of health: the level of physical development and training;

2) level of immunity: the number of colds and infectious diseases for a certain time period;

3) the level of valeological indicators: the motivation degree for a healthy lifestyle; the level of development of skills to strengthen and maintain health; degree of valeological knowledge;

4) adaptation to the social and economic life conditions: the performance effectiveness of family, domestic and professional duties; width and activity of manifestation of social and personal interests;

5) the level of development of skills of self-modeling an individual health trajectory and the development of a healthy lifestyle program.

The indicator of public health is of great importance in the formation of a healthy lifestyle of the population (if one considers it as an end result). It is correlated with the wealth of society, that is, the factor, without which a set of material and spiritual values can not be created.

The categorical concepts of public health index and public health potential are adjacent to the category of public health. The index of public health is calculated

as the ratio of healthy and unhealthy lifestyle. The potential of public health is the quantity and quality of health of people and society as well as its reserves created by a healthy lifestyle [5; 6].

According to the World Health Organization, the lifestyle prevails among all the factors affecting the public health. The importance of the lifestyle is enhanced by its direct impact on health, while social and economic as well as other factors and conditions are mediate.

In analyzing the lifestyle, the characteristics of professional, social and cultural activities of a person are examined. Social, labor and physical activity of individuals are special aspects in this case. In other words, the important components in a person's lifestyle are social environment as well as ways and forms of the life activity. It should be taken into account that different social groups have their differences in the lifestyle, namely in values, attitudes, and behavior standards. The lifestyle conditioned by social, economic and other conditions also depends on the motives of person's activity, psychological markers and state of health. This, in particular, explains the variety of variations in lifestyle of people.

Yu. P. Lisitsyn distinguishes three components in the lifestyle. There are living standards, the life quality and the lifestyle. The living standard reflects the degree of satisfaction of the material, spiritual and cultural needs of the individual. The life quality displays comfort in meeting the human needs. The lifestyle indicates behavioral feature of human life or a certain standard, to which psychophysiology and personality psychology are adapted [7]. Assessing the role each of the above-mentioned components in the formation of public health, it should be noted that with equal strength of the impact of the first two (level and quality) that are of a public nature, the human health largely depends on a lifestyle that has a per-

sonalized character and is determined by historical, national and social characteristics as well as personal inclinations. The formation of any lifestyle is based on certain principles, i. e. behavior rules, which the individual follows.

### Physical education and sports in the formation of a healthy lifestyle

Physical education and sports are key factors in the harmonious development of an individual. Numerous studies of scientists indicate that physical education is the basis and driving force for the formation of a healthy lifestyle [8; 9]. Physical education is a part of a social culture in which the processes of assimilation and reproduction of human social experience are realized. Physical education acquires the status of the dominant factor in the formation and development of physical qualities as well as human skills and habits while formation and development of social educational and pedagogic systems. The sphere of physical education is presented in this status as a subsystem of the life activity associated with the development of physical abilities of a person to achieve physical perfection.

Bodybuilding culture, health culture and physical activity are the main elements of physical education, as part of a healthy lifestyle.

Physical education, in addition to the knowledge and psychological attitude to maintain a healthy lifestyle, includes the means used to protect and promote the health (for example, exercise, sports, etc.), as well as the ability to use them. In connection with this, it becomes urgent to study the level of involvement of citizens in physical education and sports [10; 11].

According to the forecast, it is necessary that 30 % of the population take part in physical education and sports for effective implementation of social, economic and health promotion functions of physical culture. According to experts, Russia will reach such level only by 2020 [12].

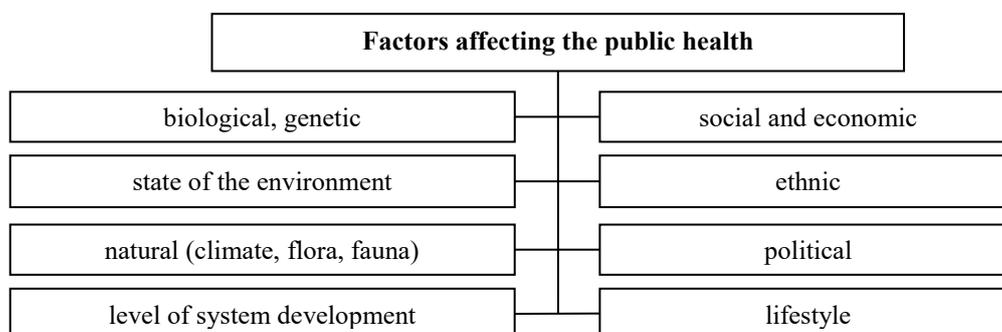


Figure 1. Factors affecting the public health and the healthy lifestyle (Chumakov, 2006)

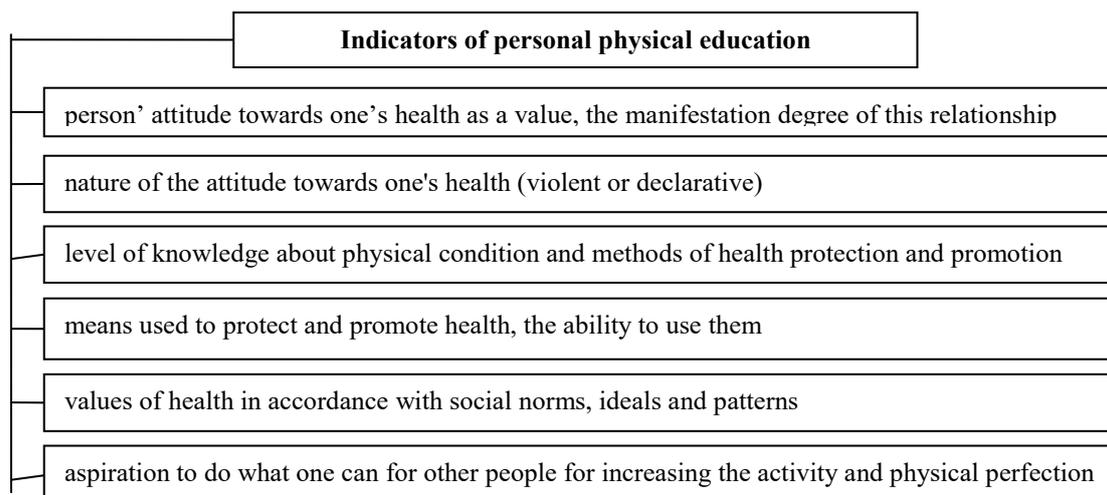


Figure 2. Main indicators of personal physical education

### Problem Statement

The urgency of the indicated problem is due to:

1. Ineffective state policy in the field of sports, manifested in the payment for sports activities, underdeveloped sports infrastructure, especially in peripheral cities, poor promotion of sports and healthy lifestyles etc.
2. Depreciation of the value of physical education and sports among the modern youth.
3. The reorientation of interest from mass sport events, competitions, marathons etc., which accompanied people at school, in institute and even at work, to individual sports, accessible to the population groups having a sufficient material level and making serious demands on their own health and appearance.

### Questions for Discussion

The President of Russia also pointed out the importance of the state policy in the branch of physical education and sports. Thus, at the constituent congress of the Association of Student Sport Clubs in June 2013, V. V. Putin noted that high athletic achievements and the successes of Russian athletes in prestigious international competitions are important and necessary. But the main thing is to make sport and the active lifestyle a norm of Russian society (News about political parties of Russia and CIS countries, 2013).

In connection with this, the main problems in the branch of physical education and sports are actualized.

1. Funding. Expenditures on the branch from the federal budget are at an extremely low level. To date, the sport of higher performance uses almost completely the funds allocated for physical education and sports, especially in the years when preparations for the Olympics in 2013 were made, and expecting the World Cup in 2018 as well as the 2019 Winter World

University Games. As for mass sports, there is currently a tendency of underfunding physical education and sports at the regional and local levels.

2. Uninformed population. The subjects of the implementation of the state policy in the branch of physical education and sports face such a problem as a significant lack of information among the population about the policy and sport events. The importance of scientific and information support is undervalued at various levels of governance. There is no unified information infrastructure. Existing projects in this area are prioritized based on the use of the Internet, which limits their effectiveness to economically undeveloped areas.

3. Underdeveloped infrastructure of physical education and sports, namely, the lack of a modern material and technical base meeting the needs of the population and its individual groups.

4. Staffing of the industry. This problem involves two important aspects. At first instance, it is the lack of an effective system of training personnel that meets the requirements of the labor market of physical education and sports. At second instance, it is the imbalance of supply and demand in the labor market in this branch.

Thus, the branch of physical education and sports in the Russian Federation has a number of significant problems. The implementation of public policy is not enough effective in connection with them.

**Research purpose** is to identify the role of physical education and sports in the lifestyle of the modern youth. The choice of the young people as an object of study is due to the fact that the health of the younger generation is important for the development of the nation. Investing funds and knowledge in the youth, the state thereby takes care of its future, the health of

the nation and the possible transition to an expanded type of the population reproduction.

**Research methods**

The authors conducted a survey of the population in Tyumen at the age of 16 to 25 years (540 respondents) (Table). The initial research hypotheses were assumptions that, at first instance, young people have little knowledge about a healthy lifestyle; therefore, they do not have sufficient motivation for physical education and sports. At second instance, the healthy lifestyle is not a priority value for young people.

**Social and demographic characteristics of respondents, %**

Social and demographic characteristics		Total
Sex	Female	52.9
	Male	47.1
Age	16–17 years old	13.4
	18–19 years old	27.8
	20–21 years old	37.3
	Over 22	21.5
Marriage status	Married	3.9
	Not married	96.1
Workavailability	Stable	29.8
	Unstable, in the free time	27.5
	Do not work	42.7

**Findings**

In the survey, respondents were asked to choose the values that were dominant for them. The highest rating belong to the value of «family well-being»

(4.56 points), followed by «interesting and diverse job» (4.52 points). The value of «health» was in the third position, which indicated the youth’s understanding of the importance of being healthy.

At the same time, the authors note that young people do not correlate «health» with the ability to have a healthful life activity. The value of «sports and physical education» occupies only the 11<sup>th</sup>(!) position in the rating, giving way to «a lot of money», «life without conflicts», etc. (Figure 3). It can be assumed that young people consider health as genetically inherent characteristics and physical education and sports will not affect its condition in any way.

When asked about the knowledge degree (awareness) of young people about a healthy lifestyle, the following answers were received (Figure 4).

The meaning of the concept of healthy lifestyle is clearly understood only by 34 % of respondents. The rest either had a vague idea of it, or did not ask this question at all.

It is annoying that the indicator «physical education and sports» is inferior to such types of pas-time as «surfing on the Internet» and «watching TV» (Figure 5).

Young people not engaged in physical education and sports noted the following reasons for their behavior. Lack of free time with 41.9 % is in the first flight, followed by financial difficulties with 22.2 %, absence of the company with 14.8 % is running third (Figure 6).

The obtained results correlate with study results of other scientists. Thus, a population survey residing on the territory of the Urals Federal District on the hierarchy of their value orientations, conducted by O. V. Ustinova and A. V. Artyukhov in 2012 [13; 14], showed that “good health” was listed at the end

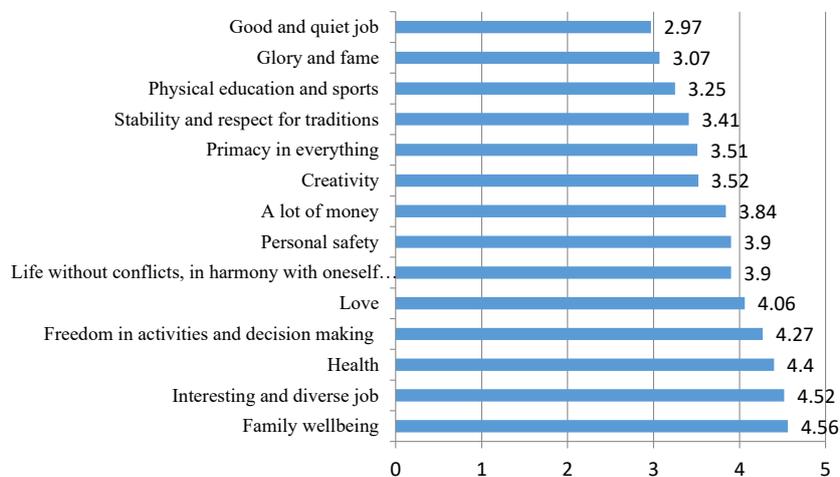


Figure 3. Value orientations of modern youth, points

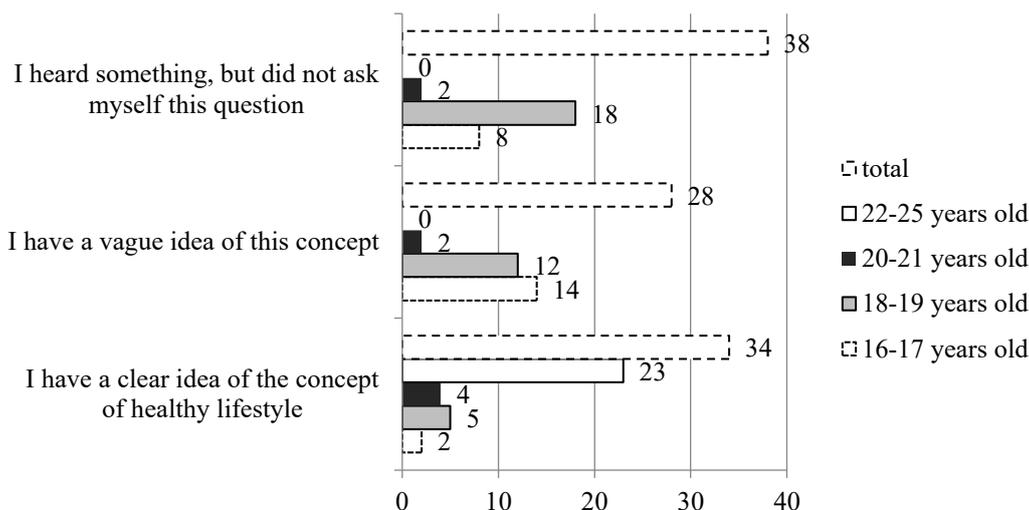


Figure 4. The knowledge degree (awareness) of modern youth about a healthy lifestyle, in %

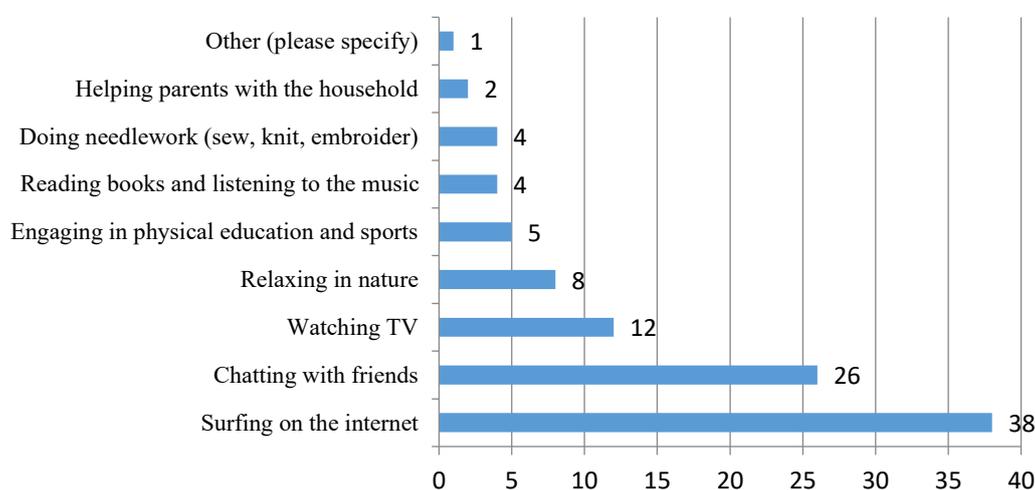


Figure 5. Ways of spending free time by the modern youth

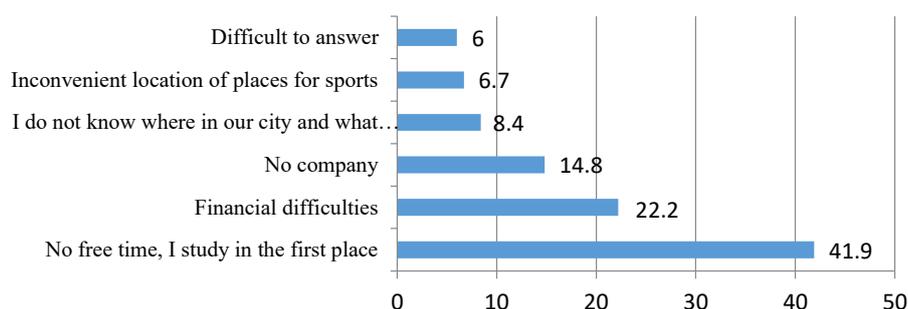


Figure 6. Reasons preventing youth from physical education and sports, in %

of the list and inferior to career, material well-being and other values in the value system [15]. The authors of the study conclude that the value priorities of economic and social nature are different in regions with different economy levels and percentage of urban and rural residents, but nevertheless indicate that respon-

dents unanimously rank their health at the end of the values list.

