

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Евразийская ассоциация университетов

Координационный научно-методический Центр кафедр
физического воспитания университетов

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА УЛЬЯНОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

**Сборник научных трудов
XIV Международной научно-практической конференции
(г. Ульяновск, 25-26 июня 2016 года)**

Ульяновск
УлГТУ
2016

УДК 378.1
ББК 74.58
С 69

Редакционная коллегия:

Буянов В. И., канд.пед.наук, профессор, зав. кафедрой «Физическое воспитание» УлГТУ;

Рыжкина Л.А., канд.пед.наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ (ответственная за выпуск);

Буслаева Е. С., инструктор-методист кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ.

Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 25-26 июня 2016 г.). – Ульяновск : УлГТУ, 2016. – 365 с.

ISBN 978-5-9795-1530-4

XIV Международная научно-практическая конференция «Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи» стала логическим продолжением научных всероссийских конференций, начало которым было положено в 2003 год.

Материалы, представленные на данную конференцию, сопряжены с проблемами физического воспитания, поиском новых здоровье-сберегающих технологий и систем, с исследованиями в области спорта высших достижений.

Представленные научные труды могут быть интересны для широкого круга специалистов: ученых, аспирантов, студентов специальных вузов и любителей спорта.

Статьи печатаются в авторской редакции.

**УДК 378.1
ББК 74.58**

ISBN 978-5-9795-1530-4

© Коллектив авторов, 2016
© Оформление. УлГТУ, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Приветственное слово А.П. Пинкова, и.о. ректора УлГТУ	8
Приветственное слово С.С. Кузьмина, министра физической культуры и спорта Ульяновской области	9
<i>Аганов С. С.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ВУЗАХ МЧС РОССИИ.....	10
<i>Аганов С.С., Елфимов Н.В.</i> К ВОПРОСУ О ФАКТОРАХ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОТБОРУ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ МЧС РОССИИ	13
<i>Акишин Б.А., Галимова Э.В., Юсупов Р.А.</i> САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	16
<i>Альберту Жорже Де Азеведо Фернандеш.</i> СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В АРМИИ АНГОЛЫ	19
<i>Аль-Декес Рами Юсеф, Переверзева И.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ПРИ СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА	25
<i>Арбузова О.В., Переверзева И.В.</i> ИЗМЕНЕНИЕ РЕАКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ НА ОДНОКРАТНУЮ СТУПЕНЧАТО- ВОЗРАСТАЮЩУЮ НОРМОБАРИЧЕСКУЮ ГИПОКСИЮ У СПОРТСМЕНОВ- ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА	31
<i>Арбузова О.В., Переверзева И.В., Фомичева В.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИПОКСИИ В СПОРТИВНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ	39
<i>Бакаев В.В., Бочковская В.Л.</i> СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	46
<i>Бакаев В. В., Довженко М. С.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ГПС МЧС РОССИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	49
<i>Бочковская В.Л., Августинова Н.С.</i> О ПОКАЗАТЕЛЯХ ГОТОВНОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ К ТУШЕНИЮ ПОЖАРОВ.....	52
<i>Бочковская В.Л., Сенина Ю.О.</i> ОБЩАЯ СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ	55

<i>Бочковская В.Л., Сенина Ю. О. О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК</i>	<i>58</i>
<i>Бочковская В.Л. ГРУППА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ.....</i>	<i>61</i>
<i>Болотин А.Э., Переверзева И.В., Литвинов Н.В. ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ КРЫМА И УСЛОВИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ.....</i>	<i>64</i>
<i>Болотин А.Э., Васильева В.С. О ФАКТОРАХ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ</i>	<i>80</i>
<i>Будыка Е.В., Качан А.Б., Заборина И.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К АНАЛИЗУ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ.....</i>	<i>85</i>
<i>Буянов В.Н., Переверзева И.В., Усачев Ю.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВУЗА</i>	<i>92</i>
<i>Васильева В.С., Довженко М.С. ОБОСНОВАНИЕ ПРИЧИН, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МЧС РОССИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>104</i>
<i>Витковский О.А., Синенко С.А. СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ФСКН РОССИИ К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</i>	<i>107</i>
<i>Витковский О.А., Синенко С.А. ОБОСНОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ФСКН РОССИИ К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>110</i>
<i>Волков М.П. КОМПЛЕКС ГТО: ПРОБЛЕМА ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА.....</i>	<i>113</i>
<i>Вязьмитинов М. Н. ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ И СПЕЦСЛУЖБАХ РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА.....</i>	<i>116</i>
<i>Вязьмитинова И.П. БЕЛЫЕ ОЛИМПИАДЫ КАК ТОРЖЕСТВО ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА.....</i>	<i>119</i>
<i>Горбунов А. Г. СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ</i>	<i>122</i>
<i>Герасимов А.Ю. КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НИ РХТУ</i>	<i>128</i>

<i>Голубева О.В., Васильева Н.Ю.</i> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СРЕДУ СТУДЕНТОВ СПЕЦМЕДГРУПП.....	130
<i>Гузарь В.Н.</i> СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	132
<i>Данилова А.М., Красильников А.Н., Трофимов В.Н.</i> УНИФИКАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРИНЦИПАХ БИОУПРАВЛЕНИЯ	137
<i>Данилова И.В, Дундукова Г.А, Савицкая Г.В.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПО СРЕДСТВАМ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....	142
<i>Захарова В.В., Киселев Д.П.</i> ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО	145
<i>Захарова В.В., Евстигнеев О.С.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО.....	148
<i>Зарипов А.Э., Чернова Н.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ.....	154
<i>Ключникова С.Н., Филатов С.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ КОНЬКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С МЯЧОМ.....	159
<i>Костюнина Л. И.</i> ЕДИНСТВО И СОГЛАСОВАННОСТЬ МОТОРНОГО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КОМПОНЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК НОВАЯ ПАРАДИГМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	163
<i>Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Данилова А.М.</i> САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА НА ПРИНЦИПАХ АБУ-БОС.....	172
<i>Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Данилова А.М.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРДИОРИТМОГРАММЫ ДЛЯ БОС-КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОКСЕРОВ	176
<i>Камалова Р.Ш.</i> ГТО КАК ОСНОВА СИЛЫ И МУЖЕСТВА СОВЕТСКОГО НАРОДА В ГОДЫ ВОВ: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ	180
<i>Караван А.В., Новосельцев О.В., Переверзева И.В.</i> О ПОКАЗАТЕЛЯХ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛСКОГО СОСТАВА КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	185
<i>Киселев Д.П., Захарова В.В., Сидорова И.А.</i> САМОЗАЩИТА И РЕАЛЬНЫЙ БОЙ	193
<i>Кузьмин С.С.</i> МОДЕРНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ	201
<i>Лисичкин М.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСА «АРМЕЙСКИЙ БИАТЛОН»	206

<i>Мугаттарова Э. Р., Калманович В. Л., Болотников А. А., Хайруллин Р. Р.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В КАЗАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	209
<i>Миронова О.В., Лукина С.А., Ярчиковская Л.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	214
<i>Николаев Д.С.</i> ПРОБЛЕМНО-ЭВРИСТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ – КАК НОВЫЙ МЕТОД ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА, НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.....	224
<i>Новосельцев О.В. Руденко Г.В.</i> ОБ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ	229
<i>Орлова Н.В., Козлова Н.И.</i> ИННОВАЦИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	237
<i>Орлова Н.В.</i> АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	248
<i>Орлова Н.В., Козлова Н.И.</i> НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	254
<i>Романенко Н.В., Иванов Д.И.</i> СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ГОТОВНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА	262
<i>Рыжскина Л.А.</i> ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЛГТУ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	267
<i>Сущенко В.П., Аганов С.С.</i> СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ, В ХОДЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПАСАТЕЛЕЙ К ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ.....	272
<i>Сущенко В.П., Караван А.В., Буянов В.Н.</i> О ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	281
<i>Савицкая Г.В., Чернышева А.В.</i> ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ.....	288
<i>Сидорова И. А. Киселев Д.П.</i> Основные ПРИНЦИПЫ ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....	293

<i>Стафеев А.И., Биржевая А.О.</i> ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЭКИПИРОВОЧНОМ И КЛАССИЧЕСКОМ ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА.....	298
<i>Стафеев А.И., Биржевая А.О.</i> КОНЦЕПЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЖЕНЩИН В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.....	302
<i>Тимошина И.Н., Швецова Т.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СТРИТБОЛИСТОВ	305
<i>Трофимов В.Н., Красильников А.Н., Данилова А.М.</i> БИОУПРАВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНЫМ РИТМОМ НА ОСНОВЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.....	311
<i>Уваров В.А., Булавина Т.А., Ковалёв Н.К.</i> РАЗРАБОТКА ПРОГРАММ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫХ И «СКВОЗНЫХ» ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ I – XI СТУПЕНЕЙ КОМПЛЕКСА ГТО	316
<i>Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ	318
<i>Чернова Н.А.</i> ИННОВАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	322
<i>Чекулаева Л.В.</i> ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	325
<i>Чернышева А.В., Дундукова Г.А.</i> РОЛЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	332
<i>Черкесова Е.В.</i> «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР РУССКОГО ХОККЕЯ» КАК ФЕДЕРАЛЬНАЯ (ИННОВАЦИОННАЯ) ПЛОЩАДКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	336
<i>Чернышева А.В., Савицкая Г.В., Данилова И.В.</i> ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЛЕСТНИЦА, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ	340
<i>Чуньгуан Ю.</i> ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СООТНОШЕНИЯ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ.....	345
<i>Шаповалова И.Г., Анисимов В.Б., Берёза А.В.</i> РАЗВИТИЕ ГОЛЬФА В РОССИИ И КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ.....	350
<i>Щеголев В.А., Селюкин Д.Б.</i> СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	356



*А.П. Пинков,
и.о. ректора УлГТУ
Почетный
машиностроитель РФ,
награжден
Орденом Почета
и Орденом Дружбы*

Уважаемые участники конференции, коллеги!

Очередная Международная научно-практическая конференция «Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи» проводится в преддверии празднования 60-летнего юбилея образования нашего университета.

Все эти годы университет динамично развивался, укреплял свою материальную базу и повышал научно-педагогический потенциал.

Лучшим тому подтверждением являются спортивные залы, комплекс открытых спортивных сооружений и спортивно-оздоровительный лагерь «Садовка», где проводятся все крупнейшие региональные спортивные соревнования, всероссийские чемпионаты по отдельным видам спорта, а также соревнования в рамках комплексных мероприятий, таких как всероссийская Универсиада и всероссийский фестиваль студенческого спорта.

На кафедре «Физвоспитание» университета работают высококвалифицированные научно-педагогические кадры, имеющие ученую степень или ученое звание, под руководством заслуженного работника физической культуры Российской Федерации, профессора, член-корреспондента РАЕН Буянова В.Н.

Конференция – это лучшая возможность публичного обсуждения самых актуальных, иногда не бесспорных вопросов и научных положений в области спортивной науки, которая дает возможность выйти на новый уровень теоретических знаний и практических решений.

Желаю всем участникам плодотворных дискуссий, поиска новых эффективных решений и творческих побед во благо дальнейшего развития студенческого спортивного движения!

*Кузьмин Сергей Сергеевич,
министр физической культуры
и спорта Ульяновской области*



*Уважаемые
участники конференции!*

От имени Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области и от себя лично поздравляю вас с проведением XIV Международной научно-практической конференции «Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи».

Уверен, что тема данной конференции позволит не только ещё раз обсудить актуальные направления развития спортивной науки, но и даст новый толчок взаимодействию научного сообщества, средств массовой информации и органов государственной власти.

Уважаемые участники конференции, разрешите пожелать всем успешной работы. Хочу выразить уверенность в том, что данное мероприятие станет отличной площадкой для интересных дискуссий и новых открытий!

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ВУЗАХ МЧС РОССИИ

**Аганов С. С., докт. пед. наук, профессор,
СПб университет ГПС МЧС России
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

В настоящее время значительно возросли требования к всесторонней физической подготовленности выпускников вузов МЧС России. Важную роль в обеспечении физической готовности выпускников вузов МЧС России к эффективной профессиональной деятельности играют занятия спортом. Особую значимость приобретают занятия пожарно-прикладными видами спорта. В процессе этих занятий курсанты вузов МЧС России овладевает знаниями пожарной техники и оборудования, у них формируются умения и навыки, необходимые при ликвидации пожаров и спасении людей. [1,2,3,9].

Одним из важнейших направлений совершенствования системы физической подготовки в вузах МЧС России является решение проблемы по научному обоснованию управления этим процессом в вузах МЧС России.

Практика показывает, что эффективное управление физической подготовкой в вузах МЧС России устанавливает правильную систему работы должностных лиц по повышению уровня физической готовности выпускников вузов МЧС России к эффективной профессиональной деятельности [4,5,6,7,8].

Исследования показали, что для эффективного управления физической подготовкой в вузах МЧС России необходимо создание соответствующих психолого-педагогических условий. В качестве основных психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного управления физической подготовкой личного состава курсантских подразделений, респонденты отметили оптимизацию планирования физической

подготовки, направленную на формирование практических навыков ликвидации пожаров, аварий, а также своевременность принятия решений по устранению отклонений в организации процесса физической подготовки. При этом большое внимание должно уделяться организации выполнения мероприятий по обеспечению физической готовности выпускников вузов МЧС России к профессиональной деятельности, а также доведению до личного состава курсантских подразделений мер безопасности на занятиях по физической подготовке. Большое значение в процессе подготовки личного состава курсантских подразделений должно уделяться непрерывному сбору, изучению и анализу информации о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности курсантов, а также подбору наиболее эффективных средств обучения в процессе физической подготовки. Важными психолого-педагогическими условиями являются: соблюдение последовательности обучения, с учетом сложности решаемых задач по физической подготовке; разработка объективных критериев контроля над эффективностью процесса физической подготовки.

ВЫВОД. В ходе проведенного исследования выявлено, что организация и планирование спортивных мероприятий в вузах МЧС России является важнейшим компонентом системы управления физической подготовкой. Разработанная модель управления физической подготовкой личного состава курсантских подразделений позволяет в значительной степени повысить уровень физической готовности выпускников к эффективной профессиональной деятельности по ликвидации пожаров и других аварийных ситуаций.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34-39.
2. Болотин, А.Э. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов / А.Э. Болотин, А.В. Буханов // Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 31-35.

3. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие физическую готовность личного состава горноспасательных подразделений / А.Э. Болотин, Г.В. Руденко, И.А. Панченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 27-31.

4. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.

5. Болотин, А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, Т.В. Данилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 34-38.

6. Bolotin, A. E. (2015), “Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids,” *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp.417-425.

7. Бочковская, В.Л. Управление профессиональным развитием будущих педагогов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности человека: дис. канд-та пед. наук / Бочковская Виктория Леонидовна. – Алексеевка: СПб. Университет ГПС МЧС России, 2009.

8. Волков, А.В. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, А.Э. Болотин, И.А. Панченко // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-35.

9. Панченко, И.А. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений/ И.А. Панченко, А.Э. Болотин, А.В. Волков // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

К ВОПРОСУ О ФАКТОРАХ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОТБОРУ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ МЧС РОССИИ

**Аганов С.С., докт. пед. наук, СПб университет ГПС МЧС,
Елфимов Н.В., соискатель, СПб университет ГПС МЧС России,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

В настоящее время значительное внимание уделяется организации отбора средств обучения в высших учебных заведениях МЧС России. [1-8]. Важным направлением совершенствования процесса обучения в вузах МЧС России является выявление факторов, определяющих необходимость использования дифференцированного подхода к отбору средств обучения в вузах МЧС России.