Another, not less interesting, study, conducted by O. V. Ustinova and V. A. Garabaghiy in 2010, allowed to reveal the dominant values of student youth in Tyumen, including: family well-being, interesting

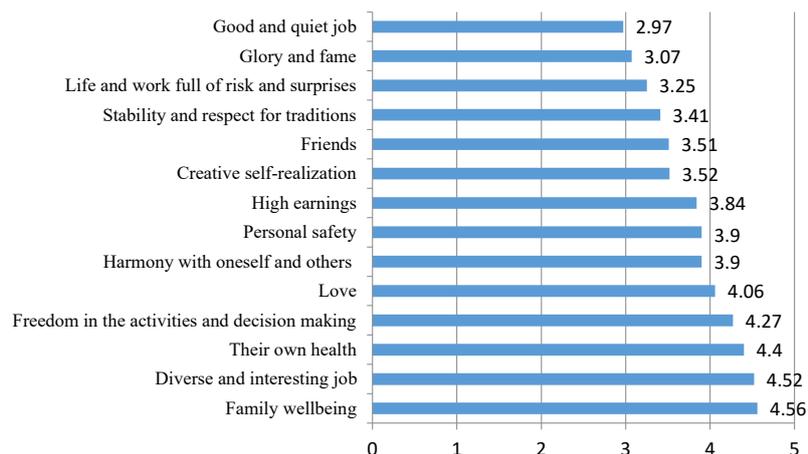


Figure 7. Value orientations of students of Tyumen higher educational institutions

and diverse work, health, freedom in activities and decision-making as well as love. On the one hand, it is noteworthy that “health” occupies the third position in the values rating. On the other hand, it is alarming that it is inferior to such value as «interesting and diverse work» (Figure 7) [16].

### Conclusion

Summing up, the authors of the paper conclude that the value of «physical education and sports» is not among the priority ones in the value system of the modern youth. Young people do not see the interdependence of the values of «physical education and sport» and «health». The revealed low activity of young people to engage in physical education and sports is due to, first of all, organizational reasons: lack of promotion and, as a result, lack of awareness of young people about healthy lifestyle as well as low prestige and social importance of sports among young people.

The directions that make it possible to increase the efficiency of the implementation of state policy in the mentioned branch include the following ones:

1. Funding of the mass sports: increasing the state funding of the mass sports; an increase in income of sports organizations; sponsorship.

2. Informing and promoting sports and healthy lifestyles: the formation of a stable interest among the population, especially children and young people, in regular physical education and sports, in healthy lifestyle, and in raising the level of education in this branch; improving the quality of physical education among the population, monitoring of physical training and development of children and youth; formation of a federal, regional and local information system, promotion and information technologies on the main activities in this branch; the advertising of sport circles, sections and youth athletic centers in a particular area.

3. Development of infrastructure for physical education and sports: strengthening the material and technical base for physical education and sports, especially in comprehensive schools and other educational institutions; creating conditions for the development of mass and professional sports as well as sports of higher performance; creation of a complete register of federal property of the state and subjects of the Russian Federation, providing the training and educational process as well as conducting sport events;

4. Human resourcing of the branch: creation of an effective system for training sports reserve; providing the branch with personnel with knowledge of management and marketing as well as possessing the inclinations of entrepreneurs, capable to quickly responding to changes in demand, self-improvement and expanding their knowledge.

A new approach to the formation of a physical culture of the individual and society calls for drastic changes in state policy in this branch and in the direction of its vector to the development of the mass sports.

### Список литературы

1. Юречко, О. В. Здоровье в структуре ценностных ориентаций студентов // Высш. образование сегодня. — 2009. — № 10. — С. 90–94.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов н/Д.: Феникс, 2003. — 384 с.
3. Родионова, В. А. Проблемы формирования здорового образа жизни студентов / В. А. Родионова // Проблемы молодёжи глазами студентов: материалы Всерос. студен. науч.-практ. конф., 22 апр. 2003 г. — Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2003. — С. 294–295.
4. Зысманов, Б. М. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи как доступного и эффективного средства противодействия

неблагоприятным воздействиям окружающей среды / Б. М. Зысманов // Проблемы региональной экологии. — 2006. — № 4. — С. 94–98.

5. Круцевич, Т. Ю. Управление процессом физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровский // Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. — Киев : Олимп. лит., 2003. — Т. 1. — С. 348.

6. Чумаков, Б. Н. Физиология человека для инженеров: учебник / Б. Н. Чумаков. — М. : Пед. об-во в России, 2006. — 280 с.

7. Лисицын, Ю. П. Здравоохранение и охрана здоровья населения : учебник / Ю. П. Лисицын. — М. : ГЕОТАР-Медиа, 2006. — С. 276.

8. Терехова, Н. В. Физическая культура как профилактика здоровья человека / Н. В. Терехова // Философские проблемы биологии и медицины. — М., 2015. — С. 361–362.

9. Скиридова, А. С. Роль физического воспитания в здоровье человека / А. С. Скиридова // Обучение и воспитание: методики и практика. — 2018. — № 27. — 122–126.

10. Хайруллина, Н. Г. Социокультурное развитие личности: региональный аспект / Н. Г. Хайруллина

// Информация и образование: границы коммуникаций. — 2014. — № 6 (14). — С. 268–270.

11. Лайфхакер. Наука о питании: чему верить и чему нет [Электронный ресурс] // Lifehacker. — URL: <https://lifehacker.ru/2016/02/15/nauka-o-pitanii/>

12. Соколов, И. О. Развитие спорта в России на современном этапе / И. О. Соколов // Теория и практика физ. культуры. — 2010. — № 3. — С. 16–20.

13. Устинова, О. В. Репродуктивные мотивы жителей Уральского федерального округа / О. В. Устинова // Вестн. угрюдения. — 2014. — № 1 (16). — С. 122–128.

14. Новости политических партий России и стран СНГ [Электронный ресурс] / Новости политических партий России и стран СНГ. — URL: <http://www.qwas.ru/russia/democrats/>

15. Устинова, О. В. Влияние ценностных ориентаций граждан на их репродуктивное поведение / О. В. Устинова, А. В. Артюхов // Социология. Экономика. Политика. — 2012. — № 4. — С. 56–60.

16. Устинова, О. В. Ценностных ориентаций студенческой молодежи / О. В. Устинова, В. А. Гарабжий // Вестн. Казан. гос. техн. ун-та им. А. Н. Туполева. — 2010. — № 4. — С. 203–204.

*Поступила в редакцию 6 сентября 2017 г.*

**Для цитирования:** Salkova, N. A. Health-preserving behavior of the modern students / N. A. Salkova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 90–97.

### **Сведения об авторе**

**Салькова Наталья Александровна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [salkova.n@list.ru](mailto:salkova.n@list.ru)

## **Здоровьесберегающее поведение современных студентов**

**Н. А. Салькова**

Здравоохранение является важным ресурсом обеспечения стабильности государства, ключевым фактором социального развития и национальной безопасности. Современный этап реализации государственной политики в области физической культуры и спорта характеризуется повышенным вниманием к формированию здорового образа жизни среди населения. Тем не менее количество граждан, занимающихся массовыми видами спорта, остаётся низким. В статье рассматриваются научные подходы к определению понятия «здоровый образ жизни», представляющего собой комплекс мер, направленных на улучшение здоровья личности, образа жизнедеятельности и отношения к собственному здоровью. Авторы предлагают рассмотреть здоровый образ жизни через призму социальной значимости как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, кроме того имеющую влияние на сознание и психологию человека по отношению к собственному здоровью. Определена роль физического воспитания и спорта в формировании здорового образа жизни. Автором проанализирована роль физического воспитания и спорта в образе жизни современной молодежи. Выявлены основные причины, мешающие молодежи заниматься физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание и спорт, государственная политика, молодежь, система ценностей.*

## References

1. Yurechko O.V. Zdorov'ye v strukture tsennostnykh orientatsiy studentov [Health in the structure of value orientations of students]. *Vyssheye obrazovaniye segodnya* [Higher education today], 2009, no. 10, pp. 90–94. (In Russ.).
2. Yevseyev Yu.I. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture]. Rostov-on-Don, 2003. 384 p. (In Russ.).
3. Rodionova V.A. Problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Problems of formation of healthy lifestyle of students]. *Problemy molodyozhi glazami studentov: materialy Vserossiyskoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, 22 aprelya 2003 goda* [The Problems of youth eyes of students: materials of all-Russian student scientific and practical conference, 22 April 2003]. Tula, 2003. Pp. 294–295. (In Russ.).
4. Zysmanov B.M. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodyozhi kak dostupnogo i effektivnogo sredstva protivodeystviya neblagopriyatnym vozdeystviyam okruzhayushchey sredy [Formation of healthy lifestyle of the student youth as an affordable and effective means of combating the adverse effects of the environment]. *Problemy regional'noy ekologii* [Problems of regional ecology], 2006, no. 4, pp. 94–98. (In Russ.).
5. Krutsevich T.Yu., Petrovskiy V.V. Upravleniye protsessom fizicheskogo vospitaniya [Control process of physical education]. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* [Theory and methodology of physical education]. Kiev, 2003. 348 p. (In Russ.).
6. Chumakov B.N. *Fiziologiya cheloveka dlya inzhenerov* [Human physiology for engineers]. Moscow, 2006. 280 p. (In Russ.).
7. Lisitsyin Yu.P. *Zdravookhraneniye i okhrana zdorov'ya naseleniya* [Health care and public health]. Moscow, 2006. Pp. 276. (In Russ.).
8. Terekhova N.V. Fizicheskaya kul'tura kak profilaktika zdorov'ya cheloveka [Physical culture as prevention of health of the person]. *Filosofskiye problemy biologii i meditsiny* [Philosophical problems of biology and medicine]. Moscow, 2015. Pp. 361–362. (In Russ.).
9. Skiridova A.S. Rol' fizicheskogo vospitaniya v zdorov'ye cheloveka [The Role of physical education in human health]. *Obucheniye i vospitaniye: metodiki i praktika* [Training and education: methodology and practice], 2018, no. 27, pp. 122–126. (In Russ.).
10. Hayrullina N.G. Sotsiokul'turnoye razvitiye lichnosti: regional'nyy aspekt [Socio-cultural personality development: regional aspect]. *Informatsiya i obrazovaniye: granitsy kommunikatsii* [Information and education: borders of communications], 2014, no. 6 (14), pp. 268–270. (In Russ.).
11. Layfaker. Nauka o pitanii: chemu verit' i chemu net [Litaker. The science of nutrition: what to believe and what not]. *Lifehacker*. Available at: <https://lifehacker.ru/2016/02/15/nauka-o-pitanii> (In Russ.).
12. Sokolov I.O. Razvitiye sporta v Rossii na sovremennom etape [The development of sport in Russia at the present stage]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2010, no. 3, pp. 16–20. (In Russ.).
13. Ustinova O.V. Reproduktivnyye motivy zhiteley Ural'skogo federal'nogo okruga [Reproductive motives of the Ural Federal district]. *Vestnik ugrovedeniya* [Bulletin of Ugric studies], 2014, no. 1 (16), pp. 122–128. (In Russ.).
14. Novosti politicheskikh partiy Rossii i stran SNG [News of political parties of Russia and countries of Commonwealth of Independent States]. *Novosti politicheskikh partiy Rossii i stran* [News of political parties of Russia and countries of Commonwealth of Independent States]. Available at: <http://www.qwas.ru/russia/democrats/> (In Russ.).
15. Ustinova O.V., Artyukhov A.V. Vliyaniye tsennostnykh orientatsiy grazhdan na ih reproduktivnoe povedenie [Influence of value orientations of citizens on their reproductive behavior]. *Sotsiologiya. Ekonomika. Politika* [Sociology. Economy. Policy], 2012, no. 4, pp. 56–60. (In Russ.).
16. Ustinova O.V., Garabazhiy O.V. Tsennostnykh orientatsiy studencheskoy molodyozhi [Value orientations of student's youth]. *Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo tehnikeskogo universiteta im. A. N. Tupoleva* [Vestnik Kazanskogo State Technical University. A. N. Tupoleva], 2010, no. 4, pp. 203–204. (In Russ.).

ББК 88.374  
УДК 159.943

## ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ПРАКТИКАМИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В. М. Карлышев<sup>1</sup>, В. Е. Панькин<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

*Рассматриваются отличия в ценностных ориентациях в зависимости от особенностей мировоззрения, образа жизни.*

**Ключевые слова:** мировоззрение, ценностные ориентации, восточные оздоровительные практики, удовлетворённость, люди зрелого возраста.

**Актуальность.** Особенности жизнедеятельности и состояние людей определяются внешними условиями и внутренним содержанием. Наиболее важными составляющими внутреннего мира, определяющими его реализацию, являются мировоззрение (ценности, установки, убеждения и т. п.), характер, сознание.

Ценности являются сердцевинной мира человека, его преломляющей призмой мировосприятия и мировоззрения, а следовательно, мироотношения и качества взаимодействия с окружающим миром [2; 4; 7–9; 11; 12]. Каждому человеку свойственна индивидуальная иерархия личностных ценностей. Именно она выступает в качестве той призмы, которая позволяет человеку видеть и понимать происходящее в соответствии с собственными внутренними критериями и в соответствии с этим строить свою жизнедеятельность. По общему признанию ценностные ориентации представляют собой одну из системообразующих характеристик личности и тем самым оказывают существенное влияние на все стороны её жизнедеятельности [5].

Формирование ценностных ориентаций — это длительный и сложный процесс, происходящий под воздействием непосредственного социального окружения и общих социальных условий. Система жизненных ценностей не является чем-то упоря-

доченным и неподвижным, она противоречива и динамична, отражает как главные существенные изменения взаимозависимости личности с миром, так и случайные жизненные ситуации [8; 10; 12]. Любая системная деятельность, в том числе оздоровительная физкультура и занятия по интересам, накладывают отпечаток на понимание и отношения к миру [1; 6].

Наблюдаемая в последние годы заинтересованность людей к освоению восточных практик оздоровления и развития, несомненно, сказывается на изменении образа и стиля жизни, что должно влиять на жизнедеятельность и здоровье человека [1; 6]. Мы предполагали, что увлечённость людей восточными практиками, нацеленными на комплексное развитие (тела и личности) и укрепление здоровья, приводит к изменению структуры ценности в системе мировоззрения человека и существенно влияет на их жизнедеятельность [3]. Однако эти вопросы не получили должного анализа в научном плане.

**Целью** исследования являлось изучение особенностей ценностных ориентаций у людей зрелого возраста, занимающихся и не занимающихся восточными практиками оздоровления и развития.

**Гипотеза:** предполагалось, что люди, занимающиеся восточными практиками, отличаются

от остальных структурой ценностных ориентаций и уровнем удовлетворённости жизнедеятельностью в целом.

В соответствии с целью, предметом и гипотезами в исследовании решались следующие задачи:

1. Выявить особенности структуры ценностей занимающихся и не занимающихся восточными практиками людей.

2. Оценить влияние восточных практик на ценностную структуру личности и уровень удовлетворённости человеком различными аспектами жизни.

**Методы и организация исследования.** В исследовании, направленном на выявление ценностной структуры личности, участвовало 50 женщин в возрасте 30–40 лет: из них 25 человек контрольной группы — люди, не занимающиеся восточными практиками (случайная выборка), но имеющие аналогичный уровень двигательной активности, и 25 человек экспериментальной группы — люди, занимающиеся данными практиками не менее трёх лет и ориентированные на оздоровление и собственное развитие.

Исследовались ценностные ориентации по методике М. Рокича и самооценка степени удовлет-

ворённости различными аспектами жизнедеятельности (по В. М. Карлышеву). В качестве ведущих критериев, характеризующих успешность адаптации к жизни, были использованы субъективные оценки удовлетворённости различными аспектами жизни. Для анализа данных использовался пакет программ SPPS-10.

В результате проведённых исследований получены следующие данные. Обобщая сказанное, можно отметить, что ценностная структура, как терминальных, так и инструментальных ценностей, существенно отличается в опытных группах (таблица).

В экспериментальной группе ведущими терминальными ценностями являются внутренние ценности, обеспечивающие качественные взаимоотношения с окружающим миром (инструментальные) и, как следствие, удовлетворённость этими взаимоотношениями. В контрольной группе отмечены внешние ценности, как в терминальных, так и инструментальных составляющих, и ориентация на внутреннюю (эгоистичную) удовлетворённость.

Для выяснения скрытых особенностей взаимосвязи между исследуемыми параметрами проведён

### Ранговая структура ценностей и степени удовлетворённости в группах

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
<i>Терминальные ценности</i>			
1	Здоровье (физическое и психическое)	1	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
2	Интересная работа	2	Здоровье (физическое и психическое)
3	Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	3	Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
4	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	4	Активная, деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
5	Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	5	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
<i>Инструментальные ценности</i>			
1	Жизнерадостность (чувство юмора)	1	Честность (правдивость, искренность)
2	Образованность (широта знаний, высокая общая культура)	2	Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
3	Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	3	Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
4	Твёрдая воля (умение настоять на своём, не отступать перед трудностями)	4	Чуткость (заботливость)
5	Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	5	Жизнерадостность (чувство юмора)

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
<i>Структура удовлетворённости различными аспектами жизни</i>			
1	Удовлетворённость собой	1	Удовлетворённость происходящим
2	Удовлетворённость окружающими	2	Удовлетворённость окружающими
3	Удовлетворённость жизнью	3	Удовлетворённость жизнью
4	Удовлетворённость здоровьем	4	Удовлетворённость собой
5	Удовлетворённость семьёй	5	Удовлетворённость работой
6	Удовлетворённость происходящим	6	Удовлетворённость здоровьем
7	Удовлетворённость работой	7	Удовлетворённость семьёй
8	Удовлетворённость материальным положением	8	Удовлетворённость материальным положением

корреляционный анализ, который дал возможность выделить взаимосвязанные блоки параметров и степень взаимосвязи между показателями, позволяющими понять особенности их взаимоотношений. Анализ матрицы свидетельствует о высокой взаимосвязи терминальных ценностей с удовлетворённостью различными аспектами жизни в экспериментальной группе.

Ведущей терминальной ценностью у людей экспериментальной группы является «Любовь» (ранг 2,2), которая взаимосвязана с переживаниями прекрасного в природе и искусстве «Красота в природе» (+0,78), с «Терпимостью» (+0,65) и противоположна «Материальной обеспеченности» (-0,67).

Второй терминальной ценностью у людей экспериментальной группы является «Здоровье» (ранг 3,7), которое высоко взаимосвязано с «Удовольствием» (+0,76), с «Друзьями» (+0,58), «Творчеством» (+0,54), с «Жизнью» (+0,55), с «Чуткостью» (+0,54) и противоположно со «Смелостью» (-0,59).

Третьей терминальной ценностью является «Жизненная мудрость» (ранг 4,5). Она обусловлена «Равенством» (+0,72), «Аккуратностью» (+0,59), «Честностью» (+0,57), «Познанием» (+0,57), что вполне закономерно.

Несколько другая структура ценностей отмечена в контрольной группе. Ведущей терминальной ценностью в этой группе является «Здоровье» (ранг 2,0). Как правило, здоровье начинают ценить люди, его потерявшие. У людей контрольной группы данный показатель взаимосвязан с «Самоконтролем» (+0,58), «Удовлетворённостью здоровьем» (+0,57) и обратно пропорционален «Нетерпимости» (-0,58).

Второй терминальной ценностью является «Интересная работа» (ранг 5,7), которая взаимосвязана с «Удовлетворённостью жизнью» (+0,52) и обратно пропорциональна «Творчеству» (-0,78) и «Честности» (-0,64).

На третьем месте «Жизненная мудрость» (ранг 5,8), которая взаимосвязана с «Ответственностью» (+0,72), «Красотой» (0,70) и обратно пропорциональна «Высоким запросам» (-0,62) и «Смелости» (-0,54). Полученные данные позволяют говорить о разном мировоззрении и разных ориентирах в жизнедеятельности и самореализации людей в опытных группах.

В структуре инструментальных ценностей у групп также имеются различия.

Ведущей в экспериментальной группе является «Честность» (ранг 4,2). Она взаимосвязана с «Равенством» (+0,71) и обратно пропорциональна «Удовлетворённости работой» (-0,76), «Семье» (-0,71), «Происходящему» (-0,69).

Вторая ценность — «Терпимость» (ранг 4,4). Она взаимосвязана с «Любовью» (+0,65), «Мировоззрением» (+0,65), «Чуткостью» (+0,53) и обратно пропорциональна «Высоким запросам» (-0,58) и «Работе» (-0,74).

Третья — «Широта взглядов» (ранг 5,3), которая взаимосвязана с «Удовольствиями» (+0,61) и «Свободой» (+0,69).

В структуре инструментальных ценностей контрольной группы ведущей считается «Жизнерадостность» (ранг 6,9), которая обратно пропорциональна «Воспитанности» (-0,7). Второй является «Образованность» (ранг 7,1), которая обратно пропорциональна «Удовлетворённости происходящим» (-0,54) и «Работе» (-0,64).

Третьей является «Эффективность в делах» (ранг 7,2), не имеющая высоких взаимосвязей с другими показателями.

Анализ результатов удовлетворённости различными аспектами жизни показывает, что у людей, занимающихся восточными практиками, рассматриваемые показатели существенно отличаются от данных контрольной группы. Наиболее выражены отличия в удовлетворённости (более 25 %): происходящим, работой, окружающими; менее — на 10–20 % в удовлетворённости: жизнью, семьёй, здоровьем, материальным положением.

Таким образом, внутреннее благополучие людей, занимающихся восточными практиками, существенно отличается от других людей (контрольной группы). Данный показатель является, по мнению многих исследователей, ведущим критерием психического здоровья [5; 7], поэтому объективно можно сказать, что психическое здоровье у людей экспериментальной группы выше, что способствует более успешной адаптации этих людей в жизни.

В структуре удовлетворённости у людей экспериментальной группы ведущими являются «Удовлетворённость происходящим» — 91,3 %, «Окружающим» — 91,2 % и «Жизнью» — 86,9 %, что по сути означает принятие жизни такой, какая она есть.

У людей контрольной группы эти показатели на 20 % ниже и ведущими является «Удовлетворённость собой» — 74,7 %, «Удовлетворённость окружающими» — 70,5 % и «Жизнью» — 67 %, зависящие от внутреннего состояния.

Обобщая сказанное, можно отметить, что ценностная структура как терминальных ценностей, так и инструментальных ценностей существенно отличается по опытным группам. В экспериментальной группе эта структура более жизнеспособна и способствует самореализации в жизни, о чём свидетельствует «Удовлетворённость жизнью» на 22 % выше по сравнению с контрольной.

Люди, занимающиеся восточными практиками, менее зависимы от окружающего мира, условий, обстоятельств, способны к принятию ответственности на себя, более терпимы, жизнерадостны и искренни в своей жизни. Перечисленные личностные особенности способствуют психическому здоровью и психической защищённости в жизни. Отличия в структуре ценностей позволяют лю-

дям, занимающимся восточными практиками, более качественно самореализовываться в жизни и быть более удовлетворёнными ею, а также быть более социально защищёнными, что вместе является интегральными критериями психического здоровья.

### Список литературы

1. Белоедов, А. В. Повышение функциональной подготовленности начинающих единоборцев методом круговой тренировки / А. В. Белоедов, В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Вестн. Челяб. гос. ун-та. — 2013. — № 34 (325). Образование и здравоохранение. Вып. 2. — С. 18–21.
2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студентов вузов / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — М. : Академия, 2001. — 352 с.
3. Миронова, В. М. Интегративно-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста : учеб. пособие / В. М. Миронова, В. М. Карлышев. — Челябинск : УралГАФК, 2003. — 192 с.
4. Карлышев, В. М. Основы личной психовалеологии : учеб. пособие / В. М. Карлышев. — Челябинск : УралГАФК, 2006. — 115 с.
5. Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского. — Ростов н/Д. : Феникс, 1998. — 131 с.
6. Кузнецова, Е. А. Влияние боевых искусств на характер и поведение человека / Е. А. Кузнецова, В. Д. Иванов // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2015. — Ч. 2. — С. 60–69.
7. Психология : учебник / под ред. А. А. Крылова. — М. : ПБОЮЛ, 2001. — 584 с.
8. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. : Питер, 2006. — 607 с.
9. Рокич, М. Природа человеческих ценностей / М. Рокич. — М., 1973. — 276 с.
10. Серый, А. В. Ценностно-смысловая сфера личности : учеб. пособие / А. В. Серый, М. С. Яницкий. — Кемерово : КГУ, 1999. — 92 с.
11. Худякова, Н. Л. Аксиологические основы поведения человека : учеб. пособие / Н. Л. Худякова. — Челябинск : Изд-во ЧелГУ, 2010. — 109 с.
12. Ядов, В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / В. А. Ядов. — Л. : Наука, 1979. — 264 с.

Поступила в редакцию 21 января 2018 г.

**Для цитирования:** Карлышев, В. М. Особенности ценностных ориентаций людей зрелого возраста, занимающихся восточными практиками оздоровления / В. М. Карлышев, В. Е. Панькин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 98–102.

### Сведения об авторах

**Карлышев Владимир Михайлович** — кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры безопасности жизнедеятельности и кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия. [vkar52@yandex.ru](mailto:vkar52@yandex.ru)

**Панькин Виктор Ефимович** — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [lza@csu.ru](mailto:lza@csu.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 98–102.

### Peculiarities of value orientations of senior people involved in eastern practices of healing

V.M. Karlyshev<sup>1</sup>, V.E. Pankin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk. Russia. [vkar52@yandex.ru](mailto:vkar52@yandex.ru)

<sup>2</sup>Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. [lza@csu.ru](mailto:lza@csu.ru)

The article discusses the differences in value orientations depending on the peculiarities of its worldview, way of life.

**Keywords:** *worldview, valuable orientations, eastern health practices, satisfaction, mature aged men.*

### References

1. Beloyedov A.V., Ivanov V.D., Bardina M.Yu. Povysheniye funktsional'noy podgotovlennosti nachinayushchikh yedinobortsev metodom krugovoy trenirovki [Improvement of functional training beginners martial artists method of circuit training]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2013, no. 34 (325), pp. 18–21. (In Russ.).
2. Vasil'yeva O.S., Filatov F.R. *Psikhologiya zdorov'ya cheloveka: etalony, predstavleniya, ustanovki* [Psychology of human health: measurement standards, presentation, installation]. Moscow, 2001. 352 p. (In Russ.).
3. Mironova V.M., Karlyshev V.M. *Integrativno-valeologicheskiy podkhod v ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'ture lyudey zrelogo vozrasta* [Integrative health approach to improving physical culture middle-aged people]. Chelyabinsk. 192 p. (In Russ.).
4. Karlyshev V.M. *Osnovy lichnoy psikhovaleologii* [Osnovy personal psychology]. Chelyabinsk, 2006. 115 p. (In Russ.).
5. *Kratkiy psikhologicheskiy slovar'* [Brief psychological dictionary]. Rostov-on-Don, 1998. 131 p. (In Russ.).
6. Kuznetsova E.A., Ivanov V.D. Vliyaniye boyevykh iskusstv na kharakter i povedeniye cheloveka [The Influence of martial arts on character and human behavior]. *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: v 2 chastyakh* [Actual problems and prospects of theory and practice of physical culture, sport, tourism and motor recreation in the modern world: materials of all-Russian scientific-practical conference: in 2 parts. Part 2]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 60–69. (In Russ.).
7. *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow, 2001. 584 p. (In Russ.).
8. *Psikhologiya zdorov'ya* [Health psychology]. St. Petersburg, 2006. 607 p. (In Russ.).
9. Rokich M. *Priroda chelovecheskikh tsennostey* [The nature of human values]. Moscow, 1973. 276 p. (In Russ.).
10. Seryy A.V., Yanitskiy M.S. *Tsennostno-smyslovaya sfera lichnosti* [Value-semantic sphere of the person]. Kemerovo, 1999. 92 p. (In Russ.).
11. Khudyakova N.L. *Aksiologicheskiye osnovy povedeniya cheloveka* [Axiological basis of human behavior]. Chelyabinsk, 2010. 109 p. (In Russ.).
12. Yadov V.A. *Samoregulyatsiya i prognozirovaniye sotsial'nogo povedeniya lichnosti* [Self-regulation and forecasting of social behavior of the person]. Leningrad, 1979. 264 p. (In Russ.).