Практика показала, что процесс учебной деятельности в вузах МЧС России не может оказать достаточно эффективное влияние на профессиональное совершенствование курсантов без качественного отбора средств обучения. В более полной мере последнее может достигаться путем дифференцированного подхода к отбору средств обучения. Вместе с тем до настоящего времени у специалистов МЧС России, психологов и педагогов не сформировалось единое мнение о факторах, определяющих необходимость использования дифференцированного подхода к отбору средств обучения.

Для определения ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 87 преподавателей Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость использования дифференцированного подхода к отбору средств обучения в вузах МЧС России, респонденты выделили: недостаточный уровень развития навыков пожаротушения у выпускников вузов МЧС России и их готовности к решению профессиональных задач в процессе ликвидации пожаров высокой категории сложности. Многие отметили отсутствие

эффективного плана обучения решению сложных профессиональных задач в экстремальных условиях деятельности в качестве основного фактора. Менее значимыми факторами являются: недостаточное развитие навыков тушения пожара на энергетических предприятиях и в помещениях с электроустановками; отсутствие целевого характера обучения сотрудников ГПС МЧС России для осуществления особой профессиональной деятельности при спасении людей; слабый учет особенностей формирования навыков пожаротушения в разных условиях. Особое внимание респонденты обратили на высокий уровень личной ответственности каждого преподавателя за качественную подготовку будущих сотрудников ГПС МЧС России в вузе, а также негативное отношение преподавателей к общему подбору средств обучения.

На основе проведенного исследования были намечены следующие пути улучшения качества обучения в вузах МЧС России:

- повышение уровня профессиональной компетентности преподавательского состава в вопросах качественного отбора средств обучения;

- совершенствование разных элементов планирования организации и проведения обучения в вузах МЧС России, с учетом особенностей пожаротушения на различных объектах;

- определение объективных критериев оценки качества обучения на основе дифференцированного подхода к отбору средств обучения.

ВЫВОД. Результаты исследования свидетельствуют, что в процессе своей профессиональной деятельности выпускники вузов МЧС России занимаются ликвидацией ландшафтных пожаров, газовых и нефтяных фонтанов, пожаров в гаражах, в больницах, детских учреждениях, школах и т.д. Это требует дифференцированного подхода к отбору средств обучения. Учет выявленных факторов в процессе отбора средств обучения позволит в значительной степени улучшить качество подготовки сотрудников в вузах МЧС России.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34-39.
2. Болотин, А.Э. Педагогическая модель управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 31-35.
3. Болотин, А.Э. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов / А.Э. Болотин, А.В. Буханов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 31-35.
4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие физическую готовность личного состава горноспасательных подразделений / А.Э. Болотин, Г.В. Руденко, И.А. Панченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 27-31.
5. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.
6. Bolotin, A. E. (2015). Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp.417-425.
7. Бочковская, В.Л. Управление профессиональным развитием будущих педагогов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности человека: дис. канд-та пед. наук / Бочковская Виктория Леонидовна. – Алексеевка: СПб. Университет ГПС МЧС России, 2009.
8. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учебник / О.М. Латышев [и др.]. – СПб. Изд-во СПб Ун-та ГПС МЧС России, 2015. – 579 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Акишин Б.А., доц., к.т.н., Галимова Э.В. доц.,

Юсупов Р.А., зав. каф., д.б.н.

Казанский национальный исследовательский технический

университет им. А.Н. Туполева - КАИ,

г. Казань, Российская Федерация

Аннотация. Существенные изменения в учебном процессе преподавания физической культуры формируют новые требования в организации самостоятельной работы студента. В статье рассматриваются различные формы самостоятельной работы в условиях технического университета. Отмечается важность консультации преподавателя при самостоятельной подготовке не только для формирования требуемых компетенций, но и при сдаче нормативов ГТО.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельная работа студента, консультация преподавателя, компетенция, ГТО.

Традиционная система физического воспитания в последние годы претерпевает существенные изменения. Внедрение двухступенчатого образования и изменение требований к показателям эффективности учебного процесса отразилось и на преподавании физической культуры. Правительство поставило перед преподавателями новую цель – сформировать у выпускника вуза определенные компетенции в области физической культуры, которые были бы полезны ему в течение всей его жизни. Главной составляющей всех компетенций является самостоятельно методически правильно организовывать свой досуг на базе физических упражнений и на основе принципов здорового образа жизни.

Исходя из этого, самостоятельная работа, то есть работа вне учебного расписания, становится особенно важной при выборе траектории физического воспитания молодого человека, органично связанной с его

мотивацией к занятиям физкультурой и своему здоровью. При переходе на новый государственный образовательный стандарт в учебных планах по всем направлениям подготовки бакалавров предмет «Физическая культура» разделяется на две части – теоретическая часть (не менее 72 часов) и «Прикладная физическая культура», в которую вошли практические занятия. Появление аудиторных занятий привело к тому, что в учебных планах появился блок самостоятельной работы с определенным количеством часов, то есть автоматически уменьшилось количество учебно-тренировочных занятий.

В программе развития физической культуры к 2020 году планируется довести число студентов, занимающихся физкультурой и спортом, до 80%, предполагая, что они регулярно занимаются не менее трех раз в неделю по два часа. Таким образом, уже в Программу заложено введение дополнительного двухчасового занятия физическими упражнениями в неделю к тем четырем часам физкультуры, которые определены государственным стандартом.

Дополнительное самостоятельное занятие может быть реализовано самым различным образом. Например, в виде утренних или вечерних пробежек, посещений различных спортивных секций, занятий избранным видом спорта без каких-либо спортивных целей, посещений бассейнов, фитнес центров, тренажерных залов и др.

В учебном пособии [1] по организации самостоятельной работы студентов физкультурных вузов подробно описывается подготовка ко всем предметам учебного плана. Приводятся конкретные примеры дополнительных заданий, формы контроля, формирование управляющих воздействий при невыполнении требуемых показателей.

Однако в нефизкультурных вузах сложилась совсем другая ситуация. Студенты совсем не так мотивированы, уровень здоровья у них существенно разный, большинство студентов, кроме учебных занятий, вынуждены вечером подрабатывать. Тем не менее, практика показывает, что участие преподавателя в этом процессе обязательно. Преподаватель

становится главным консультантом в случае занятий в домашних условиях, организатором самостоятельных занятий на площадках университета и проведения ежегодных контрольных испытаний при проведении зачетов. Если студент активно занимается спортом в городских секциях, то он попадает под наблюдение и контроль спортивного клуба. В ряде видов он включается и в сборные команды вуза. В любом случае студент получает дополнительный стимул и специфическую мотивацию к самостоятельным занятиям и после окончания университета.

Введение в общественную жизнь ВФСК ГТО также предполагает самостоятельные занятия по подготовке к выполнению нормативов. Восемь видов испытаний для получения золотого значка требуют от студента серьезной разносторонней подготовки по различным видам спорта. По некоторым видам можно подготовиться непосредственно на учебных занятиях, например, по беговым упражнениям, по атлетической подготовке. Если есть бассейн, то можно подготовиться и по плаванию, если есть лыжная база, то проходит подготовка и по лыжному спорту. В КНИТУ-КАИ есть все условия для организации занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО. Однако организовать подготовку к выполнению нормативов в рамках учебного процесса в течение одного учебного года не всегда возможно. Следовательно, потребуются дополнительные занятия, которые лучше всего должны быть организованы квалифицированным преподавателем. А такие виды, как туризм, стрельба или предлагаемый включить в комплекс такой вид спорта, как самбо, обязательно потребуют дополнительных занятий с тренером, то есть вне расписания учебных занятий.

Можно сделать вывод, что роль самостоятельных занятий со временем будет только возрастать, что, конечно, потребует от преподавателя дополнительного времени работы со студентом. Надежда на то, что можно будет ограничиться лишь сетевыми консультациями или специальным консультационным сайтом преподавателя, едва ли даст

ощутимые результаты в физическом развитии студента и добавит мотивации к его занятиям спортом.

Проведенный мониторинг мотиваций к занятиям физкультурой среди студентов университета [2] показал, что основной интерес к спорту и формирование компетенций в области физической культуры реализуется в процессе личного контакта преподавателя и студента.

Список литературы:

1. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки / Под ред. И. М. Туревского: Учебное пособие. – М. : Изд. центр «Академия», 2003. – 320 с.

2. Покровская Т. Ю. Мониторинг мотиваций студентов к занятиям физической культурой в техническом университете: «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань : Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015.

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В АРМИИ АНГОЛЫ

Альберту Жорже Де Азеведо Фернандеш, доктор философии, начальник отдела генерального штаба армии Анголы, Луанда, Республика Ангола

Аннотация. В статье представлены результаты исследований автора по установлению факторов, определяющих высокую эффективность управления физической подготовкой в армии Анголы. Автором был проведен опрос опытных специалистов в сфере физической подготовки и спорта армии Анголы. Большое внимание уделено взаимодействию должностных лиц разного уровня по управлению физической подготовкой в армии Анголы.

Ключевые слова: армия Анголы; факторы; управление физической подготовкой; военнослужащие; уровни управления.

Физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества. [1-8]. Они определяют научное обоснование системы физической подготовки. Одним из важнейших направлений в научном обосновании системы физической подготовки в армии Анголы является проблема совершенствования управления этим процессом.

В современных условиях неизмеримо возрастают требования к всесторонней подготовленности личного состава. Важную роль в обучении и воспитании воина играют занятия физической подготовкой. Особую значимость приобретают занятия военно-прикладными упражнениями. В процессе этих занятий личный состав овладевает знаниями боевой техники и оружия, у него формируются умения и навыки, необходимые в бою.

Качества личности развиваются и совершенствуются лишь в процессе их проявления. Чем в большей степени при выполнении той или иной задачи военнослужащий вынужден проявлять физические и психические качества, тем эффективнее идет их развитие.

Процесс учебно-боевой деятельности с его многообразными профессиональными действиями, движениями, приемами не может оказать достаточно эффективное влияние на физическое и психическое совершенствование, в более полной мере последнее может достигаться путем включения в систему физической подготовки военно-прикладных упражнений. Их характерной особенностью являются широкий диапазон двигательной деятельности и ее комплексный характер.

В приказах Министра обороны Анголы отмечается необходимость широкого внедрения в практику войск военно-прикладных упражнений и состязаний по ним, позволяющих в наибольшей мере создавать обстановку, которая требует от воинов максимального напряжения сил и полного использования боевых возможностей оружия и техники.

В процессе тренировки и состязаний по военно-прикладным упражнениям воины овладевают различными боевыми приемами, развивают быстроту в действиях, ловкость, силу, выносливость,

воспитывают смелость, решительность, уверенность в своих силах, инициативу и находчивость, т.е. боевые качества, которые отвечают реальным требованиям боя.

Именно в военно-прикладных упражнениях реализуется основной принцип боевой подготовки: учить войска тому, что необходимо в бою.

Военно-прикладные упражнения представляют собой комплекс специальных приемов и действий, взятых из программы боевой подготовки войск. Их содержание определяется с учетом особенностей учебно-боевой деятельности военнослужащих различных видов и родов войск. Каждое упражнение характеризуется своеобразными условиями, структурой и формой приемов и действий и оказывает различное влияние на организм военнослужащего.

Однако опыт ведения боевых действий с сепаратистами, результаты проверок боеготовности воинских частей и подразделений армии Анголы, анализ физической подготовленности военнослужащих свидетельствует о недостаточном уровне развития физических и специальных качеств у личного состава и, прежде всего, выносливости, быстроты в действиях, способности преодолевать естественные препятствия.

В то же время анализ программ боевой и физической подготовки, содержания процесса физической подготовки показывает, что их направленность не в полной мере способствует эффективному повышению боеспособности военнослужащих на различных этапах подготовки к ведению боевых действий и освоения воинской специальности. В армии Анголы за образец взята бразильско-португальская модель физической подготовки, ориентированная на оздоровление организма военнослужащих. Все занятия проводятся в спортивной форме одежды. На занятиях, в основном, военнослужащие занимаются спортивными играми: футболом, баскетболом и волейболом. Управление физической подготовкой в воинских частях и соединениях армии Анголы происходит без учета военно-прикладной направленности данного процесса. Это

приводит к снижению эффективности военно-профессиональной деятельности в боевых условиях.

Анализ состояния физической подготовки в Вооруженных Силах Анголы позволил выявить причины, негативно влияющие на уровень физической подготовленности военнослужащих. К ним относятся: недооценка места и роли физической подготовки в системе военно-профессиональной деятельности; несоответствие действующих нормативных правовых документов, регулирующих организацию, проведение и контроль физической подготовки военнослужащих, требованиям военно-профессиональной деятельности личного состава; остаточный принцип финансирования физической подготовки в Вооруженных Силах Анголы; несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры военно-прикладным задачам развития физической подготовки в армии Анголы; отсутствие действенной системы привития военнослужащим чувства ответственности за личный уровень физической подготовленности и готовность к выполнению боевых задач; недостаточное количество специалистов по физической подготовке войскового звена для обеспечения эффективного функционирования процесса физической подготовки; прогрессирующее ухудшение качества физической подготовки и уровня физической подготовленности военнослужащих.

В процессе дальнейшего исследования выявлялись факторы, определяющие высокую эффективность управления физической подготовкой в Вооруженных Силах Анголы. С этой целью проводился опрос опытных специалистов по физической подготовке и спорту. Всего в опросе приняло участие 87 респондентов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих высокую эффективность управления физической подготовкой в Вооруженных Силах Анголы (n=87)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Профессиональная компетентность руководителей физической подготовки армии Анголы	21,2
2	Согласованность совместных действий инструкторов по спорту ротного звена и вышестоящих руководителей физической подготовки армии Анголы	19,7
3	Грамотная постановка целей и задач физической подготовки для военнослужащих армии Анголы	17,3
4	Способность руководителей физической подготовки к эффективному взаимодействию и коммуникациям с командирами подразделений, частей и соединений	14,2
5	Разработка объективных критериев результативности совместных действий руководителей физической подготовки, всех уровней и командиров подразделений по улучшению качества физического совершенствования военнослужащих армии Анголы	10,8
6	Стратегическое планирование и прогнозирование мероприятий по улучшению процесса физической подготовки в армии Анголы	7,7
7	Экономическая и юридическая грамотность руководителей физической подготовки армии Анголы по эксплуатации спортивной базы муниципальных образований	5,3
8	Владение руководителями современными методами психолого-педагогического воздействия на процесс физической подготовки и военнослужащих, участвующих в этом процессе	3,8

Исследования показали, что большое значение для повышения уровня боевой готовности ангольских военнослужащих имеют занятия физической подготовкой в процессе учебно-боевой деятельности. В настоящее время накоплено много научных данных, свидетельствующих о

влиянии высокой физической подготовленности военнослужащих на успешность их боевой деятельности. Особенно заметно это при воздействии на личный состав максимальных военно-профессиональных нагрузок и напряжений во время учений. Результаты исследований, проводимых в современных условиях учебно-боевой деятельности военнослужащих армии Анголы, свидетельствуют о том, что у солдат с высокой оценкой по физической подготовке показатели работоспособности еще до учений в среднем на 17-22% выше, чем у солдат, плохо физически подготовленных. Проведенные исследования показали, что в ходе многодневных учебно-боевых действий на учениях профессиональная работоспособность первых снижается в среднем лишь на 10-15%, тогда как у военнослужащих, имеющих низкий уровень физической подготовленности, она падает уже после первых суток на 35-40%.

Таким образом, можно констатировать, что выявленные факторы определяют высокую эффективность управления физической подготовкой в армии Анголы. Эта эффективность определяется военно-прикладной направленностью системы физической подготовки ангольских военнослужащих, требующей разработки соответствующей модели управления этим процессом.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
2. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.
4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э.

Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.

5. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.

6. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

7. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

8. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ПРИ СТРУКТУРНО- ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

**Аль-Декес Рами Юсеф, Палестина, доктор философии, заместитель
Министра здравоохранения Палестины, Иерусалим
Переверзева И.В., канд. пед. наук, доцент,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация**

В настоящее время рост числа людей, имеющих различные заболевания и структурно-функциональные нарушения позвоночника, свидетельствует о нерешенности проблемы оздоровления нации. [1-8]. Сейчас возникла тупиковая ситуация, которую можно обозначить как конфликт между абстрактным толкованием природы многих проявлений

боли в позвоночнике и запросами практического здравоохранения, требующими абсолютной определенности в понимании механизмов ее возникновения.

Перед началом экспериментального исследования был проведен сравнительный анализ научных теорий и концепций возникновения и развития структурно-функциональных нарушений позвоночника.

К числу наиболее известных теорий, научно объясняющих возникновение и развитие структурно-функциональных нарушений позвоночника, относятся: теория преждевременного старения организма, аутоиммунная, травматическая, мышечная, эндокринная, обменная, ревматоидная теории, а также теории наследственности и висцеральной патологии. Каждая из перечисленных теорий в той или иной степени удачно объясняет зафиксированные патогенетические элементы в развитии структурно-функциональных нарушений позвоночника.

Анализ литературы свидетельствует, что структурно-функциональные нарушения позвоночника, приводящие к боли, могут иметь одинаковые проявления при самых разных патологических ситуациях. При рассмотрении этого вопроса следует исходить из анализа патогенетических ситуаций, которые, сменяя друг друга, формируют многообразие проявлений дегенеративно-дистрофического поражения позвоночника. Это связано с тем, что на ранних стадиях остеохондроза позвоночника источниками боли могут стать разные структуры позвоночного сегмента.

Схематически этот процесс имеет три типа (этапа) дисковых проявлений боли в позвоночнике: диск-verteбральный (начало болевого процесса), диск-паравертебральный (середина) и диск-медулярный синдром (завершение процесса). Кроме того, как показал анализ литературы, недостаточная двигательная функция позвоночника может быть вызвана суставным синдромом и дисфункцией межкостистых связок.

Таким образом, можно заключить, что при структурно-функциональных нарушениях позвоночника наблюдается пять типов боли, имеющих

вертеброгенное происхождение. Они различаются механизмами возникновения, патологическими детерминантами, клиническими проявлениями и разными подходами к достижению состояния ремиссии. Следует также отметить, что при данной патологии участвуют еще два других, имеющих невертеброгенное происхождение, типа боли. К ним относятся мышечные блокады дисков невертеброгенного происхождения и очаги (узелки) остеонейрофиброза, формирующиеся в длинных мышцах спины в связи с постоянным их напряжением.

Важная роль в индивидуализации коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника отводится оздоровительному плаванию в комплексе с другими восстановительными средствами. [1].

В процессе проведения экспериментальной части исследования выявлялись наиболее эффективные средства оздоровительного плавания для профилактики и коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника. При этом мы изучали как традиционные средства - это разные виды оздоровительного плавания, оказывающие общее воздействие на физическое, функциональное и психологическое состояние занимающихся, так и нетрадиционные средства, выполняемые в воде для профилактики и коррекции различных структурно-функциональных нарушений позвоночника.

К ним относятся: упражнения, выполняемые в аэробном режиме в водной среде; локальная проработка отдельных мышечных групп в воде; беговые упражнения в воде; система медленных и плавных движений в воде; система физических упражнений, направленных на укрепление конкретных мышечных групп с использованием отягощений, сопротивлений, поддерживающих средств; выполнение упражнений на тренажерах, полностью погруженных в воду; выполнение упражнений в специальном гидрокостюме, поддерживающем человека в различных положениях.

Кроме того, в процессе оздоровительного плавания осуществлялось подводное вытяжение позвоночника с помощью различных приемов и

приспособлений. При этом в зависимости от типа структурно-функционального нарушения позвоночника проводились вертикальное или горизонтальное вытяжение под определенным углом.

Проведенное исследование позволило провести классификацию наиболее эффективных упражнений для коррекции позвоночника в воде и на суше, а также выявить наиболее востребованные группы упражнений при тех или иных типах структурно-функциональных нарушений позвоночника.

Опрос специалистов по лечебной физической культуре показал, что наиболее эффективными для профилактики и коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника являются корригирующие упражнения в воде и на суше – эффективность 78%; изотонические упражнения в плавании брассом и на боку противосколиозным способом – 63%; упражнения на расслабление в процессе медленного плавания с поддерживающими средствами – 52%; упражнения на растягивание в воде и на суше – 49% и группа дыхательных упражнений в процессе плавания и стоя у бортика бассейна – 32%.

Проведя классификацию и выделив группы наиболее эффективных средств оздоровительного плавания для коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника, мы приступили к завершающей стадии исследования.

В процессе этого исследования разрабатывалась методика оздоровительного плавания для лиц, имеющих различные типы структурно-функциональных нарушений позвоночника, и проверялась ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

При обосновании методики мы исходили, прежде всего, из характеристики типов структурно-функциональных нарушений позвоночника людей.

В первую группу вошли люди, имеющие диск-verteбральный синдром, ожирение и сколиоз I степени, во вторую – диск-

паравертебральный и диск-медулярный синдромы и в третью – суставной и синдром межостистых связок, а также сколиоз II степени.

Для каждой из указанных групп был разработан свой комплекс оздоровительного плавания с конкретным соотношением применяемых средств на суше и в воде. При этом для каждой группы были рекомендованы дополнительные средства оздоровления (массаж, гидро- и термопроцедуры, фармакологические средства).

Разработанная нами методика оздоровительного плавания проверялась в ходе педагогического эксперимента, который проводился в течение года.

Всего в эксперименте приняли участие 52 мужчины и 85 женщин в возрасте от 25 до 62 лет, имеющие различные типы структурно-функциональных нарушений позвоночника.

Степень сколиоза и других функциональных нарушений позвоночника определялась в начале и в конце педагогического эксперимента.

В течение первого месяца занятий осуществлялось обучение плаванию противосколиозным способом и другим нетрадиционным упражнениям в воде. Занятия проводились в течение 60 минут три раза в неделю.

Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной нами методики оздоровительного плавания с учетом типа структурно-функциональных нарушений позвоночника людей.

Путем целенаправленного применения комплексов оздоровительного плавания с учетом их индивидуальной направленности на конкретный диагноз людей различных возрастов удалось улучшить функциональное состояние позвоночника у испытуемых до состояния нормы в среднем на 52-54%, частичного восстановления – на 22-28%.

Таким образом, в ходе проведенных исследований была разработана педагогическая технология применения оздоровительного плавания для

лиц, имеющих различные виды структурно-функциональных нарушений позвоночника, которая показала высокую эффективность.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.

2. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.

3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.

4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.

5. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.

6. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

7. Болотин, А.Э. Оздоровительное плавание лиц, имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника / .Э. Болотин, И.В. Переверзева, Аль-Декес Рами Юсеф; науч. ред. И.В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2015. – 169 с.

8. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

ИЗМЕНЕНИЕ РЕАКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ НА ОДНОКРАТНУЮ СТУПЕНЧАТО-ВОЗРАСТАЮЩУЮ НОРМОБАРИЧЕСКУЮ ГИПОКСИЮ У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Арбузова О.В., канд. биол. наук,
Ульяновский государственный университет,
Переверзева И.В. канд. пед. наук, доцент,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация

Аннотация. В исследовании дана оценка влиянию гипоксических стимулов на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы спортсменов-пловцов.

Ключевые слова: гипоксия; нормобарическая гипоксия; сердечно-сосудистая, дыхательная системы

Спортивные тренировки в циклических видах спорта направлены на формирование специфической адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях недостатка кислорода. Занятия циклическими видами спорта приводят к возникновению гипоксии нагрузки и, как следствие, усилению функционирования мышц, направленных на доставку кислорода. В процессе многолетней спортивной тренировки отмечается экономизация работы кардиореспираторной системы спортсменов, что приводит к адаптационным перестройкам, обеспечивающим более эффективную утилизацию и использование кислорода из вдыхаемого воздуха (Колчинская, 1973; Сонькин, 2007). В нашем исследовании мы рассмотрели реакцию кардиореспираторной системы спортсменов на гипоксические воздействия.

Исходя из этого, была определена цель исследования: изучить влияние гипоксических стимулов различной мощности на кардиореспираторную систему спортсменов-пловцов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

Исследовать влияние гипоксических стимулов на сердечно-сосудистую систему спортсменов-пловцов.

Исследовать влияние гипоксии на показатели дыхательной системы спортсменов

Методы исследования. В исследовании приняли участие 20 спортсменов мужского пола в возрасте 10–18 лет, занимающиеся плаванием и имеющие спортивные разряды.

Гипоксические стимулы моделировались с помощью гипоксикатора «Тибет – 4» (г. Новосибирск). Использовалась ступенчато-возрастающая гипоксия, которая включала в себя дыхание газовыми смесями с различным содержанием кислорода (18, 15, 13, 10, 8 % O₂), с пребыванием на каждой ступени в течение 5-и минут и 5-ти минутным отдыхом.

Во время исследования фиксировались: систолическое (Ps) и диастолическое (Pd) артериальное давление, частота сердечных сокращений (HR), частота дыхания (f), минутный объём дыхания (V_E), дыхательный объём (V_T), потребление кислорода (VO₂) и выделение углекислого газа (VCO₂), насыщение крови кислородом (SaO₂), систолический (Qs) и минутный (Q) объёмы сердца. Показатели регистрировались с использованием общепринятых методик исходно и на 5-х минутах дыхания ГГС.

Статистическая обработка данных для расчёта средней величины показателей и критерия достоверности (t) Стьюдента проводилась с использованием компьютерной программы Statistika 5.5.

Результаты исследования. Исходя из задач первого этапа, было проведено исследование по определению возрастной реактивности кардиореспираторной системы и индивидуальной устойчивости спортсменов к различным режимам гипоксического воздействия. Исследование включало в себя ступенчатое снижение содержания O₂ в ГГС (18 – 15 – 13 – 10 – 8 %) с пребыванием на каждой ступени в течение пяти минут и пятиминутным дыханием атмосферным воздухом.

Результаты исследования показали, что при дыхании гипоксическими газовыми смесями насыщение крови O_2 у спортсменов пловцов снижается в зависимости от содержания O_2 в ГГС (Рис.1).

Установлено, что выраженное снижение SaO_2 в средней и старшей возрастных группах происходит при дыхании ГГС с 15 - 13 % O_2 ($p < 0.01$). При этом уровень насыщения артериальной крови O_2 в младшей возрастной группе остаётся на достаточно высоком уровне ($96,6 \pm 0,4$ %). Дыхание ГГС с 10 % O_2 способствует существенному снижению SaO_2 во всех возрастных группах, причём в младшей возрастной группе SaO_2 сохраняется на более высоком уровне, а при ГГС 8 % O_2 SaO_2 во всех возрастных группах выравнивается, снижаясь примерно до одинакового уровня ($p < 0.01$).

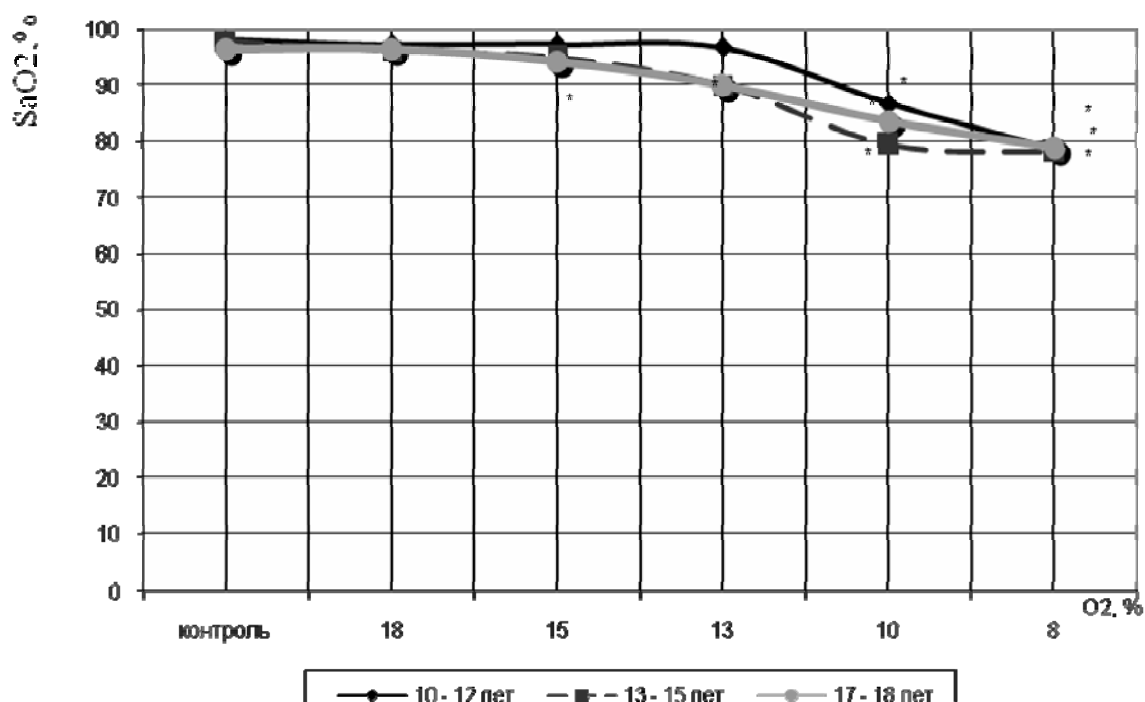


Рис.1 Возрастная динамика насыщения артериальной крови кислородом у пловцов при различных режимах нормобарической гипоксии (*– достоверность различий по сравнению с контролем $p < 0.05$)

Эти данные свидетельствуют, что при равных условиях в младшей возрастной группе имеет место более высокое сродство гемоглобина к кислороду, поскольку при снижении PO_2 во вдыхаемом воздухе и

артериальной крови при ГГС 15 – 13 – 10 % O₂ SaO₂ падает в меньшей степени, что указывает на сдвиг кривой диссоциации оксигемоглобина влево и является эффективной реакцией компенсации гипоксической гипоксии (Балыкин, 1998).

Результаты исследования показали, что наиболее высокий уровень потребления кислорода в расчёте на килограмм массы тела при нормоксии (контроль) отмечается в младшей возрастной группе, что, очевидно, связано с возрастными особенностями развития исследуемых (Колчинская, 1973). Относительно низкий уровень VO₂ в контроле установлен у 17 – 18 летних спортсменов, что, по-видимому, связано с их высокой тренированностью, которая предполагает снижение базального метаболизма и уровня VO₂ в покое (Колчинская, 1973).

По мере снижения содержания O₂ во вдыхаемом воздухе потребление O₂ во всех возрастных группах увеличивается. При этом наиболее выраженное увеличение VO₂ при всех уровнях ГГС отмечается в младшей возрастной группе и менее выраженное – в старшей. Дыхание гипоксическими смесями с пониженным содержанием кислорода сопровождается повышением уровня выведения углекислого газа во всех группах, что связано с гипервентиляцией в ответ на снижение O₂ во вдыхаемом воздухе. Динамика VCO₂ соответствует изменениям потребления O₂, описанным выше. При этом соотношение VCO₂/VO₂ позволяет оценить характер метаболических процессов при действии возрастающей нормобарической гипоксии (Рис.2).

Установлено, что при нормоксии дыхательный коэффициент в младшей и средней группах составляет меньше 1, что соответствует наличию смешанного жирового и белкового обмена веществ и соответствует литературным данным, характеризующим период пре- и пубертата как этап активного использования белков при наличии положительного азотистого равновесия (Сонькин, 2007), сопряжённых с активным ростом и пластическими процессами в органах и тканях развивающегося организма. Регулярные ежедневные тренировки

активизируют процессы жирового обмена у спортсменов 10-15 лет как резервного источника энергии. В старшей возрастной группе величина RQ близка к единице, что указывает на преобладание углеводного обмена веществ (Рис.2).