# ПРОБЛЕМЫ САМОФОРМИРОВАНИЯ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

И. А. Потехин

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Автором рассматриваются пути решения проблем специальной физической подготовки, позиционируя организм человека как самоорганизующуюся систему с присущими ей особенностями, возможностями и закономерностями развития. Основное внимание направлено на создание почвы для осмысленного и объективного представления о преобразованиях, происходящих в организме, а также о способах активного влияния на них в ходе обучения. Проанализированы подходы в организации занятий, особенности психологической составляющей контроля и управления двигательными действиями, позволяющие оптимизировать процесс формирования необходимых навыков и обретения новых физических способностей.

**Ключевые слова:** *самоорганизующаяся система, организм, контроль, напряжение, преобразование.*

Актуальность выбранной темы заключается в том, что учебный процесс, направленный на обеспечение определённого уровня физической подготовки, всегда сопровождается необходимыми изменениями в организме обучаемого. Однако работа механизмов внутренних преобразований скрыта от непосредственного наблюдения со стороны и нередко выходит из-под контроля преподавателя или инструктора. Кроме того, отсутствие должной глубины понимания происходящего вне пределов видимости, как со стороны обучаемого, так и обучающего, ещё более усугубляет положение. Нередко вся работа изначально сводится к применению неких стандартных клише, рассчитанных на определённый контингент с заданными исходными характеристиками, которые не столько развиваются, сколько эксплуатируются в ходе обучения. Большинство возникающих при этом препятствий преодолеваются путём повышения уровня физических нагрузок на фоне избыточных напряжений и волевых усилий, что предполагает массу издержек. Основой формирования становятся предполагаемые ответные реакции на воздействие определённых форм внешних рычагов и автоматическая адаптация как неизбежный процесс, оправдывающий реализацию принципа «чтобы бегать, надо бегать».

Существуя в реальном мире, организм человека подвергается постоянным внешним влияниям, при этом, будучи самоорганизующейся системой, он способен развиваться и видоизменяться в условиях нестабильной внешней среды. Наличие сознания, способность к рефлексии и присутствие

воли позволяют направлять собственное развитие в желаемое русло. Однако сложность структуры нашего организма, обилие возможностей, выходящих за рамки понимания, наличие компенсаторных механизмов, работа которых часто в силу своей многокомпонентности и неуловимости проявлений не поддаётся осмыслению, порождают проблемы в аспекте контроля и управления. В ходе организованного процесса, составляющего основу физической подготовки, отмеченная многоликость, изменчивость и мультифункциональность предмета преобразований становится причиной возникновения сложных препятствий, которые не всегда можно преодолеть, слепо опираясь на прочность собственной конструкции, действуя просто и прямолинейно.

Имеющиеся на сегодняшний день методики обучения и тренировки весьма многочисленны и разнообразны, отличаются друг от друга по содержанию, эффективности, целенаправленности. О методах, школах и целых направлениях специальной физической подготовки также можно сказать, что все они занимают свою нишу, имеют свои достоинства, недостатки и характерные особенности.

Специальная физическая подготовка направлена на формирование способностей к выживанию и минимизации потерь в неких специфических условиях. В частности, избранная тематика связана с самозащитой в условиях проявления агрессии со стороны окружающих. Причины возникновения проблем в ходе обучения и подготовки отчасти были названы ранее. К этому следует

добавить сложность необходимых к освоению внешних форм, вариативность условий их реализации, спонтанность проявлений, дефицит времени в процессе выполнения физических воздействий на оппонента, реактивность действий.

Приобретение способности действовать эффективно в экстремальных условиях является основной практической целью, на достижение которой направлен учебно-тренировочный процесс. Для этого необходимо овладеть комплексом прикладных двигательных навыков, реализация которых требует соответствующего уровня физических качеств. Формирование навыков в свою очередь предполагает преобразования не только в работе, но и в структуре систем организма. Путь данных преобразований и обретения новых свойств должен быть проложен по оптимальному маршруту, а для этого следует применять наиболее эффективные методы и средства продвижения, соответствующие кроме всего прочего возможностям обучаемых. Помимо того, в ходе обучения необходимо позаботиться о минимизации негативных последствий в виде сбоев в работе систем жизнеобеспечения, травм и деструктивных изменений опорно-двигательного аппарата, хронических заболеваний и психических расстройств, которые могут быть вызваны чрезмерными и несбалансированными нагрузками.

В процессе осуществления целенаправленной учебно-тренировочной работы нередко ставятся задачи, сложность и нестандартность которых приводят к неспособности рационально организовать двигательную деятельность в автоматическом режиме на основе двигательных стереотипов и управляющих программ, сложившихся в результате всей предыдущей деятельности. «Ещё до осуществления какого-либо поведенческого акта у живого организма уже имеется представление о нём, своеобразная модель или образ ожидаемого результата» [3]. Человек сталкивается с незнакомыми алгоритмами и формами, которые не вписываются в рамки не только его двигательного опыта, но и перцептивного. Более серьёзным барьером на пути к цели может служить сформированная ранее структура рабочего механизма, в силу чего появляется промежуточная задача оптимизации в строении опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих и контролирующих систем, которые не только приняли неадекватные возникающим запросам свойства и формы, но и стабилизировались в этом состоянии, набрав определённую инерцию.

Разрушение и перестройку сформированных ранее двигательных стереотипов с последующей более тонкой настройкой можно обеспечить наличием организованных, внешне активных факторов, способствующих возникновению достаточно мощного потока энергии в процессе физической работы, а также постановкой легко осязаемых ориентиров в виде форм, направлений и напряжений. Фактически любое средство физической тренировки, равно как и метод или конкретный инструмент, используются для создания неких внешних условий деятельности, которые в силу своих особенностей задают определённый режим функционирования организма. Работа в заданном режиме стимулирует проявление тех или иных свойств и качеств обучаемого в рамках его индивидуальных возможностей, что и определяет вектор развития. Именно этот факт позволяет в той или иной мере взять под контроль процесс формирования организма, приводя его в соответствие с уровнем желаемых характеристик. Тем не менее в конечном итоге соотношение «цена — качество», характеризующее степень соответствия затраченных усилий, времени, нередко и финансовых средств с уровнем приобретённых новых возможностей в виде конечного продукта, слишком часто оставляет желать лучшего.

Здесь следует обратиться к теме формирования двигательных навыков, а также соотношению сознательного и бессознательного в процессе управления движениями и двигательными действиями. Двигательные навыки составляют основу большей части нашей жизнедеятельности. Многочисленные навыки взаимодействуют друг с другом в самых разнообразных сочетаниях, образуя сложные системы. Характер их взаимодействия неоднозначен. Они могут противодействовать или способствовать формированию друг друга, создавая почву для таких явлений, как интерференция и индукция, проявлять склонность к ретроактивному торможению или подкреплению [6].

В ходе реализации любого действия всегда присутствуют три компонента: исполнение, контроль и регулирование. Способы исполнения, контроля и регулирования действий могут осуществляться отчасти сознательно, отчасти бессознательно. При этом осознаются, как правило, конечные цели действий и их общий характер, поскольку стимулируется и управляется действие сознательной целью. Однако человек никогда не сознаёт в полном объёме всех элементов регуляции, исполнения

и контроля, и они осуществляются в автоматическом режиме. Увеличение удельного веса, бессознательного компонента в результате проделанной работы является показателем формирования навыка. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие, позволяющее перенести сознание на цели и условия действия [6].

Навыки в контексте рассматриваемой темы ассоциируются с программным обеспечением, которое направлено на организацию работы опорно-двигательного аппарата. Сравнение достаточно приблизительное, но имеющее под собой почву. Сам же опорно-двигательный аппарат составляет основу механизма физической реализации. В конечном итоге результаты работы этого аппарата являются материальным воплощением, обеспечивающим взаимодействие с внешней средой. Навыки, реализация которых в заданных технических формах составляет основную функцию опорно-двигательного аппарата, тесно с ним связаны. Взаимосвязь выражается в том, что выполняемая функция зависит от структуры, состояния и степени развития исполнительного механизма, а его изменяемые параметры во многом зависят от выполняемых функций. Здесь следует упомянуть об энергии, как ещё одной составляющей процесса обеспечения двигательной деятельности. Степень и форма её проявлений, а также целенаправленность обусловлены наличием необходимых двигательных навыков и соответствующих свойств механизма опорно-двигательного аппарата.

Логично предположить, что необходимые изменения, происходящие в организме занимающегося и составляющие основу и цель всего учебного процесса, лучше всего отслеживаются в результате самонаблюдения. Помимо того наше собственное сознание имеет наиболее прямой доступ к внутренним процессам в режиме реального времени, что даёт возможность оперативно осуществлять контроль и управление процессом собственных преобразований.

В общих чертах необходимо коснуться темы сознания и того места, которое оно занимает в общем контексте предложенного к рассмотрению. Сознание можно рассматривать с разных позиций, но прежде всего следует отметить, что это форма, отражающая внешний мир, тело человека и его мир внутренний во всём многообразии взаимосвязей. Более того, это высший уровень психического отражения и саморегуляции. Сознание рассматривается в качестве формы деятельности

мозга, его функции, которая направлена на отражение и преобразование действительности. Если говорить о психике человека, это система субъективных образов реальности, которая существует на основе своих законов становления и функционирования. Психическую деятельность можно подразделить на сознательную и подсознательную часть. Располагая сознание над всем тем, что существует и функционирует в виде нашего организма, мы получаем возможность влиять на деятельность оставшейся автоматизированной системы, работающей на принципах самоорганизации. В качестве параллели напрашивается сравнение с работой, основанной на взаимодействии оператора и многофункциональной автоматизированной системы, а также с определённой точки зрения уместно сопоставление с функциями субъекта и объекта управления.

В любом варианте подавляющая часть двигательной деятельности контролируется и обеспечивается подсознательно, поскольку человек в режиме реального времени способен сосредоточить внимание на довольно узком круге объектов, ограниченном формулой  $7 \pm 2$ . При общем количестве работающих компонентов только опорно-двигательного аппарата в несколько сотен основная масса событий проходит «по границе сознания» как расплывчатый фон или вообще не осознаётся. В случае сознательно организованных и целенаправленных вмешательств в работу автоматизированной системы возникает множество противоречивых моментов и состояний и, что немаловажно, негативных последствий, поскольку сознательная и подсознательная регуляция деятельности нередко вступают в конфликт.

Обозначенные в данной статье позиции, не противореча основным положениям педагогики, психологии, физиологии, биомеханики, стали итогом наблюдений, проводимых в ходе реализации программ специальной физической подготовки. Объём и содержание данных программ могли существенно отличаться друг от друга, как и исходные данные обучаемых. Благодаря этому было предоставлено широкое поле для организации целенаправленной работы, наблюдений, оценок и выводов.

При всём различии и сходстве конечных целей, а также промежуточных задач всегда возникали проблемы соответствия применяемых средств и методов, равно как и уровня физических нагрузок, возможностям обучаемых и целесообразности

с точки зрения конечных результатов. Наиболее простые программы специальной подготовки осваивались в рамках краткосрочных курсов по самообороне. Понятные однозначные цели, не столь уж сложные задачи позволяли ограничиться столь же простыми средствами и методами в ходе работы. В процессе обучения даже не стояла задача овладения какими-то сложными специальными навыками и уж тем более существенного повышения уровня физических качеств, ведущих к изменению технических характеристик тела. Всё ограничивалось информированием о том, как воздействовать путём непосредственного контакта на агрессора в определённых позициях, пользуясь наличествующими на данный момент физическими возможностями. За основу в ходе обучения была взята способность к автоматической самореализации в форме определённого типа воздействия на внешний объект. Внешнее воплощение осуществлялось в пределах уже имеющихся общих двигательных навыков и физических данных обучаемого. В этом случае требовалась лишь незначительная корректировка в целях соответствия простейшим техническим формам. Во главу угла ставился принцип наглядности, обеспеченный квалифицированным показом. Природная способность к подражанию позволяла достаточно быстро, хотя и не без исключений, освоить предложенный материал. Многократное повторение основных позиций при работе в парах и на снарядах стабилизировало разученные формы. В ходе обучения большое значение приобрело взаимодействие с подготовленным партнёром, способным физически контролировать действия оппонента в условиях непосредственного контакта.

На всём протяжении занятий не ставилась задача существенно менять представления занимающихся о соответствии применяемых средств, способов и обозначенных целей, равно как и методов преодоления временных трудностей. Не было необходимости активно вмешиваться в процессы, обращая взор обучаемых внутрь себя, поскольку в подавляющем большинстве это не соответствовало ни их запросам, ни срокам обучения. Что касается запросов, то в ходе обучения обнажилась такая особенность: человек не желает менять себя, если эти изменения касаются в сколь угодно малой мере его сложившихся представлений, и принимает результаты обучения лишь как добавление к уже имеющемуся в наличии. Сущность самоорганизующейся системы отразилась при этом

в виде оптимизации преобразований с позиции подверженных эмоциональному влиянию интуитивных оценок, нередко с последующей логической аргументацией.

Сила внешнего воздействия, которая тесно связана с таким понятием, как пороговая величина, стимулирует качество и объём внутренних изменений, происходящих в самоорганизующейся системе. Преодолеть барьер пороговой величины и запустить автоматизированный механизм необходимой формы и степени преобразований позволяет соответствующая жёсткость воздействия внешних условий и факторов. В большой степени это послужило основанием для применения таких форм обучения, которые бы способствовали явному проявлению адаптационных возможностей. Это нашло своё выражение в экспресс-программах обучения рукопашному бою.

Подобного рода программы приемлемы при ускоренном обучении в рамках боевой подготовки личного состава воинских подразделений или в качестве одного из разделов профессиональной подготовки, если это касается иных структур. Разумеется, здесь предъявляются весьма высокие требования к уровню общего физического развития обучаемых.

Основной целью в данном случае служит освоение практических навыков в виде стандартных форм действий и взаимодействий, которые ориентированы на определённый уровень обеспечения физическими качествами. Средства обучения и тренировки по большей части представляют собой многократное повторение технических форм в условиях возрастающих физических нагрузок и «погружение в среду» в целях совершенствования.

Здесь в полной мере реализуется приспособительный потенциал организма и в плане необходимости преодоления физических нагрузок, позволяющих повысить уровень развития физических качеств, и в плане формирования специальных двигательных навыков. Параллельно формируются необходимые морально-волевые качества, без применения каких-либо специальных методик. Сознание занимающегося направлено главным образом на достижение конкретизированной цели на любом из отрезков двигательной деятельности.

Эта цель определена ясными и вполне доступными для понимания установками: стоять, выполнять упражнение в заданной форме, наносить удары, держать заданный темп, обеспечить реализацию

комплекса действий для выполнения поставленной задачи. Как правило, занятия проводятся в составе учебной группы, взвода, по причине чего есть место для проявления такого феномена, как автосинхронизация. В большей мере это касается условий выполнения упражнений фронтально.

Применяемые в ходе одновременного выполнения ритмических упражнений голосовые команды, выкрики, речитативы не только задают ритм, но и являются дополнительным внешним раздражителем, вызывающим ответную реакцию организма занимающихся, влияющим на общий эмоциональный фон. Обязательным условием прохождения означенных курсов является высокая интенсивность как в рамках отдельных занятий, так и с позиции плотности недельных циклов. Сам курс занимает в среднем несколько десятков часов.

Подобные нагрузки позволяют создать жёсткие условия для включения механизмов адаптации организма, в особо острых случаях поставить его как самоуправляемую систему на грань выживания. Внимание занимающихся сосредоточено на практическом исполнении команд и заданий и не отвлекается на что-то иное. Здесь не стоит задача контролировать собственное состояние, заниматься самонаблюдением, кроме, может быть, в изредка применяемых простейших формах аутогенной тренировки. Основную организующую и направляющую роль на протяжении всего курса обучения играет инструктор.

Подобные методики на определённых этапах обучения часто применяются в традиционных школах восточных единоборств. Минусом таких форм подготовки является то, что не каждый организм способен адаптироваться к предложенным условиям, требует индивидуального подхода и более мягких методов обучения.

Долгосрочные программы, предполагающие широкий диапазон преобразований, связанный со стремлением овладеть двигательными навыками на высоком или вообще принципиально ином уровне, а также опирающиеся на идею самосовершенствования, открывают более широкое поле деятельности для поисков, наблюдений и выводов. Здесь вскрываются многочисленные проблемы обучения, которые можно лишь отчасти решить простыми средствами.

В большинстве случаев необходимо активное участие самого обучаемого в обеспечении контроля и управления как внешними воплощениями своих действий, так и внутренними процессами,

являющимися их регуляторами. Всё это требует в свою очередь вмешательства в порядок тех изменений и преобразований, которые доступны только обладателю собственного организма. Если обратиться к опыту восточных практик, которые тесно переплетаются с единоборствами как практической основой физического и духовного самосовершенствования, можно отметить, что, несмотря на большой объём физических нагрузок, на высоких уровнях развития адепты, выражаясь современным языком, всё больше уходят вглубь сферы психологии и такого междисциплинарного направления, как синергетика.

Самоорганизация системы обеспечивается многочисленными механизмами, осуществляющими приём и обработку входящей информации, регулирование и управление функциями, направленными на её преобразование, перегруппировку во взаимосвязях собственных структур и ответные реакции соответствующего объёма, формы и направленности. Таким образом, замыкается цепь между первичным входящим импульсом и конечным результатом действий, приводящих к новым состояниям, положениям, формам внешних взаимосвязей. Данная цепь не ограничивается одиночным проявлением работы рефлекторного кольца, представляя собой гораздо более сложную структуру взаимосвязей. В случае выполнения сознательных целенаправленных действий первичный стимул вообще не является внешним раздражителем.

В процессе выполнения двигательных действий внимание обычно направлено на оценку результатов достижения цели. Критериями служат визуально наблюдаемые пространственные формы и локализации, степень и форма реакции объекта атаки, сопутствующие внешние эффекты. Преподаватель или инструктор в данной ситуации может выполнять только роль внешнего наблюдателя либо выступать в роли объекта взаимодействия и соответственно роли вносить корректировки в действия обучаемого, применяя доступные способы влияния. Происходящее внутри организма подконтрольно только самому обучаемому. Нередко оценке и корректировке подлежат кинестетические ощущения, соответствие форм и положений собственного тела заданной технике.

Организованный мониторинг происходящего, не говоря о сознательном контроле, требует сосредоточения внимания на наблюдаемом объекте, явлении, параметре. Возможности этого инструмента,

как уже упоминалось, довольно ограничены. При этом всё, что выходит за пределы обозначенного диапазона наблюдения, приобретает смутные очертания. Однако это не мешает просматривать порядок происходящих событий, явлений, изменений на протяжении всей цепи от первичного стимула до конечных результатов действия.

Есть возможность выделить отдельные фрагменты, соответствующие ограничительным рамкам наблюдения в целостном сочетании, последовательности и масштабировании. Эти фрагменты должны быть достаточно локальные, чтобы поместить их в сферу сознания, и достаточно значимыми в аспекте решаемой задачи, чтобы сыграть роль одного из инструментов управления работой выбранного компонента функционирующей системы организма.

Здесь следует отметить, что чем более опосредованным является способ контроля, тем менее управляем подконтрольный объект. В случае возникновения проблем следует отыскать дефектное звено и сосредоточить внимание на непосредственной корректировке его работы. В качестве инструментов управления и регулирования могут быть применены образные модели отдельных двигательных действий или комплексов действий, объединённых по техническому, энергетическому, динамическому или интегрированному стилевому признаку. Воображение, образно-ассоциативное мышление приобретают здесь определяющее значение. При этом приходится применять некие схемы, позволяющие абстрагироваться и выделить из общего контекста интересующее функциональное звено внутри себя, опираясь на визуализацию и кинестетические ощущения.

Данные схемы можно охарактеризовать как заданный образ, несущий в себе признаки прагматической модели, направленной на изменение реального положения дел. Здесь есть определённое сходство с графическим изображением (чаще всего трёхмерным), где каждый составной элемент воспринимается как единица, не имеющая выраженной структуры. Количество компонентов схемы ограничено формулой приведённой ранее, которая отражает возможности нашего внимания.

Образы, выполняющие подобные функции, применялись в практике обучения на протяжении всей истории развития боевых искусств. Чаще всего они приобретали вид абстрагированной художественной формы, тотемного животного, обладающего определёнными качествами. Данные модели,

созданные в воображении, строятся на реально существующих или фантазийных формах и могут служить примером для подражания, что является основой подражательных направлений у-шу. Попытки войти в заданный образ дают возможность овладеть в той или иной мере свойствами предложенного эталона. В восточной традиции это явление отражено в термине «заимствование свойств». При этом чем более сложен сам образ, тем более размытым и неуловимым для восприятия он становится.

Более конкретизированными выглядят виртуальные ограничительные рамки, сложность которых может варьировать от подобия простейших преград до подобия экзоскелета, и встроенные графические конструкции. В результате упомянутые образы, оказавшись в центре внимания, приобретают свойства доминирующего звена, способного оказывать активное влияние на протекание интересующих нас процессов, задают соответствующие режимы работы организма, форму взаимосвязей, определяющих работу опорно-двигательного аппарата, позволяя оказывать сознательное влияние на двигательную деятельность всей подконтрольной автоматизированной системы. Можно предположить, что преднамеренно созданные в воображении модели играют роль провоцирующего фактора, запускающего более сложные автоматизированные программы управления, ответственные за скоординированную работу механизмов жизнеобеспечения и внешней деятельности системы в режиме самоорганизации.

Сознательное инициирование движения всегда связано с неким посылом, исходящим изнутри в виде модели действий, запечатлённой в ощущениях. По этому поводу можно вспомнить утверждение, что для инициации действия нужно просто подумать о нём [4]. Фактически работа сознания заключается лишь в концентрации внимания на конкретном ощущаемом фрагменте, а далее всё идёт в автоматическом режиме. В случае нестереотипного варианта действий ставится промежуточная цель, двигательная задача, что не меняет порядка реализации.

Точки концентрации внимания и, соответственно, возбуждения могут быть организованы как в виде проекции на внешнее пространство, так и внутри самой подконтрольной системы в виде визуализации и кинестетических ощущений. При этом следует отметить, «цель в данном случае — это сознательный образ. Выполняя определённую

деятельность, человек постоянно держит этот образ у себя в сознании» [2].

В этом плане образность является наиболее прямой и доступной формой общения и взаимосвязи с самим собой, благодаря которой активируются пусковые механизмы и реализуется программа действий.

Организм человека является самоорганизующейся биологической системой, обладающей рядом свойств. Наибольший интерес в рамках данной статьи представляют способность реагировать на внешние и внутренние изменения в ходе взаимодействия с внешней средой при условии сохранения собственной целостности и индивидуальности, нестационарность отдельных параметров, способность изменять свою структуру и формировать варианты поведения, способность адаптироваться к меняющимся условиям существования. Важно также отметить наличие механизмов взаимосвязи между отдельными функциональными компонентами и возможность обеспечения приоритетности в поддержании стабильной работы различных систем организма соответственно имеющейся иерархии.

Самоорганизующаяся система едина и целостна, взаимосвязана и изменчива в рамках соответствия форм и функций. Понятие единства и целостности как будто не вызывает никаких вопросов, однако представляет собой нечто аморфное, неопределённое, с весьма размытыми границами и свойствами, которыми непонятно, как пользоваться. Возникает необходимость взять за основу какую-то осязаемую форму, основанную на восприятии собственного тела, которую можно структурировать, выделить интересующие свойства и особенности, выяснить принципы построения и деятельности, создать концептуальную модель, а затем воплотить в ней собственный ресурс, не загружая себя абстрактными рассуждениями, ведущими за рамки практических интересов. Собственно это и есть то, что можно обозначить термином «понять». Понять — отобразить некую истину в собственной уже освоенной системе координат. Найти место входящей информации в субъективной парадигме, внутренней конструкции взаимосвязей, что тесно связано со способом отражения, и в конечном итоге интегрировать новое понятие, образ и т. д. в общую субъективную картину отражённой действительности. Понять можно только через восприятие, основанное на отражении форм, свойств, взаимосвязей.

Таким образом, единство интересующей нас системы выражается в совокупности элементов, объединённых и идентифицированных по определённому признаку, консолидирующему принципу существования, благодаря которому связующий момент между ними выражен гораздо мощнее, нежели со всеми остальными субъектами окружающего мира. При этом каждый из составляющих элементов обладает некоторой индивидуальностью, которая не выходит за границы взаимозависимости, оставаясь функциональным компонентом единой системы.

В каждом отдельном элементе, равно как и в имеющих подсистемах, можно найти признаки фрактальности, то есть наличие свойств, форм и т. д., присущих как системе в целом, так и другим её фрагментам. Взаимосвязанность обусловлена многочисленными формами взаимозависимости, идентичности, общими источниками жизнеобеспечения, энергии, информации, принципами существования. При этом функции каждого компонента и обеспечивают наличие перечисленных факторов взаимосвязи. Возникает ситуация, когда подобное притягивает подобное, отражает его и порождает. На основе этого и существует прочная взаимосвязь. Автономность и уникальность отдельных элементов обеспечивает специфичность их свойств и функций, а также изменчивость всей системы в рамках объединяющих принципов.

Следует учитывать, что особенности строения, внутренних взаимосвязей, тенденции, принципы работы и соподчинённость функциональных систем нашли своё воплощение не только в работе организма и материальном облике человека, но и за его пределами, отражая тем самым общие закономерности, характерные для окружающего мира.

Именно этот факт позволяет сопоставлять, моделировать, заимствовать. «Тело как физический механизм подчиняется ряду объективных законов и ограничений,.. подвержено деструкции со стороны внешнего мира», в то же время, «субъективное тело имеет весьма приблизительное сходство с организмом» [1]. Несоответствие реально существующего тела и его отражения в сознании привносит особенности в процесс управления деятельностью собственного организма.

Различие между реально существующим телом и его субъективным образом можно сопоставить с потенциалом шахматной доски и реально существующей шахматной позицией, ограниченной

количеством фигур, правилами игры, особенностями сложившейся на данный момент ситуации. То же самое можно сказать о потенциальных и реализуемых возможностях организма и, в ещё большей мере, о возможностях сознательной работы по регулированию в сфере деятельности собственного организма как самоорганизующейся системы.

Благодаря способности к отражению действительности и подражанию, работе воображения и наличию такого фактора, как установка, если это касается сознательной деятельности, человек в состоянии заполнить всё, что составляет субъективную картину обозримого пространства разнообразными моделями и придать им статус регуляторов деятельности. В этом полностью реализуется утверждение академика К. В. Судакова: «Информационный процесс — первичная суть человека». Сознание при этом играет роль фактора, обеспечивающего целеполагающую деятельность.

Возвращаясь к особенностям обучения в рамках ранее упомянутых программ подготовки, можно сказать, что в наиболее простых вариантах обучаемых достаточно просто проинформировать о формах поведения и способах физического воздействия на оппонента в критических ситуациях. Специальные двигательные навыки, с опорой на имеющиеся естественные автоматизмы и исходные физические данные, могут быть сформированы в короткие сроки, исчисляемые несколькими часами занятий. При этом можно ориентироваться на ограниченный набор технических форм, руководствуясь принципом достаточности. При подборе данных форм приходилось прежде всего учитывать индивидуальные особенности обучаемых в аспекте физических характеристик и двигательного опыта.

Таким путём достигалось не только должная эффективность действий как способа самозащиты, но и оптимизация процесса овладения двигательными навыками с опорой на явление положительного переноса. Физические нагрузки при этом можно было свести до разумного минимума без потери качества итоговых результатов. Какая бы то ни было избыточность касательно информированности, приведения к стандарту, противоречащему сиюминутной самореализации, неоправданные при крайне коротких сроках обучения физические нагрузки обычно приводили к лишним вопросам и непониманию со стороны обучаемых.

Возможность анализа случаев практического использования полученных знаний и навыков дала

повод считать, что применяемые в ходе обучения средства и методы себя оправдали, соответствовали возможностям занимающихся, отведённым срокам обучения и оказались вполне целесообразными. Проявленная в реальной обстановке эффективность действий оказывалась вполне достаточной, нередко вне зависимости от физических данных.

Второй вариант обучения в большей мере опирается на стандартизацию двигательных навыков и уровня общей физической подготовки. Многие проблемы несоответствия здесь решаются путём искусственно организованного предварительного отбора или периодически проводимого в ходе занятий. Естественный отбор в процессе освоения программы иногда приобретает слишком нежелательные формы по причине высокого уровня мотивации обучаемых либо чрезмерно жёстких методов и требований обучающего. Достаточно остро стоит проблема травм и перенапряжения.

Направление, уровень и формы происходящих в организме изменений регулируются подбором технических характеристик выполняемых упражнений, объёмом и интенсивностью заданной физической нагрузки, условиями выполнения. Если речь не идёт о каком-то формальном направлении, не допускающем отклонений от установленного регламента, при отсутствии ограничений по срокам обучения, процесс формирования навыков может быть оптимизирован путём подбора последовательности их освоения. В расчёте на перспективу вначале формируются навыки, способные в дальнейшем служить универсальной платформой, обеспечивающей вариативность действий, позволяющие наиболее полно реализовать потенциал организма в широком диапазоне двигательных задач либо в наиболее выраженной форме отразить принцип движения, а также демонстрирующие комплекс целесообразных признаков.

В дальнейшем эти навыки служат фундаментом для построения вариантов и более узкой специализации в обучении. В целях реализации данной идеи предпринимались попытки формирования базовых навыков в сопоставлении со сходными по структуре, а нередко и целевым установкам, трудовыми навыками. Отчасти это привело к положительным результатам. Однако возникали и некоторые препятствия, связанные с недостатком двигательного опыта обучаемых в этой сфере.

Интенсивная физическая нагрузка, сопровождающая процесс становления новых форм двигательной деятельности, порой весьма грубо ломает

сложившиеся динамические стереотипы. При этом нередко приходится сталкиваться с ретроактивным торможением навыков. Новый навык при этом не успевает сформироваться в должной степени, а старый, который обеспечивал решение сходных двигательных задач, угнетается. В результате отмечается временная потеря контроля над качеством выполнения целенаправленных действий. По-видимому, здесь требуется индивидуальный подход, если нет уверенности, что организм выдержит заданную нагрузку и справится с возникшим внутренним конфликтом. В любом случае несоответствие предыдущего двигательного опыта новым требованиям условий формирования создаёт дополнительные трудности.