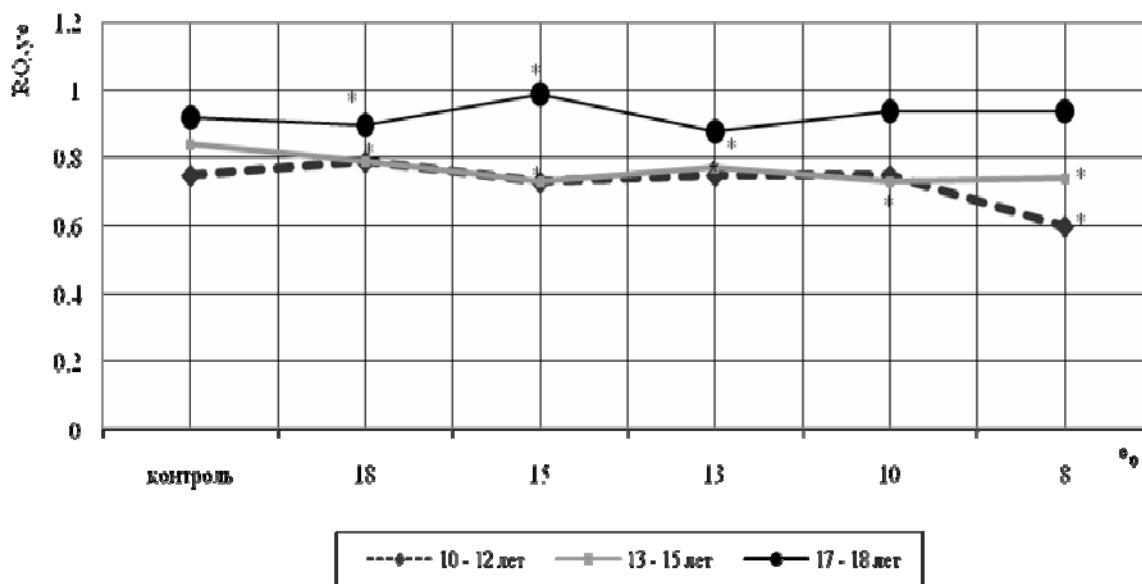


Рис.2 Возрастные изменения дыхательного коэффициента у пловцов при различных уровнях нормобарической гипоксии

Снижение O_2 в ГГС с 18 до 8 % сопровождается интенсификацией жирового обмена у спортсменов 10-12 и 13-15 лет и сохранении углеводного обмена веществ у 17-18 летних спортсменов. При этом установлено, что снижение содержания O_2 во вдыхаемом воздухе сопровождается повышением уровня метаболических процессов и потребления O_2 во всех возрастных группах в зависимости от гипоксического стимула.

При сопоставлении этих данных оказалось, что наиболее выраженное увеличение VO_2 при всех режимах гипоксического воздействия отмечается в младшей и средней возрастных группах. Известно, что для детей и подростков 10-15 лет характерно наличие высокого базального метаболизма и VO_2 (Колчинская, 1973), сопряженных с уровнем пластических процессов. Можно полагать, что высокий кислородный запрос в этих группах определяет характер метаболических реакций на

гипоксию и изменения газотранспортных систем, обеспечивающих доставку O_2 в органы и ткани.

Результаты исследования показали, что наряду с высоким приростом VO_2 в младшей и средней возрастных группах (10-12 и 13-15 лет) отмечается сравнительно высокий прирост лёгочной вентиляции при всех уровнях нормобарической гипоксии (Рис.3). Эти данные указывают на сравнительно высокую чувствительность дыхательного центра к гипоксии у детей младшей и средней возрастных групп, определяющих вентиляторный ответ при всех уровнях гипоксического воздействия. В старшей возрастной группе вентиляторные изменения выражены в меньшей степени, что, очевидно, связано не только с возрастными особенностями, но и с тренированностью спортсменов, по мере формирования которой понижается чувствительность дыхательного центра к гипоксии и гиперкапнии (Бреслав, 2007). Это, по-видимому, определяет и паттерны дыхания в старшей возрастной группе при гипоксии. Так, при меньшем приросте лёгочной вентиляции у старших пловцов отмечается сравнительно высокий дыхательный объём при низкой частоте дыхания.

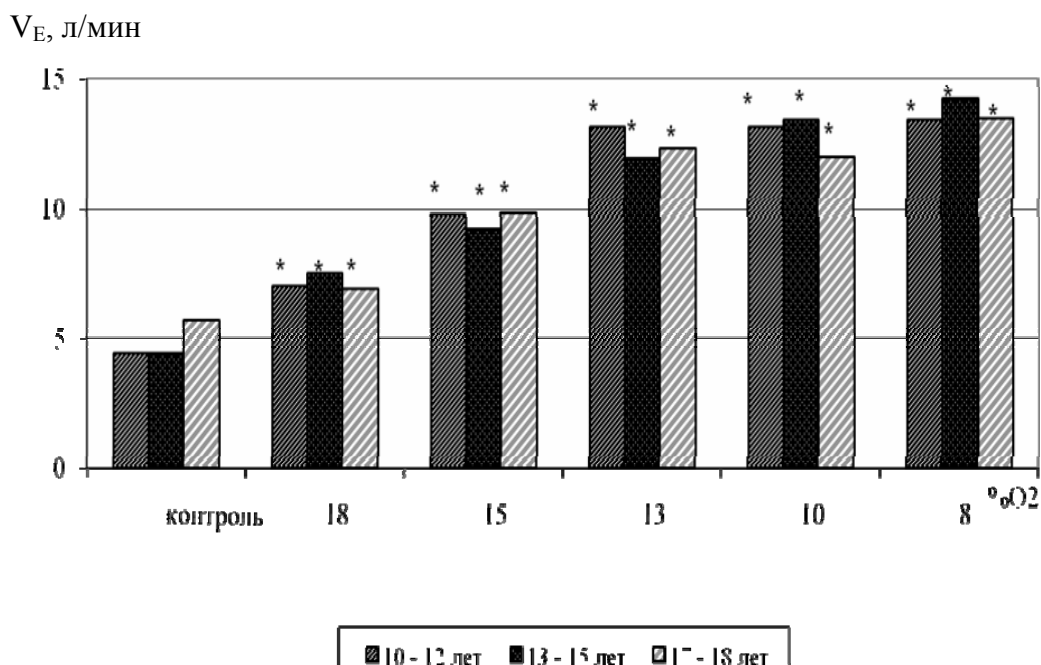


Рис.3 Изменения минутного объёма дыхания у пловцов различных возрастных групп при различных режимах нормобарической гипоксии (* – достоверность различий по сравнению с контролем при $p < 0.05$)

Таким образом, различия в степени увеличения потребления O_2 , выделения CO_2 и лёгочной вентиляции при нормобарической гипоксии 18-15-13-10-8 % O_2 в ГГС свидетельствуют о повышенной реактивности функций внешнего дыхания и газообмена в младшей возрастной группе и сравнительно низкой вентиляторной чувствительности к гипоксии квалифицированных спортсменов.

При воздействии нормобарической гипоксии 18-15-13-10-8 % O_2 отмечались различия в поддержании необходимого уровня кислородного обеспечения организма со стороны сердечно-сосудистой системы пловцов 10-18 лет.

Уровень систолического давления у спортсменов младшей возрастной группы (контроль) достоверно ниже, чем в старшей группе ($p < 0.001$), однако находится в пределах возрастных норм. Уровень диастолического артериального давления во всех возрастных группах практически не различается и находится в пределах возрастных физиологических норм.

Относительная величина минутного объёма кровообращения (в контроле) во всех группах мало отличается друг от друга, однако, частота сердечных сокращений и систолический объём сердца имеют свои особенности (Табл.1). При сравнительно низкой частоте сердечных сокращений в старшей возрастной группе систолический объём крови в 1,5 раза и на 38,5 % превышает данные в младшей и средней возрастных группах ($p < 0.001$) соответственно.

Во всех возрастных группах в состоянии мышечного покоя отмечалась низкая частота сердечных сокращений, по сравнению с физиологическими нормами, что, по-видимому, является результатом высокой тренированности спортсменов и экономизации работы сердца (Белоцерковский, 1988).

Оценка реакции основных показателей гемодинамики у пловцов при возрастающей гипоксической гипоксии свидетельствует, что в младшей возрастной группе достоверное увеличение минутного объёма крови происходит при дыхании ГГС 10 % O_2 , а в старшей возрастной группе

«порог» изменения гемодинамики отмечается при дыхании ГГС с 13 % O₂. При этом достоверное увеличение частоты сердечных сокращений в младшей возрастной группе происходит при ГГС 10 % O₂, тогда как в средней и старшей возрастных группах частота сердечных сокращений увеличивается при ГГС 13 % O₂. Сравнительно небольшой рост систолического объёма крови отмечается в младшей возрастной группе. Эти данные свидетельствуют о низкой реактивности гемодинамики в младшей возрастной группе. При сопоставлении этих данных с уровнем VO₂, который был наиболее высоким в младшей возрастной группе при гипоксических воздействиях, можно полагать, что причиной этого является повышенная способность тканей к утилизации O₂ из крови при низкой реактивности сердечно-сосудистой системы (Колчинская, 1973).

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о сравнительно высокой реактивности гемодинамики при возрастающей гипоксии у пловцов старшей возрастной группы и относительно низкой реактивности у пловцов младшего возраста.

Результаты исследования показали наличие прямой зависимости изменений газового состава воздуха и реактивности кардиореспираторной системы у пловцов всех возрастных групп. Снижение содержания O₂ во вдыхаемом воздухе приводит к повышению уровня метаболических процессов и усилению функции внешнего дыхания. При этом установлена повышенная реактивность внешнего дыхания и газообмена в младшей возрастной группе и низкая вентиляторная чувствительность к гипоксии у квалифицированных спортсменов.

Использование ступенчато-возрастающей гипоксической нагрузки с различным содержанием кислорода в гипоксической газовой смеси привело к заключению о том, что воздействие ГГС с 13 % O₂, являясь «пороговой» величиной, приводит к незначительным изменениям со стороны газотранспортных систем организма, а воздействие ГГС с 8 % O₂ является раздражителем, близким к критическому уровню напряжения всех кислородотранспортных систем организма, и поэтому было

исключено как возможный режим для проведения прерывистой нормобарической гипоксической тренировки. Исходя из реакции кардиореспираторной системы пловцов на ступенчато-возрастающую гипоксию, был выбран оптимальный режим ПНГТ с 10 % содержанием кислорода в гипоксической газовой смеси.

Список литературы

1. Балыкин М. В. Системные и органные особенности адаптации к физическим нагрузкам в горах / М. В. Балыкин, О. Б. Астахов, С. А. Сагидова, Е. В. Васильева // Патогенез. – 2008. – Т. 6. – № 3. – С. 45.
2. Бреслав С. И. Поведенческий акт в регуляции дыхания человека / И. С. Бреслав // Вопросы экспериментальной и клинической физиологии дыхания: Сб. науч. тр. – Тверь : Твер. гос. ун –т, 2007. – С. 31-38.
3. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : ФиС, 1988. – 208 с.
4. Колчинская А. З. Кислородные режимы организма ребёнка и подростка / А. З. Колчинская. – Киев : Наук. думка, 1973. – 320 с.
5. Сонькин В. Д. Физическая работоспособность и энергообеспечение мышечной функции в постнатальном онтогенезе человека / В.Д. Сонькин // Физиология человека. – 2007. – Т. 33. – № 3. – С. 81-99.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИПОКСИИ В СПОРТИВНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

**Арбузова О.В., канд. биол. наук, Ульяновский государственный университет,
Переверзева И.В., канд. пед. наук, доцент,
Ульяновский государственный технический университет,
Фомичева В.А., ст. преподаватель, Ульяновский государственный университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Аннотация. В исследовании дана оценка влиянию гипоксии на спортсменов-пловцов в процессе тренировочной деятельности.

Ключевые слова: гипоксия; кардиореспираторная система, физическая работоспособность, газовые смеси, гипоксия нагрузки.

Современная спортивная деятельность предъявляет высокие требования к функциональной подготовке спортсмена. Тренировки в циклических видах спорта направлены на формирование специфической адаптации спортсмена к физическим нагрузкам, конечным итогом которых является спортивный результат. При этом прогрессирующее увеличение объёма и мощности физических нагрузок может привести к исчерпанию «физиологических резервов» организма, возникновению пред- и патологических состояний. Исходя из этого, актуальной проблемой спортивной физиологии и медицины является поиск дополнительных методик для расширения функциональных резервов организма, повышения специфической и неспецифической резистентности к физическим нагрузкам.

Особое место в физиологии гипоксических состояний занимают исследования тканевой гипоксии (гипоксии нагрузки), возникающей при напряженной мышечной деятельности. Установлено, что при физических нагрузках гипоксия возникает не только в скелетных мышцах, но и в висцеральных органах (Балыкин с соавт., 1988-2007) в результате несоответствия между кислородным запросом и возможностями систем дыхания, кровообращения и крови в доставке O₂ в ткани (Ванюшин, Ситдинов, 1997; Балыкин, 2007). Исходя из этого, для повышения специфической устойчивости к дефициту O₂ широкое применение в спортивной практике получили тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, направленные на расширение функциональных резервов газотранспортных систем. В последние десятилетия для этих целей широко используется интервальная (прерывистая) нормобарическая гипоксия, которая предполагает дыхание гипоксическими смесями с различным содержанием O₂. Такой тип гипоксической тренировки широко

используется при подготовке спортсменов в циклических видах спорта, включая спортивное плавание (Волков, 2007).

Следует отметить, что, несмотря на широкое применение интервальной нормобарической гипоксии в спортивной практике, стандартные схемы её проведения, как правило, используются без учёта физической подготовленности, индивидуальной чувствительности к гипоксии, функциональных возможностей газотранспортных систем и возрастных особенностей спортсменов. Плавание является «молодым» видом спорта, в котором спортсмены младшего и среднего школьного возраста (10-15 лет) способны показать высокий спортивный результат, что возможно лишь при использовании больших по объёму и интенсивности физических нагрузок, которые часто приводят к дизадаптации, «истощению» физиологических функций, ухудшению спортивных результатов. При этом в подготовке спортсменов часто используются гипоксические воздействия, различные по своей величине и продолжительности, которые в практической деятельности пловцов применяются эмпирически, что часто приводит к ухудшению не только спортивных результатов, но и функционального состояния спортсменов.

Исходя из этого, была определена цель исследования: изучить влияние нормобарических гипоксических воздействий на изменения кардиореспираторной системы и физической работоспособности спортсменов-пловцов различного возраста и квалификации.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- Исследовать влияние гипоксических воздействий на кардиореспираторную систему спортсменов.

- Исследовать влияние гипоксических воздействий на физическую работоспособность спортсменов.

Результаты исследования. Состояние гипоксии возникает при любой мышечной активности и служит одним из главных стимулов, вызывающих развитие адаптации к физическим нагрузкам. Для усиления

воздействия методов спортивной тренировки в практике спорта широко применяются специальные методы гипоксической подготовки, такие, как задержка дыхания, использование респираторных приспособлений с увеличенным мёртвым пространством, возвратное дыхание в замкнутой системе, подъём на высоту в барокамере, тренировка в горах и т.п. (Балыкин, 2007). По данным многих авторов, длительное пребывание в условиях гипоксии приводит: к развитию капиллярной системы не только лёгких, но и мышечной ткани, к увеличению плотности капилляров и улучшению диффузионных параметров в скелетной и сердечной мышцах (Балыкин, Сагидова, 2007). Большинство из этих методов не позволяет точно дозировать силу гипоксического воздействия, поэтому в современной спортивной практике, наряду с традиционной тренировкой в горных условиях, получил метод прерывистых гипоксических воздействий, называемый интервальной гипоксической тренировкой. Использование ИГТ позволяет повысить уровень физической работоспособности и ускорить развитие специфических изменений в организме спортсмена (Волков, 2007).