Процесс преобразований, которым подвержен организм человека в ходе освоения различных программ специальной физической подготовки, должен быть целенаправлен и подконтролен. Контроль и управление при этом обеспечиваются как усилиями преподавателя или инструктора, так и активной деятельностью самого обучаемого.

Основой формирования являются адаптационные возможности организма, что в совокупности с иными свойствами, упомянутыми в тексте, характеризуют его как самоорганизующуюся систему, способную видоизменяться под воздействием внешних условий на принципе саморегулирования. Рычагами сознательного управления в большинстве случаев служат искусственно созданные условия функционирования системы. Двигательная деятельность, осуществляемая в заданных рамках, формирует запрос на проявление тех или иных свойств и качеств, что и является причиной необходимых преобразований функциональных систем и структур организма в автоматическом режиме. Данный инструмент управления несёт в себе два начала — энергетическое и информационное. Первое воплощается в заданном объёме и интенсивности предложенных физических нагрузок, которые регламентируют режим работы организма.

Второе представляет собой внешне наблюдаемые формы, последовательности, пространственные и временные ориентиры, а также ощущаемые внутренние состояния. Независимо от того, какая сторона процесса — энергетическая или информационная — преобладает, контроль над происходящим берёт на себя сам обучаемый либо передаёт часть полномочий стороннему наблюдателю в лице обучающего. В данном контексте распределение ролей, функций, приоритетов может иметь мно-

жество вариантов, которые должны быть целесообразны и оправданы.

Подводя итоги, можно сказать, что основная задача состояла в том, чтобы акцентировать внимание на путях решения проблем специальной физической подготовки. Наибольший интерес вызывали те моменты, которые уходят из поля зрения в силу специфичности задач или стереотипности мышления всех участников процесса обучения. Многие грани процесса на данный момент вообще можно характеризовать как «теневую сторону» в силу того, что они скрыты от внешнего взора, а формы и способы контроля над ними не всегда должным образом адаптированы к практическому применению, в том числе с позиции доступности и научного обоснования.

Опыт проведения занятий и наблюдений позволил, с одной стороны, удостовериться в справедливости общих положений теории и методики физического воспитания, а также основ спортивной тренировки, изложенных в соответствующих учебниках, а с другой, убедиться в том, что в ходе практической работы не все ответы столь очевидны, если полагаться на общепринятые клише.

В ходе реализации краткосрочных программ обучения большую часть проблем можно решить общепринятыми традиционными средствами и методами. Необходимость повышения уровня развития физических качеств целиком и полностью обеспечивается регулированием форм и уровня физических нагрузок. Этого нельзя сказать однозначно, если дело касается формирования навыков. В результате наблюдений было отмечено, что чем более существенных изменений в работе механизмов обеспечения двигательной деятельности требуют условия достижения поставленной цели, тем большую активность в плане регулирования процесса преобразований должен проявлять сам обучаемый. При этом нередко усложняется и сам учебный процесс, подвергаясь коррекции с учётом индивидуальных особенностей обучаемых.

Тщательное рассмотрение психологического компонента, который присутствует на всех этапах специальной подготовки и предоставляет возможности сознательного регулирования на информационной основе, позволило выявить ряд эффектов, способствующих нестандартному решению практических задач, по оптимизации процесса обучения и снижения уровня физических затрат. Позиционирование организма человека в ходе наблюдений как самоорганизующейся системы дало

возможность увидеть более широкое поле для сопоставлений, выбора вариантов действий в процессе обучения, понимания сопутствующих эффектов в работе механизмов обеспечения движения.

Многие из тех направлений физической подготовки, которые можно отнести к специальному разделу, отличаются сложностью задач формирования организма на всех этапах обучения. На пути необходимых преобразований не всегда приемлемы общепринятые, простые и, казалось бы, оправданные способы, методы и средства. Поиски оптимальных решений нередко заставляют столкнуться лицом к лицу с теми сторонами общего процесса, которые не отличаются однозначностью и очевидностью, а в плане понимания требуют более объёмного представления о предмете преобразований. Тем не менее сложный путь нередко становится наиболее продуктивным. «Глазу, наиболее сложному из органов, требуется точно такое же сложное изображение действительности для обеспечения его здорового, сбалансированного и стабильного функционирования, то же самое касается и человеческого мозга и психологии человека» [5]. В данном выражении отражена одна из принципиальных основ формирования и развития организма, касающаяся функций сознания в том числе. Поясняя содержание приведённой цитаты, можно с уверенностью сказать, что, чем более глубоко мы всматриваемся в происходящее, чем более многочисленные взаимосвязи обнару-

живаем, чем более сложные задачи решаем, тем больший ресурс сознания оказывается востребованным. Востребованность — одно из условий развития и формирования, что относится и к нашему сознанию, которое является элементом самоорганизующейся системы. Всякая самоорганизующаяся система наполнена структурными единицами и внутренними взаимосвязями ровно настолько, насколько это необходимо для её существования во всём диапазоне возможных взаимодействий. Чаще всего попытки сознательно использовать данный ресурс приводят к упрощениям, которые кажутся рациональными, но являются лишь отражением информированности того, кто эти попытки предпринимает.

### Список литературы

1. Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. — М. : Смысл, 2002. — 287 с.
2. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. — СПб. : Питер, 2013. — 583 с.
3. Марютина, Т. М. Введение в психофизиологию / Т. М. Марютина, О. Ю. Ермолаев. — М. : Моск. психол.-социал. ин-т : Флинта, 2001. — 400 с.
4. Шаменков, Д. Осознанное управление здоровьем / Д. Шаменков. — М. : Аркаим, 2010. — 119 с.
5. Шаубергер, В. Энергия воды / В. Шаубергер. — М. : Яуза : Эксмо, 2007. — 320 с.
6. Ительсон, Л. Б. Лекции по современным проблемам психологии обучения / Л. Б. Ительсон. — Владимир, 1972. — 264 с.

*Поступила в редакцию 1 февраля 2018 г.*

**Для цитирования:** Потехин, И. А. Проблемы самоформирования в ходе реализации специальной физической подготовки / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 103–113.

### Сведения об авторе

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

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 103–113.

### Problems of self-formation in the course of realization of special physical training

#### I.A. Potekhin

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

Existing in the real world, the human body is subjected to constant external influences. Since it is a self-active unit, this fact forces him to respond appropriately to what is happening. As a self-organizing system, it is able to grow

and mutate in an unstable external environment. The complexity of the system, which is for our body, abundance of opportunities, beyond understanding, the presence of compensatory mechanisms, which often, because of their multicomponent nature and elusiveness of the phenomena is not amenable to understanding, generate a lot of problems from the standpoint of conscious control. In the course of the organized process that forms the basis of the physical training of most trends, it becomes an obstacle that cannot always be overcome or destroyed, blindly relying on the strength of his own design, straight acting and stereotypical.

**Keywords:** *self-organizing system, the body control, the voltage conversion.*

### References

1. Thostov A.Sh. *Psikhologiya telesnosti* [Psychology of corporeality]. Moscow, 2002. 287 p. (In Russ.).
2. Maklakov A.G. *Obshchaya psikhologiya* [General psychology]. St.-Petersburg, 2013. 583 p. (In Russ.).
3. Maryutina T.M., Ermolaev O.Yu. *Vvedeniye v psikhofiziologiyu* [Introduction to psychophysiology]. Moscow, 2001. 400 p. (In Russ.).
4. Shamenkov D. *Osoznannoye upravleniye zdorov'eyem* [The conscious management of health]. Moscow, 2010. 119 p. (In Russ.).
5. Shauberger V. *Energiya vody* [Energy-water]. Moscow, 2007. 320 p. (In Russ.).
6. Itel'son L.B. *Lektsii po sovremennym problemam psikhologii obucheniya* [Lectures on modern problems of psychology of training]. Vladimir, 1972. 264 p. (In Russ.).

УДК 796.412  
ББК 75.69

## ДЫХАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М. Р. Набоков, Р. Т. Хадиева

*Челябинский государственный университет, Россия, Челябинск*

Рассмотрена проблема правильного дыхания во время выполнения физических упражнений, приведены методики контроля дыхания, а также в качестве способа укрепления дыхания предложена дыхательная гимнастика.

**Ключевые слова:** *дыхание, физические упражнения, дыхательная гимнастика.*

Дыхание — совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода, использование его в биологическом окислении органических веществ и удаление из организма углекислого газа. В результате биологического окисления в клетках освобождается энергия, идущая на обеспечение жизнедеятельности организма [1–3].

В связи с тем, что дыхание является источником энергии для человеческого тела, а для выполнения физических упражнений необходима энергия, правильное дыхание является одной из самых важных проблем в физической культуре.

Э. Маконнелл, олимпийская чемпионка и профессор прикладной физиологии лондонского университета Брунеля, замечает, что наилучших результатов при выполнении физических упражнений и занятиях спортом можно добиться только при учёте специфики двигательной активности и дыхания [8. С. 28].

Например, при беге исследователь рекомендует использовать ритм 2:2, в котором на вдох и выдох происходит по два шага. Кроме того, автор подчёркивает, что во время бега дыхание через нос часто бывает затруднено, в связи с чем эффективнее вдыхать и выдыхать ртом, с чем не согласны многие другие исследователи [8. С. 113].

Э. Маконнелл отмечает значительные различия в механике дыхания во время игры в баскетбол, футбол и других командных игр. Специфика за-

ключается в том, что движение происходит неравномерно, рывками, в кровь поступает большое количество адреналина, который, в свою очередь, воздействует на работу сердца, а значит, и на дыхание. Таким образом, автор рекомендует использовать глубокое дыхание диафрагмой [8. С. 143].

С. Т. Никольская определяет диафрагмальное дыхание как дыхание, процесс которого совершается за счёт изменения продольного объёма грудной клетки вследствие сокращения диафрагмы [6. С. 10] (мышечно-сухожильной перегородки, отделяющей грудную полость от брюшной, выполняющей функцию главной дыхательной мышцы [1]).

В случае с силовыми тренировками, Э. Маконнелл подчёркивает важность контроля как вдоха, так и выдоха. Например, при жиме лёжа следует вдыхать на жиме штанги к груди, выдыхать на жиме от груди. Таким образом, следует учитывать специфику правильного дыхания при выполнении каждого отдельного упражнения [8. С. 125].

Одним из способов тренировки органов дыхания, восстановления физических сил и оздоровления организма является дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [7]. От множества других практик её отличает использование активного, энергичного вдоха носом наряду с пассивным, произвольным выдохом ртом [4. С. 14–19].

Приведём несколько упражнений из основного комплекса дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой:

1. «Кошка». Исходное положение — ноги на ширине плеч, полуприсед. Поворачиваться вправо и влево, перенося тяжесть тела поочерёдно на правую и на левую ногу и совершая шумный вдох. Два подхода по 96 раз.

2. «Насос». Рекомендуется взять в руки палку или газету и имитировать накачивание шины автомобиля: наклоняться, делать активный вдох на крайней точке наклона, не разгибаться до конца. Выполнять следует в быстром темпе, 3–5 подходов по 96 раз.

3. «Обними плечи». Руки перед собой на уровне плеч, согнуты в локтях. Совершаются энергичные броски рук друг к другу, левая обнимает правое плечо, правая — левое. На крайней точке зажима произвести активный вдох. Два подхода по 96 раз.

4. «Большой маятник». Комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». Совершается наклон, руки тянутся к земле, на нижней точке производится шумный вдох, далее происходит обратный наклон, руки обнимают плечи (см. упражнение «Обними плечи»), также производится активный вдох, при этом выдох происходит произвольно, за ним не стоит следить.

5. «Полуприседы». Упражнения в трёх вариантах. Исходное положение: 1) ноги на ширине плеч; 2) одна нога впереди, вес тела перенесён вперёд, нога сзади касается пола; 3) вес тела на ноге, стоящей сзади, нога впереди касается пола. Совершаются лёгкие приседания и одновременно короткие вдохи, при этом производятся одновременные встречные движения рук (см. упражнение «Обними плечи»). Повторять 96 раз [4. С. 21–23].

Таким образом, комбинированное применение

техник правильного дыхания во время физических упражнений, занятий различными видами спорта и дыхательной гимнастики для улучшения производительности органов дыхания является эффективным средством улучшения спортивных показателей.

### Список литературы

1. Большая медицинская энциклопедия. — М. : Совет. энцикл., 1974. — 1989.
2. Григорьев, В. И. Дыхательные гимнастики на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы / В. И. Григорьев, А. В. Токарева, И. С. Москаленко, О. В. Миронова, Ю. И. Шульгов // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 2 (132). — С. 67–71.
3. Иванова, Л. Ю. Дыхательная гимнастика для развития командного голоса учителя физической культуры / Л. Ю. Иванова, А. О. Иванов // Вестн. Югор. гос. ун-та. — 2016. — № 1 (40). — С. 177–182.
4. Кочеткова, И. Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / И. Н. Кочеткова. — М. : Совет. спорт, 1989. — 32 с.
5. Колотилова, О. И. Особенности адаптации дыхательной системы футболистов и борцов в тренировочном процессе / О. И. Колотилова, Н. С. Ярмолюк, Н. Р. Войтюк // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 91–94.
6. Никольская, С. Т. Техника речи : метод. рекоменд. и упражнения для лекторов / С. Т. Никольская. — М. : Знание, 1978. — 80 с.
7. Перегудова, Н. В. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета / Н. В. Перегудова // Инновац. наука. — 2015. — № 10–3. — С. 152–155.
8. McConnel, A. Breathe Strong Perform Better / A. McConnel. — 2011. — 280 p. (Human Kinetics).

*Поступила в редакцию 13 февраля 2018 г.*

**Для цитирования:** Набоков, М. Р. Дыхание в физической культуре / М. Р. Набоков, Р. Т. Хадиева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 114–116.

### Сведения об авторах

**Набоков Мирон Романович** — студент факультета лингвистики и перевода, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [veterpelemen@gmail.com](mailto:veterpelemen@gmail.com)

**Хадиева Разиля Тагировна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [razilya174@mail.ru](mailto:razilya174@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 114–116.

### Breathing in physical culture

M.R. Nabokov<sup>1</sup>, R.T. Hadieva<sup>2</sup>

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russian Federation

<sup>1</sup>veterpelemen@gmail.com, <sup>2</sup>razilya174@mail.ru

This article is dedicated to the problem of proper breathing during physical exercise. It lists some of the methods of breathing control, and proposes a set of breathing exercises to strengthen the breath.