Гипоксическая тренировка как метод улучшения функционального состояния и работоспособности человека путем дозированных гипоксических воздействий в нормобарических условиях осуществляется с использованием гипоксических газовых смесей (Волков, 2007).

Во время планирования гипоксической тренировки должно учитываться планомерное прохождение начальной стадии адаптации во избежание возможных отрицательных воздействий. Спортивная практика предусматривает гипоксическую тренировку не как однократную акцию, а как систему циклов тренировки, включающихся в процесс многолетней подготовки квалифицированных спортсменов, при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена (Платонов, 1998).

Интервальная гипоксическая тренировка используется как комбинированный метод гипоксической тренировки и базируется на использовании адаптации к двум типам гипоксии – к гипоксической

гипоксии и гипоксии нагрузки. Суть ИГТ в том, что, не нарушая плановый, традиционный для каждого вида спорта тренировочный процесс, ИГТ проводится в свободное от спортивной тренировки время. Во время прохождения курса ИГТ происходит адаптация к гипоксической гипоксии, в процессе которой увеличивается содержание гемоглобина в крови, улучшается состояние всей функциональной системы дыхания, повышается аэробная производительность, увеличиваются предельная мощность и объём выполняемых нагрузок. Первостепенное значение для эффективности ИГТ имеет разработка оптимальных режимов её проведения, направленных на повышение аэробных и анаэробных резервов организма спортсмена.

Интервальное вдыхание гипоксических газовых смесей имеет преимущество по сравнению с непрерывным действием гипоксии вследствие того, что во время сеанса ИГТ неоднократно стимулируются центральные и периферические механизмы обеспечения тканей кислородом. Во время нормоксических интервалов в процессе ИГТ показатели минутного объёма дыхания и кровообращения оказываются повышенными, что обеспечивает повышенную скорость доставки кислорода тканям в нормоксических условиях и создание благоприятных условий для биосинтеза. Адаптация к гипоксии нагрузки обеспечивает увеличение капилляризации кровоснабжения мышечных волокон и увеличение в них содержания миоглобина, что улучшает снабжение мышц кислородом (Платонов, 2007).

Результат использования ИГТ – это мобилизация механизмов компенсации к гипоксии: улучшается газообменная функция лёгких, дыхательная функция крови, повышается количество эритроцитов и гемоглобина в крови, улучшается деятельность сердца, увеличивается сеть капилляров в мозге и сердце (Балыкин, Сагидова, 2007), увеличивается содержание дыхательных ферментов в тканях, повышается аэробная производительность организма, сдвигается порог анаэробного обмена, существенно повышается работоспособность и увеличивается объём

выполняемой работы. При адаптации к гипоксии нагрузки увеличивается количество миоглобина и осуществляется синтез дыхательных ферментов, в результате чего повышается утилизация кислорода в тканях из крови.

При кратковременном вдыхании гипоксической газовой смеси локальная тканевая гипоксия не успевает оказать повреждающее действие на ткани организма, создавая во время нормоксических интервалов более благоприятные условия для биосинтеза ферментов дыхательной цепочки митохондрий и кислород – транспортирующих белков – гемоглобина и миоглобина, что способствует улучшению состояния функциональной системы дыхания и повышению аэробной производительности организма.

Известно, что тканевая гипоксия является важнейшим фактором, ограничивающим работоспособность. В условиях низкого PO_2 , когда происходит снижение напряжения кислорода в артериальной крови, создаются условия для появления тканевой гипоксии, а при мышечной деятельности для увеличения её степени. Изменение работоспособности в данных условиях зависит от индивидуальных особенностей организма, степени адаптированности к низкому PO_2 , обуславливающих экономизацию функций дыхания, развития адаптационных механизмов в тканях мозга, скелетных мышцах и сердце (Белоцерковский, 2005). Использование ИГТ способствует адаптации к неблагоприятным условиям и повышению резерва газотранспортных систем организма спортсмена.

В соответствии с классификацией, принятой в 1992 г. на Международном рабочем совещании ведущих специалистов в области гипоксии, выделяют три способа создания гипоксической гипоксии: в горах; с помощью барокамер; в нормобарических условиях с использованием гипоксикаторов или баллонов с гипоксическими газовыми смесями.

Различают также три основных режима гипоксической гипоксии: непрерывный; прерывистый и интервальный. Непрерывный режим используется во время пребывания в горных районах; прерывистый – в барокамере или с использованием газовой смеси в нормобарических

условиях, имеет продолжительность от 20-30 мин до нескольких часов, проводится ежедневно или через день; интервальный – повторяющиеся в течение одного сеанса циклы (по 5-10 мин) гипоксических воздействий, чередующиеся с периодами (по 5-10 мин) нормоксической респирации, время воздействия определяется в зависимости от целей.

Выводы. Таким образом, анализ литературных данных позволяет сделать заключение о том, что дыхание воздухом с пониженным содержанием кислорода приводит к выраженным изменениям со стороны газотранспортных систем организма. Положительные моменты этого воздействия нашли своё применение в спортивной практике.

Метод ИГТ позволяет повысить уровень газотранспортных систем организма: способствует увеличению содержания гемоглобина и эритроцитов в крови, увеличению сети капилляров и количества дыхательных ферментов.

Использование ИГТ приводит к периодической стимуляции центральных и периферических механизмов обеспечения кислородом тканей, что способствует повышению скорости доставки кислорода в нормоксических условиях и, как следствие, росту аэробной производительности и снижению порога гипоксической чувствительности.

Данные литературы свидетельствуют о том, что для достижения высоких результатов в современной спортивной практике используются различные режимы гипоксической гипоксии без учёта гипоксической чувствительности и реактивности газотранспортных систем у спортсменов различного возраста, что часто приводит к отрицательным результатам. Исходя из этого, изучение физиологических механизмов компенсации и адаптации спортсменов различного возраста к гипоксической гипоксии и гипоксическим тренировкам требует своего самостоятельного рассмотрения.

Список литературы

1. Балыкин М. В. Морфофункциональные изменения в системе внешнего дыхания при физических нагрузках в горах / М. В. Балыкин, Х. Д. Каркобатов,

С. А. Сагидова // Материалы V Всероссийской конференции с международным участием «Механизмы функционирования висцеральных систем». – Санкт-Петербург : ООО «Турусел», 2007. – С. 40-41.

2. Балыкин М. В. Морфофункциональные изменения в органах и мышечной ткани при физических нагрузках в горах / М. В. Балыкин, Х. Д. Каркобатов, Ю. Х.-М. Шидаков // Гипоксия нагрузки, математическое моделирование, прогнозирование и коррекция: Сб. науч. тр., ред. А.З. Колчинская и др. – Киев, 1990. – С. 9-14.

3. Ванюшин Ю. С. Адаптация сердечной деятельности и состояние газообмена у спортсменов к физической нагрузке / Ю. С. Ванюшин, Ф. Г. Ситдилов // Физиология человека. – 1997. – Т. 23. – № 4. – С. 69-73.

4. Волков Н. И. Развитие адаптации к воздействию физических нагрузок у спортсменов в процессе тренировки / Н. И. Волков, Ю. Л. Войтенко, О. И. Попов // Материалы Всероссийской конференции с международным участием. – Ульяновск : УлГУ. – 2007. – С. 54.

5. Белоцерковский Р. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / Р. Б. Белоцерковский. – М. : Советский спорт, 2005. – 312 с.

6. Колчинская А. З. Кислородные режимы организма ребёнка и подростка / А. З. Колчинская. – Киев : Наук. думка, 1973. – 320 с.

7. Сонькин В. Д. Физическая работоспособность и энергообеспечение мышечной функции в постнатальном онтогенезе человека / В. Д. Сонькин // Физиология человека. – 2007. – Т. 33. – № 3. – С. 81-99.

СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Бакаев В.В., к.п.н., доцент СПб ПУ Петра Великого,
Бочковская В.Л., к.п.н., РГПУ имени А.И. Герцена,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

Важная роль в сохранении здоровья студентов отводится здоровьесберегающему поведению. Здоровьесберегающее поведение используется как одна из основных научных категорий для построения системы оздоровительной физической культуры. В связи с этим назрела

необходимость формирования у студентов навыков здоровьесберегающего поведения [1-3]. Для этого необходимо обоснование педагогической технологии формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов.

Здоровье – величайшая человеческая ценность. Очевидно, хорошее здоровье – основное условие для выполнения студентом его биологических и социальных функций. Анализ студенческой жизни показывает, что, многие из них не обладают навыками здоровьесберегающего поведения. Большинство студентов утрачивается понимание того, что саморазвитие, обладание навыками здоровьесберегающего поведения - это помощь не только себе, но и окружающим. Особое значение в этом плане приобретают мероприятия, базирующиеся на педагогических основах физической культуры, направленные на обеспечение здорового образа жизни и оптимального физического состояния студентов. Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как главный, а подчас и единственный способ формирования и поддержания здоровья. Между тем, недооценка ее роли в сохранении здоровья приводит к негативным последствиям. [4-8,10]. Основываясь на глубоком литературном анализе и опросе специалистов, нами была разработана педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов, состоящая из трех этапов.

На первом этапе осуществляется воздействие на интеллектуальный компонент, в результате чего формируются знания у студентов о здоровом образе жизни.

На втором этапе – осуществляется воздействие на потребностно-мотивационный компонент с целью воспитания данной сферы личности студента в здоровьесберегающем поведении на основе знаний о нем.

На третьем этапе – формируется ценностный компонент, в ходе которого происходит трансформация знаний студентов о здоровом образе жизни в убеждения о ценности здоровья и необходимости приобретения навыков здоровьесберегающего поведения.

ВЫВОД. Проведенное исследование показало, что трансформация знаний студентов о здоровом образе жизни в убеждения о ценности здоровья приводит их к необходимости приобретения навыков здоровьесберегающего поведения.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.

2. Болотин, А.Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.

3. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.

4. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-20.

5. Болотин, А.Э. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах / А.Э. Болотин, В.А. Чистяков // Научно-теоретический журнал «Вестник спортивной науки». – 2014. - № 1 – С.3-5.

6. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

7. Болотин, А.Э. Физическая культура и здоровье студентов/ А.Э. Болотин //Неделя науки в СПбПУ: материалы научного форума с международным участием. Междисциплинарные секции и пленарные заседания институтов. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2015.- С. 282-292.

8. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp.362-364.

9. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных

подразделений/ А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

10. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

11. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений/ И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-35.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ГПС МЧС РОССИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Бакаев В. В., канд. пед. наук, доцент,
Санкт-Петербургский Университет Петра Великого,
Довженко М. С., соискатель,
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

В современных условиях неизмеримо возрастает потребность в высокопрофессиональных специалистах ГПС МЧС России. Поэтому формирование готовности к профессиональной деятельности у курсантов в вузах ГПС МЧС России приобретает особую значимость. [1-3,5,8-10].

Сложившаяся к настоящему времени система **профессиональной подготовки курсантов в вузах ГПС МЧС России** не в полной мере обеспечивает эффективное решение этой задачи. Анализ литературных источников свидетельствует о недостаточном уровне профессиональной готовности выпускников вузов ГПС МЧС России к эффективной профессиональной деятельности. [1-3,5,8-9]. Следует также отметить, что вопросы формирования готовности у курсантов к профессиональной деятельности недостаточно изучены. До настоящего времени не

обоснованы психолого-педагогические условия необходимые для эффективного формирования готовности курсантов к профессиональной деятельности, с использованием средств физической подготовки. Для решения этой задачи был проведен опрос 88 тренеров и преподавателей вузов ГПС МЧС России, имеющих опыт работы на кафедрах физической подготовки и спорта более 10 лет.

В качестве основных психолого-педагогических условий, необходимых для формирования готовности курсантов к профессиональной деятельности, респонденты обратили внимание на акцентированное использование в процессе проведения спортивных мероприятий в вузе пожарно-прикладных видов спорта и упражнений. Респонденты обратили внимание также на такие условия как преимущественное развитие у курсантов скоростной выносливости и ловкости, необходимых в профессиональной деятельности, а также на создание обстановки на занятиях физическими упражнениями для проявления смелости, решительности, упорства и других морально-волевых качеств. Большое значение имеют моделирование на занятиях содержания различных элементов профессиональной деятельности по ликвидации пожаров и спасению людей, а также выявление степени влияния физической подготовленности на уровень профессиональной готовности курсантов в вузах ГПС МЧС России. Важными условиями являются использование комплексных физических упражнений для отработки приемов по локализации и ликвидации пожаров, проведение мероприятий по учету индивидуальных физических и психологических возможностей курсантов к освоению программы вуза.

Таким образом, выявленные психолого-педагогические условия определяют необходимость формирования готовности курсантов к профессиональной деятельности, с использованием средств физической подготовки.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель профессиональной подготовки

специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях в вузе, с использованием служебной деятельности в добровольных пожарных командах / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 14-19.

2. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 7. – С. 16-20.

3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология формирования организационно-управленческой компетентности у курсантов вузов МЧС России / А.Э. Болотин, Т.В. Данилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 46-49.

4. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для формирования организационно-управленческой компетентности у курсантов вузов МЧС России / А.Э. Болотин, Т.В. Данилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7(113). – С. 75-79.

5. Болотин, А.Э. Структура готовности выпускника вуза МЧС России к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, С.С. Аганов, М.С. Довженко // Научно-аналитический электронный журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России» vestnik.igps.ru. – 2015. - № 1. – С. 159-163.

6. Болотин, А.Э. Содержание педагогической модели формирования готовности курсантов, вузов Государственной противопожарной службы МЧС России к профессиональной деятельности с использованием средств физической подготовки/ А.Э. Болотин, С.С. Аганов, М.С. Довженко // Научный рецензируемый журнал «Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях записки». – 2015. - № 3. – С.59-69.

7. Болотин, А.Э. Педагогическая модель управления развитием юридической грамотности у руководителей государственного пожарного надзора МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 31-35.

8. Болотин, А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34-39.

9. Болотин, А.Э. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов / А.Э. Болотин, А.В. Буханов // Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 30-34.

10. Бочковская, В.Л. Управление профессиональным развитием будущих педагогов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности человека: дис. канд-та пед. наук / Бочковская Виктория Леонидовна. – Алексеевка: СПб. Университет ГПС МЧС России, 2009.

О ПОКАЗАТЕЛЯХ ГОТОВНОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ К ТУШЕНИЮ ПОЖАРОВ

Бочковская В. Л., канд. пед. наук, СПб РГПУ им. А.И. Герцена, Августинова Н.С., соискатель, СПб университет ГПС МЧС России г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Современная профессиональная деятельность сотрудников ГПС МЧС России требует новых подходов к организации подготовки их функциональных систем организма к тушению пожаров. [1,4,6,9]. Во время тушения пожаров применяются специальные приемы и индивидуальные средства защиты дыхательных путей и систем организма от поражения продуктами горения и высоких температур. Все эти приемы, в свою очередь, отрабатываются на занятиях по тактико-специальной подготовке. При этом тренировка функциональных систем организма проводится на фоне какой-либо тактико-специальной обстановки. [2,3,7,8]. Так, во время проведения занятий по тактико-специальной подготовке необходимо требовать: правильной экипировки и использования дыхательных аппаратов; соблюдения мер безопасности; занятия наиболее выгодных положений для ликвидации огня.

Подготовка функциональных систем организма сотрудников ГПС МЧС России должна осуществляться с учетом особенностей деятельности при локализации и ликвидации пожаров. Особенностью подготовки функциональных систем организма сотрудников ГПС МЧС России является то, что должны быть задействованы все системы организма, которые необходимы при тушении пожаров. [2,3,5].

Основываясь на результатах анализа опроса специалистов в области локализации и ликвидации пожаров, а также корреляционной связи эффективности деятельности сотрудников ГПС МЧС России при тушении пожаров с основными показателями готовности функциональных систем организма, нами была определена ранговая структура корреляционной зависимости эффективности действий при локализации и ликвидации пожаров от этих показателей.

Проведенные исследования показали, что основными показателями готовности функциональных систем организма сотрудников ГПС МЧС России к тушению пожаров являются высокий уровень развития дыхательной системы организма, а хорошее состояние их сердечно-сосудистой системы организма. Сюда же можно отнести высокую степень устойчивости организма к высоким температурам, а также наличие значительных функциональных резервов организма для действий в условиях недостатка кислорода. Большое значение имеет устойчивость организма к неблагоприятному воздействию продуктов горения на организм, высокий уровень развития мышечной системы опорно-двигательного аппарата, а также устойчивость вестибулярного аппарата организма к действиям на высоте и в задымленных помещениях. Выявленные показатели готовности функциональных систем организма сотрудников ГПС МЧС России к локализации и ликвидации пожаров позволяют оптимизировать направленность педагогических мероприятий в процессе их тактико-специальной подготовки.

Таким образом, проведенный анализ содержания тактико-специальной подготовки свидетельствует, что особое внимание должно уделяться развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма у сотрудников ГПС МЧС России. Для этого используются специальные упражнения на полосе препятствий в дыхательных аппаратах.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПС МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34-39.

2. Болотин, А.Э. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов / А.Э. Болотин, А.В. Буханов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 31-35.

3. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие физическую готовность личного состава горноспасательных подразделений / А.Э. Болотин, Г.В. Руденко, И.А. Панченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 27-31.

4. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.

5. Болотин, А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, Т.В. Данилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 34-38.

6. Bolotin, A. E. (2015), “Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids,” *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp.417-425.

7. Бочковская, В.Л. Управление профессиональным развитием будущих педагогов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности человека: дис. канд-та пед. наук / Бочковская Виктория Леонидовна. – Алексеевка: СПб. Университет ГПС МЧС России, 2009.

8. Волков, А.В. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, А.Э. Болотин, И.А. Панченко // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-35.

9. Панченко, И.А. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений/ И.А. Панченко, А.Э. Болотин, А.В. Волков // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

ОБЩАЯ СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ

**Бочковская В.Л., к.п.н., РГПУ имени А.И. Герцена,
Сенина Ю.О., соискатель, СПб ГУ ГА,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

В настоящее время на первое место в вузах выдвигается необходимость заботы о здоровье студентов. Большая роль в этом принадлежит формированию у них навыков здорового образа жизни. [5]. Высокая «стоимость» профессиональной подготовки, повышенные требования к профессиональному долголетию, а также наличие сопутствующих негативных социально-демографических факторов предъявляют повышенные требования к сохранению здоровья студентов вузов. Здоровье представляет собой достаточный уровень функционального состояния организма студентов, позволяющий осуществлять учебную и трудовую деятельность в усложненных условиях. [1-9].

Анализ студенческой жизни показывает, что, многие из них не обладают навыками здорового образа жизни. Особое значение в этом плане приобретают мероприятия, базирующиеся на педагогических основах физической культуры, направленные на обеспечение здорового образа жизни и оптимального физического состояния студентов. Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как главный, а подчас и единственный способ формирования и поддержания здоровья. Между тем, недооценка ее роли в сохранении здоровья, а также в формировании навыков здорового образа жизни студентов приводит к негативным последствиям. Важное место в формировании навыков здорового образа жизни студентов принадлежит выявлению показателей их готовности к здоровьесберегающему поведению. Основываясь на результатах анализа опроса специалистов, а также корреляционной связи

эффективности здорового образа жизни с основными показателями готовности студентов к здоровьесберегающему поведению, нами были установлены эти показатели.

Исследования показали, что основными показателями готовности студентов к здоровьесберегающему поведению являются: систематическое использование физических упражнений и других средств оздоровления организма, высокая мотивация к систематическим занятиям спортом и физическими упражнениями. Сюда же можно отнести отсутствие вредных привычек (стремления к употреблению наркотиков, спиртных напитков, к курению), а также знание основных систем организма человека и их роли в обеспечении полноценной жизни. Большое значение имеет стремление максимально использовать оздоровительные силы природы в укреплении собственного здоровья, грамотное использование гигиенических факторов во время занятий физическими упражнениями и спортом, а также хорошо развитые умения соблюдать режим труда и отдыха во время учебы в вузе. Выявленные показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению позволяют определить направленность педагогических воздействий в процессе формирования у них навыков здорового образа жизни.

ВЫВОД. Проведенные исследования показали необходимость систематического использования физических упражнений и других средств оздоровления организма, а также значимую роль высокой мотивации студентов к систематическим занятиям спортом и физическими упражнениями, отсутствия вредных привычек, знаний основных систем организма человека для формирования у них навыков здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.

2. Болотин, А.Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени

П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.

3. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.

4. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-20.

5. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

6. Бакаев, В.В. Структура показателей готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / В.В. Бакаев, В.Л. Бочковская, Ю.О. Сенина // Проблемы, перспективы и направления инновационного развития науки. Сборник статей Межд. науч.-практ. конференции: в 3-х частях – Уфа: МЦИИ «Омега Сайнс», 2016. – с. 128-130.

7. Бочковская, В.Л. Управление профессиональным развитием будущих педагогов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности человека: дис. канд-та пед. наук / Бочковская Виктория Леонидовна. – Алексеевка: СПб. Университет ГПС МЧС России, 2009.

8. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 21-26.

9. Бочковская, В.Л. Технология управления профессиональным развитием студентов педагогических вузов/ В.Л. Бочковская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8. – С. 17-21.

О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК

**Бочковская В.Л., канд. пед. наук, доцент,
СПб РГПУ им. А.И. Герцена,
Сенина Ю. О., соискатель, СПб ГУ ГА,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

В настоящее время интенсивно развиваются исследования, направленные на снижение избыточной массы тела у студенток вузов. [1-6]. Это связано с наличием целого ряда негативных причин: неправильным питанием, низкой двигательной активностью студенток, не соблюдением ими режима труда и отдыха. Хорошее знание факторов, влияющих на снижение избыточной массы тела у студенток, определяет их соответствующее поведение. [1-5]. Поэтому наличие знаний о факторах, влияющих на снижение избыточной массы тела у студенток, являются основной базой, определяющей их поведение.

Исследования, проведенные в последние годы свидетельствуют о низком уровне знаний у студенток о факторах, влияющих на снижение избыточной массы тела. В этих исследованиях отмечается, что поведение студенток не отвечает принципам здорового образа жизни. [1,2].

Таким образом, актуальность работы обусловлена необходимостью повышения эффективности деятельности студенток по организации здорового образа жизни, а также низким уровнем их подготовленности в вопросах снижения избыточной массы тела.

Проведенный анализ практики и литературы показал, что одним из путей повышения уровня здорового образа жизни у студенток является использование методических приемов и тренировочных средств физического воспитания, максимально мотивирующих их на снижение избыточной массы тела. [1,3,4,7,8]. Однако, проведенный анализ практики проведения физической культуры со студентками показал, что она не в полной мере соответствует решению задач по

снижению у них избыточной массы тела. Более 30% студенток вуза страдают избыточной массой тела.

Решение этих задач тесно связано с определением ранговой структуры факторов, влияющих на снижение избыточной массы тела у студенток. Для определения ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 73 респондентов. Результаты этого исследования показали, что в качестве основных факторов, влияющих на снижение избыточной массы тела у студенток, респонденты отнесли умение правильно планировать физическую нагрузку, исходя из индивидуальных возможностей организма, а также хорошо развитые навыки организации самостоятельной тренировки по аэробике. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как выбор оптимального режима двигательной активности аэробной направленности, а также высокий уровень знаний студенток о правильном питании. Большое значение для снижения избыточной массы тела имеют наличие хорошо развитых навыков и умений соблюдения режима труда и отдыха, а также постоянный контроль над собственным весом в ходе занятий физической культурой. Важными факторами являются хорошее знание количественной оценки затрат энергии при выполнении разных видов упражнений аэробной направленности, а также соответствие потребляемых с пищей калорий величине затрат энергии в течение рабочего дня.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета выявленных факторов для снижения избыточной массы тела у студенток. Практика учета выявленных факторов для снижения избыточной массы тела у студенток показала, что занятия физической культурой имеют существенное значение в их ориентации на здоровый образ жизни. Знания о факторах, влияющих на снижение избыточной массы тела, вооружают студенток необходимым опытом самоорганизации в повседневной деятельности для укрепления собственного здоровья.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
2. Болотин, А.Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.
3. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.
4. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-20.
5. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.
6. Болотин, А.Э. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах / А.Э. Болотин, В.А. Чистяков // Научно-теоретический журнал «Вестник спортивной науки». – 2014. - № 1 – С.3-5.
7. Бакаев, В.В. Структура показателей готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / В.В. Бакаев, В.Л. Бочковская, Ю.О. Сенина // Проблемы, перспективы и направления инновационного развития науки. Сборник статей Межд. науч.-практ. конференции: в 3-х частях – Уфа: МЦИИ «Омега Сайнс», 2016. – с. 128-130.
8. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений/ А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

ГРУППА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ

**Бочковская В.Л., к.п.н., РГПУ имени А.И. Герцена,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

В настоящее время на первое место в вузах выдвигается необходимость заботы о здоровье студентов. Большая роль в этом принадлежит формированию у них навыков здорового образа жизни. [5]. Высокая «стоимость» профессиональной подготовки, повышенные требования к профессиональному долголетию, а также наличие сопутствующих негативных социально-демографических факторов предъявляют повышенные требования к сохранению здоровья студентов вузов. Здоровье представляет собой достаточный уровень функционального состояния организма студентов, позволяющий осуществлять учебную и трудовую деятельность в усложненных условиях. [1-8].

Анализ студенческой жизни показывает, что, многие из них не обладают навыками здорового образа жизни. Особое значение в этом плане приобретают мероприятия, базирующиеся на педагогических основах физической культуры, направленные на обеспечение здорового образа жизни и оптимального физического состояния студентов. Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как главный, а подчас и единственный способ формирования и поддержания здоровья. Между тем, недооценка ее роли в сохранении здоровья, а также в формировании навыков здорового образа жизни студентов приводит к негативным последствиям. Важное место в формировании навыков здорового образа жизни студентов принадлежит выявлению показателей их готовности к здоровьесберегающему поведению. Основываясь на результатах анализа опроса специалистов, а также корреляционной связи эффективности здорового образа жизни с основными показателями

готовности студентов к здоровьесберегающему поведению, нами были установлены эти показатели.

Исследования показали, что основными показателями готовности студентов к здоровьесберегающему поведению являются: систематическое использование физических упражнений и других средств оздоровления организма, высокая мотивация к систематическим занятиям спортом и физическими упражнениями. Сюда же можно отнести отсутствие вредных привычек (стремления к употреблению наркотиков, спиртных напитков, к курению), а также знание основных систем организма человека и их роли в обеспечении полноценной жизни. Большое значение имеет стремление максимально использовать оздоровительные силы природы в укреплении собственного здоровья, грамотное использование гигиенических факторов во время занятий физическими упражнениями и спортом, а также хорошо развитые умения соблюдать режим труда и отдыха во время учебы в вузе. Выявленные показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению позволяют определить направленность педагогических воздействий в процессе формирования у них навыков здорового образа жизни.

ВЫВОД. Проведенные исследования показали необходимость систематического использования физических упражнений и других средств оздоровления организма, а также значимую роль высокой мотивации студентов к систематическим занятиям спортом и физическими упражнениями, отсутствия вредных привычек, знаний основных систем организма человека для формирования у них навыков здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
2. Болотин, А.Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.

3. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.
4. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-20.
5. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.
6. Болотин, А.Э. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах / А.Э. Болотин, В.А. Чистяков // Научно-теоретический журнал «Вестник спортивной науки». – 2014. - № 1 – С.3-5.
7. Бакаев, В.В. Структура показателей готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / В.В. Бакаев, В.Л. Бочковская, Ю.О. Сенина // Проблемы, перспективы и направления инновационного развития науки. Сборник статей Межд. науч.-практ. конференции: в 3-х частях – Уфа: МЦИИ «Омега Сайнс», 2016. – с. 128-130.
8. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений/ А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.
9. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ КРЫМА И УСЛОВИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

**Болотин А. Э., докт. пед. наук, профессор,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**
**Переверзева И. В., канд. пед. наук, доцент, Ульяновский
государственный технический университет
г. Ульяновск, Российская Федерация**
**Литвинов Н. В., соискатель, Национальный государственный
университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.
Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию педагогической технологии использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодежи Крыма.

Мотивы использования средств физической подготовки для формирования готовности к службе в армии выступают в виде потребностей, которые стимулируют все стороны военно-патриотического воспитания молодёжи. Авторы отмечают, что для решения вышеперечисленных задач необходимо внедрение новых педагогических технологий по использованию средств физической подготовки в интересах военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Это создает условия для подготовки молодежи к службе в армии и на флоте. Вместе с тем, авторы отмечают, что вопросы формирования физической готовности у молодежи к службе в армии и на флоте недостаточно изучены. Все это вызывает необходимость дальнейшего поиска эффективных методов использования средств физической подготовки в интересах военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма.

Ключевые слова: технология; молодёжь Крыма; готовность к воинской службе; средства физической подготовки; психолого-педагогические условия.

Обострение военно-политической обстановки в мире и распространение международного терроризма в различных регионах планеты требуют разработки новых подходов к военно-патриотическому воспитанию молодёжи России. Воспитание патриотизма у молодёжи является важнейшей задачей защиты национальных интересов России.

Возврат Крыма в состав Российского государства сопровождается рядом негативных явлений. Длительное отсутствие этой территории в составе России привело к падению морально-нравственных ориентиров среди молодёжи Крыма. Уровень морально-психологического состояния молодёжи Крыма остается низким. В воспитательной работе с молодёжью Крыма недостаточно учитываются особенности местного менталитета. В настоящий момент существуют сценарии возврата Крыма в состав Украины. Поэтому военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма должно уделяться первостепенное внимание. У молодёжи Крыма надо воспитывать чувство ответственности за свою страну и её будущее. Президент РФ В. В. Путин в своем выступлении на приёме в честь выпускников военных вузов особо отметил: «Важно воспитывать молодежь в духе истинной воинской дисциплины, патриотизма и верности своему долгу. Мы должны строить своё будущее на прочном фундаменте – патриотизме. Быть патриотом, прежде всего, служить обществу и стране». (<http://www.kremlin.ru>).

В настоящее время у молодёжи Крыма складывается противоречивое отношение к службе в Вооруженных Силах России. Многие молодые люди не хотят выполнять свой воинский долг перед Россией, уклоняются от службы в армии. Данное обстоятельство обусловлено низким уровнем проводимых мероприятий по военно-патриотическому воспитанию молодёжи в Крыму. Система военно-патриотического воспитания

молодёжи Крыма требует модернизации с учетом современных реалий. Требуется разработка системы мер, направленных на улучшение состояния здоровья, физической и морально-психологической подготовки молодёжи Крыма. Все это будет способствовать восстановлению системы военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма для обеспечения готовности к защите Отечества. Система военно-патриотического воспитания требует модернизации для обеспечения физической и морально-психологической готовности молодёжи Крыма к защите Отечества. [10-12].