**Keywords:** *breath, breathing, physical exercising, breathing exercises.*

### References

1. *Bol'shaya meditsinskaya entsiklopediya* [Big medical encyclopedia]. Moscow, 1989. (In Russ.).
2. Grigor'yev V.I., Tokareva A.V., Moskalenko I.S., Mironova O.V., Shulgov Y.I. Dykhatel'nyye gimnastiki na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy so studentami spetsial'noy meditsinskoy gruppy [Breathing gymnastics during physical education classes with special medical group students]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni Lesgafta* [Methodic memoirs of Lesgaft University], 2016, no. 2 (132), pp. 67–71. (In Russ.).
3. Ivanova L.Y., Ivanov A.O. Dykhatel'naya gimnastika dlya razvitiya komandnogo golosa uchitelya fizicheskoy kul'tury [Breathing gymnastics for PE teacher commanding voice development]. *Vestnik Yugorskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Ugra State University], 2016, no. 1 (40), pp. 177–182. (In Russ.).
4. Kochetkova I.N. *Paradoksal'naya gimnastika Strel'nikovoy* [Strelnikova's paradoxical gymnastics]. Moscow, 1989. 32 p. (In Russ.).
5. Kolotilova O.I., Yarmolyuk N.S., Voityuk N.R. Osobennosti adaptatsii dykhatel'noy sistemy futbolistov i bortsov v trenirovochnom protsesse [Features of adaptation of the respiratory system of football players and wrestlers in training]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 91–94. (In Russ.).
6. Nikol'skaya S.T. *Tekhnika rechi: metodicheskiye rekomendatsii i uprazhneniya dlya lektorov* [Speech technique: methodical recommendations and exercises for lecturers]. Moscow, 1978. 80 p. (In Russ.).
7. Peregudova N.V. Dykhatel'naya gimnastika kak sredstvo obshchey vynoslivosti i immuniteta [Breathing gymnastics as a tool of increasing overall endurance and immunity]. *Innovatsionnaya nauka* [Innovative science], 2015, no. 10–3, pp. 152–155. (In Russ.).
8. McConnel A. *Breathe Strong Perform Better*. 2011. 280 p. (Human Kinetics).

## СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ПРОБЛЕМЫ, ЗАДАЧИ, ОСОБЕННОСТИ И ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА

В. И. Попков, И. И. Вдовкин

*Челябинский государственный университет, Россия, Челябинск*

Рассматриваются следующие проблемы: что представляет собой спорт высших достижений в современном понимании, какие задачи перед ним ставятся в контексте существующих морально-этических, социальных и экономических условий, а также насколько сильно влияние спорта высших достижений на человека и на его формирование как спортсмена и как личности. Проанализирован комплекс специальной литературы. Выявлены характерные особенности спорта высших достижений, а также обнаружен ряд факторов, имеющих первостепенное значение как для спортсмена в случае планирования им профессиональной спортивной карьеры, так и для зрителя. На основании проведённого исследования сделан вывод о важности существующей системы спорта высших достижений, но при этом обращено внимание на необходимость взвешенного подхода к занятиям профессиональным спортом.

**Ключевые слова:** *спорт высших достижений, профессиональный спорт, массовый спорт.*

Глобально существуют два основных вида спорта, которые различаются между собой по поставленным перед ними целям и задачам — это массовый спорт и спорт высших достижений.

Массовым спортом занимался, безусловно, каждый человек в течение своей жизни. С его помощью люди получают возможность совершенствоваться физически, заниматься активным отдыхом, а также становиться более здоровым и способным противодействовать негативным факторам окружающей среды, одним словом, укреплять физическую подготовку. Совершенно иные цели преследует спорт высших достижений.

Спорт высших достижений предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения наилучших спортивных результатов [4]. Данная тема крайней актуальна в современном мире, поскольку профессиональный спорт становится, с одной стороны, всё более коммерциализированным, а с другой, привлекает к себе внимание всё большего числа болельщиков по всему миру. Значительным фактором, сказывающимся на развитии спорта высших достижений, можно назвать формирование в случае победы ореола героя не только для спортсмена, но и для представляемой им страны. Таким образом, победители вносят свой вклад в повышение авторитета своей родины в мире, поэтому крупнейшие соревнования привлекают огромное количество болельщиков. Высокие результаты на спортивных аренах повышают

престиж страны и её руководителей и являются хорошим средством для продвижения определённых идей, а также распространением среди зрителей рекламы [6].

Профессиональный спорт представляет собой вид спортивно-предпринимательской деятельности, которая является одним из самых рентабельных способов получить коммерческую выгоду. Зарабатываемые средства позволяют спортсменам не задумываться о финансовых проблемах и концентрироваться на развитии карьеры [8].

В широком смысле профессиональный спорт — это спорт как профессия. Так, согласно Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 25 декабря 2012 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» «...профессиональный спорт — часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату...».

Профессиональный спорт берёт свои истоки ещё в античности: известные гонки на колесницах стояли немалых затрат владельцам команд, однако в случае победы вся слава доставалась именно хозяину колесницы, а не вознице. В Византийской империи гонкам колесниц были присущи все современные атрибуты профессионального спорта — «цвета» колесниц, армии фанатов и жёсткая конкуренция. Для повышения зрелищности спортсмены

и их покровители шли на риск и на различные ухищрения [8].

По-настоящему профессиональный спорт начал своё развитие намного позже. В XVIII в. зародился профессиональный бокс, со второй половины XIX столетия одновременно с введением конкретных правил появились спонсоры футбольных команд в Англии и бейсбольных в США [8].

Пьер де Кубертен, возродивший олимпийское движение, выступал за сохранение любительских традиций, а потому на первых Олимпиадах существовали достаточно жёсткие требования к спортсменам, например, запрещалось участвовать в турнирах с денежным вознаграждением, получать призы, являться профессиональным тренером [9. С. 105].

Развитие телевизионных трансляций способствовало появлению нового этапа в развитии профессионального спорта. С конца 1960-х гг. второе рождение получили кольцевые автогонки, поскольку на болидах можно было разместить рекламу какой-либо компании; в качестве телешоу транслировались соревнования фигуристов; популярность набирал профессиональный теннис [8].

Новые тенденции не могли не затронуть олимпийское движение, а потому с 1981 г. из Олимпийской хартии было исключено любительство. Отныне для достижения высоких результатов от спортсменов требовалось строгое выполнение постоянного тренировочного процесса, что не могло соотноситься с занятием другой деятельностью [7. С. 47].

Для профессионального спорта принято выделять следующие особенности:

- ориентация на наиболее зрелищные и «продаваемые» виды спорта;
- существование сторонних источников финансирования и, соответственно, увеличение призовых для спортсменов;
- создание качественной телевизионной трансляции и полномасштабного шоу на самой арене для привлечения зрителей;
- намеренное акцентирование внимания на соперничестве самых сильных спортсменов;
- строгие правила по допуску и проведению соревнований для спортсменов, тренеров, федераций и других участников;
- наличие организаций по отстаиванию прав спортсменов и других участников спортивных соревнований [8].

Однако следует помнить, что профессиональный спорт не может быть успешен без наличия «фундамента», в роли которого как раз и выступает спорт массовый, а он, в свою очередь, привлекает юных спортсменов в случае популярности этого вида спорта на профессиональном уровне.

Повышение статусности профессионального спорта повлекло за собой увеличение количества рисков, с которым сталкивается спортсмен в ходе всей своей карьеры. Он должен иметь гарантии дальнейшего существования в достойных условиях в случае потери здоровья или получения повреждения, несовместимого с профессиональной карьерой. Спортсмен получает огромные физические нагрузки, имеет высокий риск получения травмы, часто находится в стрессовом состоянии (в первую очередь, в период соревнований), постоянные перелёты между местами проведения турниров и т. д. [5].

Нельзя отрицать значимость профессионального спорта для общества в целом. В этом случае он является способом продвижения спорта среди молодёжи как альтернативы бесцельному времяпрепровождению, как возможности укреплять здоровье (то есть для пропаганды массового спорта), как формирования наглядных примеров для стимулирования детей к занятиям спортом [Там же].

Несомненно, профессиональный спорт чрезвычайно успешен в современном обществе, и для подтверждения этого тезиса достаточно оценить получаемую финансовую выгоду. Несмотря на значительные траты на спортсменов, тренерский штаб, персонал доходы профессиональных спортсменов и команд стремительно растут. Это происходит благодаря продажам билетов на арены, прав на телевизионные трансляции, спортивной атрибутики, мест для рекламодателей, призовых за успешные выступления. В таком случае, например, советских спортсменов не принято считать профессионалами, поскольку подобные практики не были распространены на аренах СССР. Однако полностью коммерческие проекты (ТВ-шоу, рекламные выступления) не являются видом профессионального спорта [8].

Профессиональный спорт очень сильно влияет на дальнейшие судьбы участников, а потому последние могут пойти на аморальные поступки — симуляции травмы, жёсткость с соперниками и т. п. Однако спорт воспитывает и положительные качества — ответственность за партнёров по команде, желание отдать все силы на арене.

Итак, спорт высших достижений подразумевает не только победы, но и получение финансовой выгоды. Вживую и при помощи телетрансляций за баталиями на аренах наблюдают сотни тысяч фанатов, и все они ждут не только красивого зрелища, но и самых высоких результатов от «своего» спортсмена. Спортивные победы несут в себе позитивный информационный посыл, что имеет немаловажное значение на фоне существующих проблем в обществе. Таким образом, люди маскируют текущие неурядицы переживаниями за спортсменов, а в случае их побед готовы многое простить своей власти.

Но высокий результат — это не только упорные и постоянные тренировки, но и применение различных технологий, которые помогают добиваться поставленных спортивных целей. Несмотря на постоянную борьбу, которую различные организации ведут с допингом, договорными матчами, предвзятым судейством, эти явления до сих пор в спорте высших достижений имеют место быть.

Известен факт, что средняя продолжительность жизни людей, достигших значительных успехов в профессиональном спорте, более чем на 10 лет меньше, чем у среднестатистических граждан. Чтобы понять причины такого явления, необходимо обратиться к развитию карьеры любого профессионального спортсмена. Уже с 4–5 лет ребёнок начинает заниматься в секции, где ежедневно он должен заниматься 4–8 ч (в зависимости от выбранного вида спорта), что вместе с учёбой отнимает подавляющее количество детства и подросткового возраста. Очень малая доля занимавшихся ребят сумеет в итоге достичь более-менее приемлемых результатов, а остальные к началу самостоятельной жизни не будут обладать навыками для работы в других сферах. Состоявшиеся спортсмены этот кризис оттягивают к возрасту 25–35 лет, когда человек не готов к жизни вне профессионального спорта: отсутствуют специальные знания, а общий кругозор значительно меньше, чем у ровесников, что затрудняет смену профессии [2. С. 98].

К тому же не только травмы могут оказать отрицательное влияние на здоровье спортсмена: очень часто он вынужден употреблять так называемую «биохимию», по большей части разрешённую, но иногда и внесённую в список запретов. «Биохимия» сказывается не только на физическом состоянии спортсмена по завершении им карьеры, но и вызывает серьёзные психические

проблемы. Вернуться к образу жизни обычного человека спортсмену будет крайне затруднительно, поскольку вследствие возраста физиология организма фактически уже не может перестроиться.

Но в то же время необходимо отметить и положительную роль профессиональной спортивной карьеры на психику спортсмена. Во время учёбы в школе и университете молодёжь получает качественные теоретические знания, однако не приобретает навыков, необходимых для приспособления к реальной жизни. Спорт в этом плане оказывает положительное влияние на формирование человека: сила воли и твёрдый характер образуются в процессе постоянных тренировок, психического напряжения. Эти нагрузки значительно выше, чем у обычного человека, и потому спортивная подготовка обеспечивает воспитание необходимых качеств — упорства, самодисциплины, умения добиваться поставленных целей, решительности в своих действиях [3].

Спорт высоких достижений — значимое социальное явление, которое в той или иной степени имеет значение для каждого члена общества. Соревнования по различным видам спорта проводятся ежедневно и непрерывно, тем самым они являются постоянным социальным фактором, который оказывает прямое воздействие на общество. Сюда можно включить несколько аспектов:

- финансовый: на профессиональный спорт тратятся огромные деньги, как государственные, так и частные. Вкладывая столь значительные суммы, инвесторы в праве требовать определённой отдачи, потому спорт высших достижений всегда сопровождается мощными рекламными кампаниями. В финансовом отношении профессиональный спорт скорее вредит обществу, поскольку неоправданно большие суммы тратятся на проведение соревнований и самих спортсменов, а не на социально значимые проекты;

- политический: при помощи отвлечения внимания населения на какой-либо вид спорта государство или частное лицо может маскировать существующие проблемы и перенаправлять интерес зрителей от реальных проблем к спортивным;

- нравственно-этический: возникает вопрос, насколько справедливым является существующее соотношение «создаваемых благ — отдач» от общества; чрезмерное возвышение статуса спортсмена может негативно сказаться на отношениях внутри общества.

Таким образом, спорт высших достижений — это способ достижения максимальных результатов при помощи развития индивидуальных способностей отдельно взятых людей [6]. Этим спорт оказывает положительное влияние на развитие способностей физического совершенствования, поскольку победы на спортивных аренах дают мощный толчок развитию любительского спорта и побуждают людей к занятиям физической культурой.

Высокие показатели спортсмена имеют значение в масштабах не только его окружения, но и региона или страны, которые он представляет. Победы на мировых аренах вносят значительный вклад в укрепление статуса государства в мире, поэтому крупнейшие спортивные форумы привлекают миллионные или даже миллиардные аудитории.

Необходимо отметить значение большого спорта как единственной наглядной модели деятельности, позволяющей отслеживать и анализировать способности человека, пределы его физического и психического здоровья. Это позволяет специалистам оценить возможности человеческого организма, рационализировать деятельность людей, правильно использовать полученные от природы возможности [8].

Для решения поставленных задач в профессиональном спорте разработаны специальные планы многолетней подготовки. На каждом её этапе определяется необходимый уровень для достижения конкретного спортивного результата.

Усиливающаяся конкуренция между спортивными федерациями приводит к увеличению нагрузки на спортсменов и более профессиональному отношению к большому спорту. Для достижения целей приходится составлять планы подготовки, системы упражнений, которые дают некоторое преимущество над соперниками. В этих разработках

участвуют крупнейшие фармацевтические и спортивные научно-исследовательские институты [1].

Такой подход таит в себе огромные риски прежде всего для самого спортсмена: он может серьёзно повредить собственное здоровье, получить серьёзную психологическую нагрузку, иметь проблемы с устройством после окончания спортивной карьеры.

## Список литературы

1. Апарина, М. В. Спорт высших достижений / М. В. Апарина, Н. В. Рузанова, С. А. Тюкалова // Физ. культура, спорт и здоровье. — 2013. — № 22. — С. 7–9.
2. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учеб. пособие / С. К. Багадирова. — М.: Директ-Медиа, 2014. — 247 с.
3. Волжакова, В. В. Спорт в жизни студента / В. В. Волжакова // Альм. мировой науки. — 2016. — № 3–3 (6). — С. 76–79.
4. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. — Минск: Высш. шк., 2014. — 350 с.
5. Коган, О. С. Проблемы профессионального спорта: правовой аспект / О. С. Коган // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 8.
6. Митяев, А. С. Спорт высших достижений [Электронный ресурс] / А. С. Митяев / Пермский государственный технический университет. — URL: <http://www.km.ru/referats/3941509724184763BD5E442A6049FEC4>.
7. Погосян, Е. В. Формы разрешения спортивных споров: монография / Е. В. Погосян; предисл. В. В. Яркова. — М.: Волтерс Клувер, 2011. — 160 с.
8. Профессиональный спорт // Википедия: свобод. энцикл. — URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Профессиональный\\_спорт](https://ru.wikipedia.org/wiki/Профессиональный_спорт)
9. Столяров, В. И. Олимпийское воспитание: теория и практика / В. И. Столяров. — М.: Нац. образование, 2014. — 416 с.