Физическая подготовка в сфере военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма должна занимать достойное место. Она должна соответствовать достижению целей военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Практика показывает, что целенаправленное использование средств физической подготовки в сфере военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма меняет ее отношение к службе в армии и на флоте. Меняется не только отношение к службе в армии и на флоте, но и поведение молодежи. [1,2,7,8,9].

Поведение молодежи рассматривается нами в качестве главной причины, вызывающей определенный результат в сфере военно-патриотического воспитания. Средства физической подготовки обладают огромными возможностями воспитательного воздействия на молодежь Крыма с точки зрения формирования позитивного отношения к службе в армии и на флоте. [10-12]. Это важно учитывать в процессе использования средств физической подготовки в сфере военно-патриотического воспитания молодёжи.

Быстрота изменений в требованиях к военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма приводит к тому, что нужно подбирать наиболее эффективные средства физической подготовки. Поэтому главным в педагогической деятельности по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма является создание условий для эффективного использования средств физической подготовки. Для

решения такой задачи необходимы соответствующая технология военно-патриотического воспитания молодёжи и компетенции. Следовательно, определение компетенции как основной характеристики личности молодого человека дает представление о его потребностях, мотивах использования средств физической подготовки и т. д. Компетенция представляет собой совокупность поведения, знаний, мыслительных процессов, которая обычно сказывается в процессе военно-патриотического воспитания молодёжи.

Таким образом, компетенция – это основополагающая характеристика молодежи, которая обуславливает причинно-следственную связь с критериями эффективности использования средств физической подготовки в сфере военно-патриотического воспитания. Компетенция – глубинная и устойчивая характеристика личности, которая обуславливает поведение молодежи в разнообразных ситуациях по военно-патриотическому воспитанию. Компетенция предопределяет поведение молодежи и деятельность по использованию средств физической подготовки для формирования готовности к службе в армии [12].

Мотивы использования средств физической подготовки для формирования готовности к службе в армии выступают в виде потребностей, которые стимулируют все стороны военно-патриотического воспитания молодёжи. Для решения вышеперечисленных задач необходимо внедрение новых педагогических технологий по использованию средств физической подготовки в интересах военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Внедрение новых педагогических технологий по использованию средств физической подготовки в интересах военно-патриотического воспитания молодёжи создает условия для подготовки молодежи к службе в армии и на флоте. [10-13]. Вместе с тем следует отметить, что вопросы формирования физической готовности у молодежи к службе в армии и на флоте недостаточно изучены. Проведенный анализ практики военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма свидетельствует об

отсутствии научно обоснованной педагогической технологии формирования у нее физической готовности к службе в армии и на флоте. Все это вызывает необходимость дальнейшего поиска эффективных методов использования средств физической подготовки, в интересах военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма.

Военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма должно осуществляться с использованием средств физической подготовки. Средства физической подготовки обладают огромным воспитательным потенциалом. Использование средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма помогает более эффективно готовить ее к воинской службе. Вместе с тем, возникает научная задача по правильному использованию средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Решить эту задачу можно при помощи конструирования соответствующей модели тренировки. [3-8]. При проектировании такой модели тренировки мы опирались на методы моделирования. Создание данной модели позволяет понять проблему и стимулирует процесс использования средств физической подготовки в интересах военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. [10-13]. В спортивной педагогике моделирование принимает особую значимость в связи с неразрывностью процессов обучения и воспитания молодежи под воздействием средств физической подготовки. [3-8].

Моделирование с использованием средств физической подготовки рассматривается нами как метод опосредованного теоретического и практического манипулирования в интересах военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Моделирование с использованием средств физической подготовки дает возможность приблизить процесс военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма к решаемым задачам. [10-13].

В своем исследовании мы исходили из того, что «модель» следует рассматривать как определённую область знаний, отражающую факты по использованию средств физической подготовки в виде упрощённой, более понятной структуры для понимания процесса военно-патриотического

воспитания молодёжи Крыма. В данном случае мы представляем модель по использованию средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма как абстрактный шаблон педагогической деятельности. [10,11]. По нашему мнению, модель использования средств физической подготовки выступает как лучшее средство для демонстрации педагогической реальности процесса военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Данная модель отражает и воспроизводит объект исследования, она способна его заменить, чтобы максимально добыть необходимую информацию об использовании средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма.

При конструировании модели использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма, на наш взгляд, следует учитывать типы педагогических моделей.

В настоящее время существуют организационные модели. Данный тип моделей применяют для понимания особенностей деятельности субъектов педагогического процесса.

В педагогической практике существуют квалификационные модели, которые являются обязательным условием в достижении желаемого результата в процессе обучения и воспитания молодёжи.

Вместе с тем, существуют и процессные модели. Такие модели позволяют исследуемому педагогическому явлению перемещаться из одного состояния в другое под воздействием преподавателей. Данные модели являются наиболее распространенными в педагогической практике. Одной из разновидностей таких моделей являются структурно-функциональные модели. Важной характеристикой таких моделей является отражение всех связей использования средств физической подготовки в военно-патриотическом воспитании молодёжи Крыма. Структура рассматриваемой модели оценивается с позиций выполняемых функций. Разработка таких моделей требует определения и уточнения структурных компонентов. Определяется направленность взаимодействия

этих компонентов, а затем определяются функции данной модели в соответствии с главной целью военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма.

Структурные компоненты модели использования средств физической подготовки служат фундаментальными характеристиками педагогической системы процесса военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Это выделяет ее из всех других систем и устанавливает внутреннее устройство элементов модели.

С целью оптимизации военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма, нами была разработана педагогическая технология использования средств физической подготовки для формирования физической и морально-психологической готовности будущих защитников Отечества к службе в армии и на флоте (рис. 1).

События, произошедшие на Украине до 2014 года, были ознаменованы не только экономическим кризисом, но и упадком общественной морали, прогрессирующей духовной деградацией молодёжи Крыма. Само понятие «военно-патриотическое воспитание» было подвергнуто забвению, обусловив кризис и в системе образования и воспитания молодёжи Крыма. [10,11]. Практика свидетельствует, что военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма не уделялось внимания.



Рис. 1. Педагогическая технология использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодежи Крыма

Военно-патриотическое воспитание, являясь социальной функцией, обеспечивает общественное развитие посредством передачи новым поколениям социально-исторического опыта. Крымская земля имеет богатый социально-исторический опыт, боевые традиции, которые следует использовать в ходе военно-патриотического воспитания молодёжи. От понимания приоритетов воспитательной работы зависит эффективность решения задач во всех сферах жизни молодёжи Крыма, особенно после воссоединения с Россией. Необходимость военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма вытекает из самой сути этого процесса.

После декларации Президентом России В. В. Путиным поддержки патриотических инициатив в Крыму интерес к теме военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма возрос. Для достижения цели военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма должны быть решены следующие задачи:

- создание механизма, обеспечивающего эффективное функционирование системы военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма;
- целенаправленное формирование патриотизма в сознании молодёжи Крыма и развитие чувства гордости за свою страну;
- воспитание патриота России, способного встать на защиту государственных интересов.

Президент России отмечает, что необходимо обеспечить решение задач консолидации общества. Это будет способствовать поддержанию общественной и экономической стабильности в стране, упрочению единства и дружбы народов России.

По мнению ряда авторов, патриотизм является комплексным свойством личности. [10-13]. В нем выражаются мировоззренческая зрелость, нравственная убежденность, ценностная ориентация молодёжи, ее жизненная позиция, которые и определяют ее практическое поведение. Поэтому военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма является важнейшей государственной задачей в современных условиях.

Патриотизм, зарождаясь из любви к своей «малой Родине», проходит через целый ряд этапов на пути к своей зрелости. Результатом военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма является общегосударственное самосознание, которое выражается в осознанной любви к России. Патриотизм имеет деятельную основу. Деятельная основа патриотизма является определяющей. Именно она способна преобразовать чувственное начало молодёжи Крыма в конкретные дела и поступки, полезные для общества. Патриотизм является нравственной основой жизнеспособности государства. Он выступает в качестве важного внутреннего мобилизующего ресурса развития общества. Военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма способствует формированию у нее активной гражданской позиции, готовности ее к самоотверженному служению своему Отечеству. Патриотизм является цементирующей основой существования и развития любых наций. [10-13].

В патриотизме гармонично сочетаются лучшие национальные традиции народа в сочетании с преданностью своему государству. Обеспечение целостности и суверенитета России, ее национальной безопасности во многом зависят от уровня патриотизма народа. Воспитывать у молодёжи Крыма долг и ответственность перед Россией – главная задача государственной важности. Современная концепция военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма выступает как важнейшее направление формирования у нее приоритета общественного сознания о значимой роли воссоединения Крыма с Россией.

Таким образом, патриотизм является одной из наиболее ярких черт российского национального характера. Российский патриотизм выделяет высокая гуманистическая направленность и законопослушание. Россияне проявляют особую любовь к родному краю, взаимопомощь и сострадание друг к другу. Недооценка роли военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма может привести к ослаблению духовных и социальных основ государства. Этим и определяется приоритетность военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма.

Военно-патриотическое воспитание представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность общественных организаций и государства по формированию у молодёжи Крыма готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины [10,11]. Военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма включает социальные, целевые, организационные и другие аспекты деятельности. Оно обладает высоким уровнем комплексности, поскольку опирается на культуру, историю, боевые и трудовые традиции Крыма.

Военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма предполагает формирование у нее общественно-значимых ориентиров. Оно должно быть направлено на преодоление чуждых обществу явлений. Оно характеризуется убежденностью молодёжи Крыма в необходимости формирования физических качеств и военно-прикладных навыков для выполнения воинского долга в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации.

В современных условиях борьбы с международным терроризмом военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма должно определяться национальными интересами России. Военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма должно обеспечивать активное ее участие в обеспечении безопасности России от внешних и внутренних угроз. Это особенно важно в современных условиях борьбы с ИГИЛ и другими международными террористическими организациями. Война в Сирии показала, к каким трагическим последствиям может привести недооценка действий международного терроризма.

Цель военно-патриотического воспитания состоит в развитии у молодёжи Крыма высокой социальной активности и гражданской ответственности перед страной. Военно-патриотическое воспитание должно быть направлено на развитие физических качеств у молодёжи Крыма, чтобы молодые люди были способны проявить их в интересах защиты Отечества.

Таким образом, на современном этапе развития Крыма в составе России военно-патриотическое воспитание молодежи должно осуществляться через реализацию задач, направленных на:

- утверждение в ее сознании социально значимых патриотических ценностей, убеждений, уважения к историческому прошлому, к традициям Крыма;

- создание возможностей для повышения престижа военной службы;

- создание условий для обеспечения реализации профессионального и воинского долга;

- привитие гражданам чувства гордости и глубокого уважения к российской символике и историческим святыням Крыма и России;

- создание условий для усиления противодействия манипулированию ложной информацией о событиях в Крыму, искажению и фальсификации истории России;

- формирование толерантности у молодёжи Крыма, а также национальной и религиозной терпимости, развитие дружеских отношений между всеми народами России.

Реализация задач военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма должна осуществляться через частные задачи, стоящие перед данным регионом. Военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма должно осуществляться с учетом специфики традиций и условий, в которых оно проводится. Практика показала, что физическая подготовка используется в процессе военно-патриотического воспитания как средство социализации молодёжи Крыма. В ходе проведения физической подготовки происходит накопление морально-этических и физических сил у молодежи. Это является особенно важным в выполнении военно-профессионального долга молодёжи Крыма перед Отечеством. В процессе проведения физической подготовки происходят преобразующие действия, которые влияют на сознание молодёжи Крыма. Это способствует обеспечению высочайшего уровня воинской дисциплины, физической и морально-психологической готовности молодёжи Крыма к исполнению будущего воинского долга в армии и на флоте.

Занятия физической подготовкой способствуют формированию у молодёжи Крыма стремления к овладению военно-профессиональными знаниями, воспитанию важнейших военно-профессиональных и личностных качеств: честности, дисциплинированности, храбрости, войскового товарищества и др. Военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма рассматривается нами как основа идейно-политического и нравственного воспитания будущих воинов.

В ходе занятий физической подготовкой у молодёжи Крыма происходит формирование военно-профессиональных качеств: воли к победе, боевого настроения, честности, самоотверженности, уверенности в своих силах, уважения к воинским и спортивным традициям. В ходе соревновательной деятельности проводится чествование лучших спортсменов, награждение их медалями и другими наградами, размещение информации о них в стенной печати, средствах массовой информации.

Очень важным для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма является проведение встреч с ветеранами спорта, участниками событий в «горячих точках», которые из практического опыта показывают роль средств физической подготовки для обеспечения готовности воинов к выполнению боевых задач.

Военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма должно быть целенаправленным, систематическим процессом. Оно должно обеспечивать формирование личности патриота через активное использование средств физической подготовки. Для этого необходимо целенаправленное создание соответствующих условий для физического и одновременно духовного развития молодёжи Крыма.

Решение вышеперечисленных задач тесно связано с выявлением психолого-педагогических условий, необходимых для повышения эффективности использования средств физической подготовки по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма. Для определения ранговой структуры этих условий был проведен опрос 78 тренеров и специалистов по физической подготовке города Севастополя. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для повышения эффективности использования средств физической подготовки по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма (n=78)

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Разработка технологии по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма	18,7
2	Подбор наиболее эффективных средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма	17,2
3	Направленность основных усилий на повышение уровня физической готовности к воинской службе у молодёжи Крыма	15,9
4	Использование средств физической подготовки для повышения мотивации молодежи к воинской службе	14,3
5	Практико-ориентированная направленность процесса физической подготовки на формирование военно-патриотических качеств у молодежи	10,7
6	Актуализация патриотического потенциала физической подготовки на основе воинских и боевых традиций участников боевых действий	9,1
7	Обогащение программы по физической подготовке молодежи содержанием патриотической направленности	7,8
8	Активное использование в ходе физической подготовки особенностей духовно-нравственных и боевых традиций региона	6,3

В качестве основных психолого-педагогических условий, необходимых для повышения эффективности использования средств физической подготовки по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма, респонденты отметили разработку технологии по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма, а также подбор наиболее эффективных средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания. Основными условиями являются: направленность усилий на повышение уровня физической готовности к воинской службе у молодёжи Крыма, а также использование средств физической подготовки для повышения мотивации молодежи к воинской службе. Важными условиями являются: практико-ориентированная направленность процесса физической подготовки на формирование

военно-патриотических качеств у молодежи, актуализация патриотического потенциала физической подготовки на основе воинских и боевых традиций участников боевых действий, обогащение программы по физической подготовке молодежи содержанием патриотической направленности и активное использование в ходе физической подготовки особенностей духовно-нравственных и боевых традиций региона.

Таким образом, создание этих условий позволит в значительной степени повысить эффективность использования средств физической подготовки по военно-патриотическому воспитанию молодежи Крыма при формировании качеств и навыков, необходимых в будущей воинской службе.

Технология по военно-патриотическому воспитанию молодежи и условия ее реализации прошли апробацию в ходе педагогического эксперимента. Объективным показателем высокой эффективности разработанной педагогической технологии использования средств физической подготовки, в сфере военно-патриотического воспитания молодежи, явились положительные сдвиги в уровне развития у них физических и военно-патриотических качеств. Показатели физической подготовленности, развития военно-прикладных навыков, психологических и морально-волевых качеств, мотивационного компонента в структуре готовности к воинской службе, специальных знаний, умений и навыков военно-патриотической направленности были достоверно выше у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической технологии использования средств физической подготовки в сфере военно-патриотического воспитания молодежи Крыма.