*Поступила в редакцию 23 октября 2017 г.*

**Для цитирования:** Попков, В. И. Спорт высших достижений: проблемы, задачи, особенности и личность спортсмена / В. И. Попков, И. И. Вдовкин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 117–121.

## Сведения об авторах

**Попков Владимир Ильич** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [eporkova@csu.ru](mailto:eporkova@csu.ru)

**Вдовкин Иван Игоревич** — студент историко-филологического факультета, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [vdovkin-ivan@mail.ru](mailto:vdovkin-ivan@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 117–121.

### The sport of high achievements: problems, objectives, characteristics and personality of the athlete

V.I. Popkov<sup>1</sup>, I.I. Vdovkin<sup>2</sup>

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>epopkova@csu.ru, <sup>2</sup>vdovkin-ivan@mail.ru

There are the following problems in this article: what is the sport of the highest achievements in the modern understanding, what tasks are put before it in the context of existing moral, ethical, social and economic conditions, and also how much is the influence of the sport of the highest achievements on a person and on his formation as an athlete and as a person. For fulfilling of the set goals, a set of specialized literature was analyzed. Several characteristic features of the sport of the highest achievements were revealed, as well as a number of factors that were of primary importance both for the athlete in the case of planning a professional sports career, and for the viewer. Based on the conducted research, the conclusion is made about the importance of the existing system of the sport of the highest achievements, but attention is drawn to the need for a balanced approach to occupying professional sports.

**Keywords:** *the sport of the highest achievements; professional sports; mass sport.*

#### References

1. Aparina M.V., Ruzanova N.V., Tukulova S.A. Sport vyschikh dostigeniy [Sport of the highest achievements]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'ye* [Physical culture, sport and health], 2013, no. 22, pp. 7–9. (In Russ.).
2. Bagadirova S.K. Materialy k kursu «Sportivnaya psichologiya» [Materials for the course «Sports psychology»]. Moscow, 2013. 247 p. (In Russ.).
3. Volzhakova V.V. Sport v zhizny studenta [Sport in a student life]. *Al'manakh mirivoy nauki* [Almanac of the world science], 2016, no. 3–3 (6), pp. 76–79. (In Russ.).
4. Grigorovich E.S., Pereverzev V.A. *Fizicheskaya cil'tura* [Physical Culture]. Minsk, 2014. 350 p. [In Russ.].
5. Kogan O.S. Problemy proffesional'nogo sporta: pravovoy aspect [The problems of professional sports: the legal aspect]. *Teoriya i praktika fizicheskoy cul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2002, no. 8. (In Russ.).
6. Mityaev A.S. *Sport vyschikh dostigeniy* [Sport of the highest achievements]. Available at: <http://www.km.ru/referats/3941509724184763BD5E442A6049FEC4>, accessed 05.10.2017. (In Russ.).
7. Pogosyan E.V., Yarkov V.V. *Formy razresheniya sportivnykh sporov* [Forms for the resolution of sports disputes]. Moscow, 2011. 160 p. (In Russ.).
8. Professional'nyy sport [Professional sports]. *Wikipedia: freedoms. encycl.* Available at: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Профессиональный\\_спорт](https://ru.wikipedia.org/wiki/Профессиональный_спорт)
9. Stolyarov V.I. *Olimpiyskoye vospitaniye: teoriya i praktika* [The olympic education: theory and practice]. Moscow, 2014. 416 p. (In Russ.).

# ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PERSON IN SPORT, PERSON IN THE HISTORY  
OF PHYSICAL CULTURE

УДК 796.071.2:796.332(092)  
ББК 75,1:75.798

## ЛЕВ ЯШИН — ЛЕГЕНДАРНЫЙ СОВЕТСКИЙ ФУТБОЛИСТ Л. Н. Азнабаева

*Университетский колледж Оренбургского государственного университета, Оренбург, Россия*

Рассмотрена биография легендарного советского футболиста Льва Яшина, дана характеристика его спортивной карьеры. Работа представляет интерес для любителей футбола и поклонников советского спорта.

**Ключевые слова:** Лев Николаевич Яшин, футбол, футболист, вратарь, московское «Динамо», олимпийский чемпион.



Лев Николаевич Яшин — один из самых выдающихся советских футбольных вратарей, завоевавший большое количество командных и личных наград. Он — первый и единственный из голкиперов, завоевавший самую престижную награду — «Золотой мяч».

Лев Николаевич появился на свет 22 октября 1929 г. в Москве, в семье простого рабочего заво-

да. Его мать умерла, когда Льву было шесть лет. Воспитанием Льва и его брата занялась вторая жена отца — Анна Петровна, заменившая детям родную мать.

Когда Льву было 11 лет, началась Великая Отечественная война. Вместе с родителями он уехал в Ульяновск, где работал грузчиком. Вскоре он выучился на слесаря и начал работать на заводе.

После войны семья Яшиных вернулась в Москву, где Лев продолжил трудиться на заводе, а вечерами играл за команду «Красный Октябрь» из Тушино. Футбольные тренеры обратили на него внимание, когда он служил в армии. С 1949 Яшин начал играть в московском клубе «Динамо».

В марте 1950 г. сборная команды «Динамо» уехала на предсезонный сбор в Гагры. Яшин поехал туда в качестве третьего вратаря (после Алексея Хомича и Вальтера Санная) [2].

2 июля 1950 г. в поединке со «Спартаком» Хомич получил травму, а Вальтер Санная заболел и в ворота встал Яшин. Красно-белые уступали. И вот: верховая передача Алексея Парамонова Никите Симоняну. Матч завершился со счётом 1:1.

С 1950 по 1953 г. Яшин также играл в хоккее с шайбой. В 1953 г. стал обладателем Кубка СССР

по хоккею и бронзовым призёром чемпионата СССР.

Зимой сезона 1953/54 гг. Яшин в последний раз вышел на хоккейный лёд. Сборная СССР готовилась в 1954 г. играть на чемпионате мира по футболу, и Яшину пришлось выбирать: хоккей или футбол. Он выбрал футбол.

12 марта 1953 г. исполняющий обязанности главного тренера Василий Трофимов поставил Яшина в ворота на матч финала Кубка СССР с ЦСКА. Тогда со счётом 3:2 победили бело-голубые [2].

31 декабря 1955 г. Лев Иванович зарегистрировал брак с Валентиной Тимофеевной. Они познакомились на танцах, а потом вместе стали ходить на футбол. У них родилось двое детей — Ирина и Елена. Внук Льва Ивановича тоже, как и его знаменитый дедушка, решил стать вратарём. Он даже выступал за московское «Динамо», но, не выдержав сравнений со своим дедом, покинул большой спорт.

В 1956 г. Яшин стал чемпионом Олимпиады в Мельбурне.

В 1960 г. сборная Советского Союза одержала победу на Кубке Европы, когда в финале были повержены сборные Чехословакии и Югославии. За эту победу Яшин был награждён «Золотым мячом» [1].

В 1962 г. сборная СССР уступила на чемпионате мира в Чили хозяевам турнира со счётом 0:2. Тогда в Советском Союзе все обвинили в поражении Яшина, но за рубежом его признали лучшим голкипером 1963 г. Мало кто догадывался, что Яшин на одном из матчей чемпионата в Чили в результате столкновения с нападающим соперником получил сотрясение мозга. Яшин сказал после этого матча: «Какой же это вратарь, который не терзает себя за пропущенный гол». После этого поражения болельщики подкарауливали Яшина, звонили, угрожали. Яшин даже собирался закончить свою карьеру вратаря [3].

1963 г. стал одним из лучших в карьере футболиста, показавшего удивительный коэффициент непробиваемости в матчах внутреннего первенства и пропустившего всего 6 голов в 27 матчах.

Матч между «Динамо» и ЦСКА 28 октября 1962 г. стал сотым в карьере Яшина.

В 1963 г. на стадионе «Уэмбли» в Лондоне Лев Иванович вышел в составе сборной мира в матче, приуроченном к вековому юбилею английского футбола. Яшин за 45 мин не пропустил ни одного гола.

В 1963 г. Лев Яшин был признан лучшим футболистом Европы [6].

В 1966 г. Яшин стал призёром чемпионата мира в Англии.

2 июля 1967 г. Лев Иванович вышел на матч в качестве капитана сборной Турции, которая играла в Стамбуле с «Галатасарем». Встреча была посвящена завершавшему карьеру турецкому вратарю Тургаю Серену.

Когда Яшина называли знаменем команды «Динамо», он отвечал: «Знамя, которое свернули и в уголок поставили».

27 июля 1985 г. президент МОК Хуан Антонио Самаранч лично вручил Яшину Олимпийский орден, или «Золотой орден за заслуги».

Яшин первым в истории советских чемпионатов сыграл «на ноль» 100 матчей. Впоследствии его именем был назван символический клуб вратарей, достигших той же отметки. В итоге за всю блестящую карьеру он отстоял 209 матчей «на ноль» из 438 во всех турнирах, что составляет — 48 %.

11 раз признаваясь лучшим вратарём СССР, Лев Яшин заслуженно считается лучшим вратарём XX в. по версии IFFHS и авторитетных изданий World Soccer, France Football, El Grafico и др.

Лев Иванович оказался в десятке первых лауреатов футбольного Зала славы в Париже, открытого к чемпионату мира 1998 г. Он оказался в компании таких спортсменов, как Эдсон Арантес ду Насименту — Пеле (Бразилия), Франц Беккенбауэр (Германия), Альфредо Ди Стефано (Аргентина — Испания), Стэнли Мэттьюз, Бобби Чарлтон (оба — Англия), Йохан Круифф (Нидерланды), Мишель Платини (Франция), Эйсебио Феррейра да Силва (Португалия), Ференц Пушкаш (Венгрия — Испания). Тогда на гала-представлении в Париже ФИФА объявила о включении Яшина в символическую сборную XX века.

Последний матч Льва Яшина был сыгран 27 мая 1971 г. Московское «Динамо» играло против сборной мира, в составе которой были футболисты первой величины, представляющие 12 стран. Это противостояние завершилось со счётом 2:2. Это был последний, 813-й матч в карьере Льва Ивановича.

После завершения карьеры вратаря Яшин окончил школу тренеров и остался в родном клубе, став главой команды и трудясь в оргкомитете [3].

В 1984 г. Льву Ивановичу ампутировали ногу из-за прогрессирующей гангрены. В конце 1980-х гг. Яшину поставили диагноз: рак брюшной полости. Ему сделали несколько операций, которые вызвали

осложнения, усугубившееся курением. 18 марта 1990 г. Лев Иванович Яшин умер. Похоронили великого тренера на Ваганьковском кладбище в Москве.

Международная федерация истории и статистики футбола (ИФФХС) в 2000 г. по результатам опроса объявила Льва Яшина вратарём столетия. Набрал 10 002 балла, Яшин опередил англичанина Гордона Бенкса (717), итальянца Дино Дзоффа (661), немца Зеппа Майера (456) и испанца Рикардо Замору (443). Вот имена других замечательных вратарей, не выдержавших конкуренции с Яшиным: Хосе Луис Чилаверт (Парагвай) — 373 очка, Петер Шмейхель (Дания) — 291, Питер Шилтон (Англия) — 196, Франтишек Планичка (Чехословакия) — 194, Амадео Каррисо (Аргентина) — 192, Жильмар Невес дос Сантос (Бразилия) — 160, Ладислао Мазуркевич (Уругвай) — 144. Видим мы в списке и Рината Дасаева с 89 баллами.

В Ротенбурге (Германия) состоялось награждение победителей. Приз получила вдова Яшина — Валентина Тимофеевна.

В 1992 г. Лев Иванович был включён в сборную Европы всех времён по версии «Мастеркард». К чемпионату мира 1994 г. в США оргкомитет и ФИФА отправили специалистам разных стран

опросные листы для определения «команды всех времён». В заполненных мировыми специалистами упоминались имена Пеле, Яшина и Беккенбауэра. Они потеснили бразильца Джалму Сантоса и Гарринчу, англичан Бобби Чарльтона и Бобби Мура, аргентинца Диего Марадонну. Тогда агентство Италии АНСА провозгласило Яшина лучшим иностранным спортсменом XX в. [4].

В честь Льва Яшина ФИФА вручает приз лучшему вратарю финальной стадии чемпионата мира по футболу. Журнал «Огонёк» ежегодно вручает приз «Вратарь года» имени Льва Яшина.

### Список литературы

1. Асаулов, В. Ф. Лев Яшин — русский гений / В. Ф. Асаулов. — М. : Вагриус, 2008. — 368 с.
2. Галедин, В. И. Лев Яшин / В. И. Галедин. — М. : Молодая гвардия, 2014. — 304 с. (Жизнь замечательных людей).
3. Евтушенко, Е. А. Моя футболиада / Е. А. Евтушенко. — Полтава : АСМИ, 2009. — 144 с.
4. Соскин, А. М. Лев Яшин. Блеск сквозь слёзы / А. М. Соскин. — М. : Алгоритм, 2009. — 384 с.
5. Соскин, А. М. Лев Яшин. Легендарный вратарь / А. М. Соскин. — М. : Алгоритм, 2017. — 352 с.
6. Яшин, Л. И. Записки вратаря / Л. И. Яшин. — М. : Биб-ка журн. «Огонёк», 1976. — 18 с.

*Поступила в редакцию 27 ноября 2017 г.*

**Для цитирования:** Азнабаева, Л. А. Лев Яшин — легендарный советский футболист / Л. А. Азнабаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 122–125.

### Сведения об авторе

**Азнабаева Лиана Назимовна** — студентка, Университетский колледж Оренбургского государственного университета. Оренбург, Россия. [aznabaewa.regina@yandex.ru](mailto:aznabaewa.regina@yandex.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 122–125.

### Lev Yashin — the legendary Soviet football player

#### L.N. Aznabaewa

University College, Orenburg State University. Orenburg, Russia. [aznabaewa.regina@yandex.ru](mailto:aznabaewa.regina@yandex.ru)

The article is devoted to the famous Soviet football player, goalkeeper — Lev Nikolayevich Yashin. The paper discusses in detail the biography of the legendary Soviet footballer Lev Yashin. The paper gives the characteristics of the sports career of one of the greatest football goalkeepers. Using the memoirs of contemporaries and the biographical data of the author reveals little-known pages of biography of L. Yashin. A large place is given to the description of sporting achievements. The work is of interest for football fans and fans of Soviet sport.

**Keywords:** *Lev Yashin, football, football player, goalkeeper of the Moscow «Dynamo», Olympic champion.*

### References

1. Asaulov V.F. *Lew Yashin — russkii geniy* [Lev Yashin — Russian genius]. Moscow, 2008. 368 p. (In Russ.).
2. Kaledin V.I. *Lew Yashin* [Lev Yashin]. Moscow, 2014. 304 p. (In Russ.).
3. Yevtushenko E.A. *Moya futboliada* [My futbolita]. Poltava, 2009. 144 p. (In Russ.).
4. Soskin A.M. *Lew Yashin. Blesk skvoz' slyozy* [Lev Yashin. Shine through the tears]. Moscow, 2009. 384 p. (In Russ.).
5. Soskin A.M. *Lew Yashin. Legendarnyy vratar'* [Lev Yashin. The legendary goalkeeper]. Moscow, 2017. 352 p. (In Russ.).
6. Yashin L.I. *Zapiski vratarya* [Notes of a Keeper]. Moscow, 1976. 18 p. (In Russ.).