ВЫВОД: Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости внедрения в практику военно-патриотического воспитания молодежи Крыма, разработанной педагогической технологии. При этом следует учитывать, что военно-патриотическое воспитание

характеризуется специфической направленностью молодёжи на формирование у неё готовности к воинской службе, убеждённости в необходимости развития военно-прикладных навыков, физических качеств, для успешного решения боевых задач.

Список литературы:

1. Болотин А. Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А. Э. Болотин, А. Ж.-А.Фернандеш // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 164-169.

2. Болотин А. Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А. Э. Болотин, А. Ж.-А.Фернандеш // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 185-187.

3. Болотин А. Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: дис. д-ра пед. наук / А. Э. Болотин. – СПб., 2001. – 287 с.

4. Болотин А. Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А. Э. Болотин, С. А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 24-28.

5. Болотин А. Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А. Э. Болотин, А. В. Петренко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 25-30.

6. Болотин А. Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.

7. Болотин А. Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.

8. Болотин А. Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А. Э. Болотин, А. В. Борисов, С. А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 11-14.

9. Зюкин А. В. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А. Э. Болотин, Ю. А. Напалков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №

7 (113). – С. 77-81.

10. Криличевский В. И. Факторы, определяющие необходимость использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодежи Крыма / В. И. Криличевский, Н. В. Орлова, Н. В. Литвинов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С.129-133.

11. Криличевский Н. В. Педагогическая технология использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодежи Крыма / В. И. Криличевский, Н. В. Литвинов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 119-123.

12. Переверзева И. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе / И. В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – С. 76-80.

13. Прилюдько И. А. Особенности военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи к воинской службе / И. А. Прилюдько // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры» посвященной 70-летию создания кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет». – Часть 2. – СПб. : СПбГПУ, 2004. – С. 85-89.

О ФАКТОРАХ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Болотин А.Э., докт. пед., профессор каф.физической культуры и спорта, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет

Васильева В.С., ст.преподаватель каф.физической культуры и спорта, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих спортивную специализацию лыжников-гонщиков.

В качестве основных факторов, определяющих спортивную специализацию лыжников-гонщиков, респонденты отметили генетически обусловленные отличия реагирования на разную нагрузку, а также морфологические и функциональные особенности мышечной системы и организма лыжников-гонщиков. Тренеры отмечают, что отдельные спортсмены по-разному реагируют на нагрузку. Это связано с морфологическими и функциональными особенностями мышечной системы и организма лыжников-гонщиков. Респонденты обратили внимание также на такие факторы, как отсутствие универсальности в перенесении тренировочной нагрузки лыжниками-гонщиками, а также на различия в перенесении скоростной нагрузки и нагрузки на выносливость. Практика показывает, что одни спортсмены более склонны к скоростной работе, а другие лучше переносят длительную монотонную физическую нагрузку, связанную с проявлением выносливости. Большое значение в определении спортивной специализации лыжников-гонщиков имеют различия в ростовых и весовых показателях лыжников-гонщиков, а также разная степень восстанавливаемости организма спортсменов после физических нагрузок. Тренеры отмечают, что спортсмены с большей мышечной массой и высоким уровнем развития мышечной силы более склонны к скоростной работе и могут быть ориентированы для тренировочного процесса в группу лыжников-спринтеров. Они также отмечают, что быстрота восстановления после нагрузки является значимым фактором для определения спортсмена в ту или иную группу по спортивной специализации. Важными факторами являются умение расслаблять мышцы рук и всего тела после отталкивания палками и наличие личностных приоритетов у спортсменов к той или иной спортивной специализации.

Ключевые слова: факторы; лыжники-гонщики; спортивная специализация; лыжники-стайеры; лыжники-спринтеры.

Введение. Лыжный спорт имеет большое значение для укрепления здоровья населения. [1-4]. Он включен в олимпийскую программу.

В последние годы появились новые дисциплины в соревновательной программе лыжников-гонщиков. Большую популярность и зрелищность приобрели спринтерские гонки лыжников. Эти гонки вошли в олимпийскую программу. Все вышесказанное потребовало новых подходов к отбору и подготовке лыжников-гонщиков спринтерской специализации. Спринтерские гонки очень сильно отличаются от классических гонок не только скоротечностью, но и большим накалом контактной борьбы на дистанции. Во время таких соревнований лыжник должен максимально выложиться на дистанции, чтобы отобраться в очередной раунд соревнований, а затем быстро восстановиться для участия в очередной гонке. Это требует специфической подготовки лыжников-спринтеров, которая в значительной степени отличается от подготовки лыжников-стайеров. Высокий уровень мастерства лыжников-спринтеров характеризуется хорошим состоянием функциональных систем организма, обеспечивающих скоростную работу в максимальном темпе, а также тактической выучкой ведения борьбы на дистанции. Мастерство лыжников-спринтеров зависит от многих факторов, а также от их поведения во время соревнований.

Современные условия соревновательной борьбы предъявляют повышенные требования к мастерству лыжников-гонщиков всех специализаций. Лыжники-гонщики, выступая на соревнованиях, испытывают большие физические и психологические нагрузки. Вместе с тем, имеются серьезные отличия в подготовке лыжников-спринтеров и лыжников-стайеров.

В связи с этим перед тренерами возникла необходимость ранней ориентации лыжников-гонщиков на ту или иную спортивную специализацию. Для этого необходимо создание действенной системы ранней ориентации лыжников-гонщиков на ту или иную спортивную специализацию с целью более эффективного роста их спортивного мастерства. Особое значение приобретают мероприятия, направленные на научное обеспечение тренировочного процесса и выявление

факторов, определяющих спортивную специализацию лыжников-гонщиков. [3,4].

Цель исследования – выявить факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков.

Методика и организация исследования. Решение вышеперечисленных задач было тесно связано с выявлением факторов, определяющих спортивную специализацию лыжников-гонщиков. Для определения ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 83 тренеров и спортсменов высокой квалификации города Санкт-Петербурга, имеющих опыт работы и выступлений на различных соревнованиях более 10 лет. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих спортивную специализацию лыжников-гонщиков (n=83)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Генетически обусловленные отличия реагирования на разную нагрузку	19,2
2	Морфологические и функциональные особенности мышечной системы и организма лыжников-гонщиков	17,3
3	Отсутствие универсальности в перенесении тренировочной нагрузки лыжниками-гонщиками	15,7
4	Различия в перенесении скоростной нагрузки и нагрузки на выносливость	14,2
5	Разная степень восстанавливаемости организма спортсменов после физических нагрузок	10,8
6	Различия в ростовых и весовых показателях лыжников-гонщиков	9,3
7	Умение расслаблять мышцы рук и всего тела после отталкивания палками	7,7
8	Наличие личностных приоритетов у спортсменов к той или иной спортивной специализации	5,8

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве основных факторов, определяющих спортивную специализацию лыжников-гонщиков, респонденты отметили генетически обусловленные отличия реагирования на разную нагрузку, а также морфологические и функциональные особенности мышечной системы и организма лыжников-гонщиков.

Тренеры отмечают, что отдельные спортсмены по-разному реагируют на нагрузку. Это связано с морфологическими и функциональными особенностями мышечной системы и организма лыжников-гонщиков. Респонденты обратили внимание также на такие факторы, как отсутствие универсальности в перенесении тренировочной нагрузки лыжниками-гонщиками, а также на различия в перенесении скоростной нагрузки и нагрузки на выносливость. Практика показывает, что одни спортсмены более склонны к скоростной работе, а другие лучше переносят длительную монотонную физическую нагрузку, связанную с проявлением выносливости. Большое значение в определении спортивной специализации лыжников-гонщиков имеют различия в ростовых и весовых показателях лыжников-гонщиков, а также разная степень восстанавливаемости организма спортсменов после физических нагрузок. Тренеры отмечают, что спортсмены с большей мышечной массой и высоким уровнем развития мышечной силы более склонны к скоростной работе и могут быть ориентированы для тренировочного процесса в группу лыжников-спринтеров. Они также отмечают, что быстрота восстановления после нагрузки является значимым фактором для определения спортсмена в ту или иную группу по спортивной специализации. Важными факторами являются умение расслаблять мышцы рук и всего тела после отталкивания палками и наличие личностных приоритетов у спортсменов к той или иной спортивной специализации.

Таким образом, выявленные факторы определяют направленность ранней ориентации лыжников-гонщиков на ту или иную спортивную специализацию. Учет этих факторов позволяет оптимизировать деятельность тренеров по лыжным гонкам для разработки оптимальной методики тренировки спортсменов.

ВЫВОД. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета выявленных факторов для ранней ориентации лыжников-гонщиков на ту или иную спортивную специализацию, а также для разработки оптимальной методики тренировки спортсменов.

Список литературы:

1. Болотин А. Э. Модель процесса подготовки призывной молодежи к воинской службе / А. Э. Болотин, Р. А. Лайшев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 27-31.
2. Болотин А. Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А. Э. Болотин, А. В. Чистяков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
3. Болотин А. Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
4. Болотин А. Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К АНАЛИЗУ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

**Будыка Е.В., канд. психол.н., ст.н.с., Качан А.Б., ст. преподаватель,
Заборина И.А.
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
г. Москва, Российская Федерация**

Аннотация. В работе выявлены различия характеристик зрительно-пространственных функций студентов-спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, в зависимости от успешности освоения ими специальных двигательных навыков данных видов.

Ключевые слова: боевые искусства, успешность освоения двигательных навыков, моторные и сенсорные латеральные признаки, профиль латеральной организации моторных и сенсорных функций.

Поиск новых подходов к отбору и подготовке в спорте по-прежнему остается актуальным. К настоящему времени такие подходы, в частности,

сложились в нейропедагогике, нейропсихологии индивидуальных различий и др. [5, 6, 10, 11, 12]. Они основаны на учете данных, накопленных в различных нейронауках, свидетельствующих о связях индивидуальных различий с рядом биологических и средовых факторов, в спортивной практике [5, 10, 11, 13]. Как известно, в указанных подходах в качестве важного биологического фактора рассматривается межполушарная функциональная асимметрия мозга, которая проявляется в латеральной организации моторных и сенсорных функций [1, 2, 3, 4, 5, 9, 12, 13].

В настоящей работе продолжен анализ индивидуальных особенностей двигательной, познавательной и эмоциональной сфер студентов-спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, с учетом специфики латеральной организации. В наших предыдущих исследованиях обнаружены более высокие показатели личностной и реактивной тревожности у спортсменов указанных видов при наличии симметричных и левосторонних латеральных признаков в анализаторных системах. Также было показано, что проявления разных форм агрессивных реакций у представителей данных видов уменьшались по мере «накопления» правосторонних признаков асимметрии и роста уровня мастерства [7, 8].

Исходя из представлений о значении для большинства видов спортивной деятельности зрительно-пространственных функций [9, 10, 13], задача данного исследования заключалась в анализе индивидуальных различий указанных функций в зависимости от успешности освоения специальных двигательных навыков в различных видах боевых искусств (на примере айкидо и каратэ-до) студентами-спортсменами, различающимися латеральной организацией моторных и сенсорных функций.

В исследовании участвовали 50 спортсменов (юношей и девушек) групп айкидо и каратэ-до. Успешность освоения двигательных навыков, специфичных для данных видов, определяли на основании экспертных оценок. В зависимости от оценки успешности освоения двигательных навыков испытуемые были распределены на две группы: «более успешных» (1-я группа) и «менее успешных» (2-я группа).

Для характеристики функциональной асимметрии по методике Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой [5, 13] исследовали латеральную организацию: 1) мануальной моторной; 2) слухо-речевой; и 3) зрительной систем. После определения индивидуальных профилей латеральной организации (ПЛО) моторных и сенсорных функций каждого испытуемого в соответствии с типологией указанных авторов относили к одному из пяти типов ПЛО: «чистых» правшей, праворуких, амбидекстров, леворуких и «чистых» левшей.

Исследование зрительно-пространственных функций осуществляли с использованием тестов: «Рука» (который включал 21 изображение кисти левой и правой рук в различных положениях, которое испытуемый должен был идентифицировать как правую или левую руку), «Часы» (испытуемому за фиксированный отрезок времени предлагалось определить время на 42 «слепых» циферблатах часов относительно заданного часа), «Компасы» (50 схематических изображений компаса, испытуемому надо решить, какую сторону света показывает стрелка относительно заданной стороны).

Выявленное соотношение латеральных признаков в трех основных анализаторных системах представлено на рис. 1.

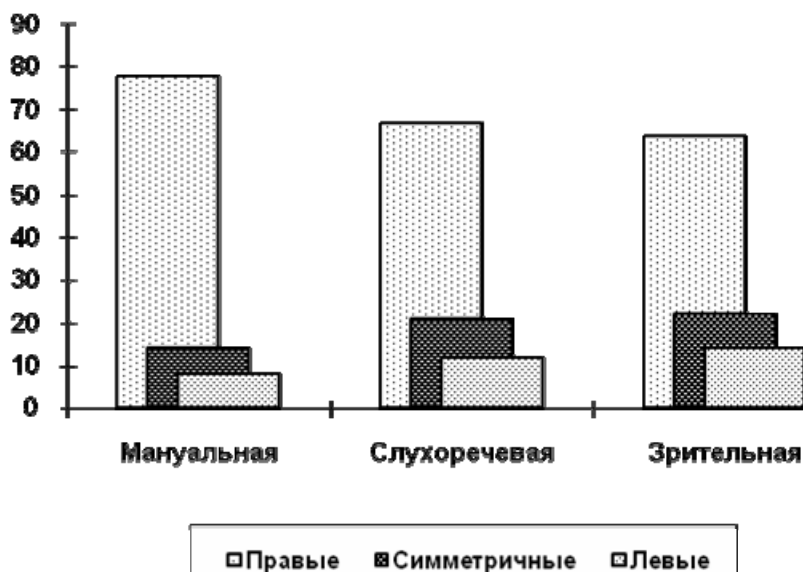


Рисунок 1. Соотношение латеральных признаков (в %) в мануальной моторной и сенсорных системах у обследованных испытуемых

Анализ представленных на рисунке 1 данных показывает, что в обследованной группе соотношение латеральных признаков отличается от описанного у представителей аналогичных выборок в литературе, а также выявленного в наших предыдущих работах [3, 4, 6, 8]. Среди испытуемых, обследованных в настоящей работе, была высока доля лиц с правосторонними признаками, в то время как известные данные свидетельствуют о том, что для спортсменов, специализирующихся в различных видах боевых искусств, чаще характерны симметричные и левосторонние признаки [4, 5].

Затем испытуемые были отнесены к одному из типов ПЛО. В итоге было получено, что в обследованной группе было 46% «чистых» правшей, 32% - праворуких, 14% - амбидекстров и 8% леворуких. «Чистых» левшей в обследованной выборке не было. Описанное соотношение отличается от выявленного нами ранее [8] в сторону увеличения доли индивидуумов с правшеством. Преобладающим в обследованной выборке типом ПЛО моторных и сенсорных функций был тип «чистые» правши.

На следующем этапе исследования испытуемые были распределены на две группы в зависимости от оценки успешности освоения двигательных навыков, специфичных для вида: «более успешных» (1-я группа) и «менее успешных» (2-я группа). Анализ особенностей латеральной организации моторных и сенсорных функций у представителей этих групп позволил проследить только определенную тенденцию накопления правосторонних признаков асимметрии в мануальной моторной и слухоречевой системах в 1-й группе. Так, в частности, обнаружено, что средний балл общей оценки признаков асимметрии для 1-й группы составил 10,9, а для 2-й – 9,0 (наличие правосторонних признаков оценивалось более высоким баллом). У испытуемых «успешной» группы были выше по абсолютным значениям средние результаты динамометрии правой и левой рук (рис. 2).

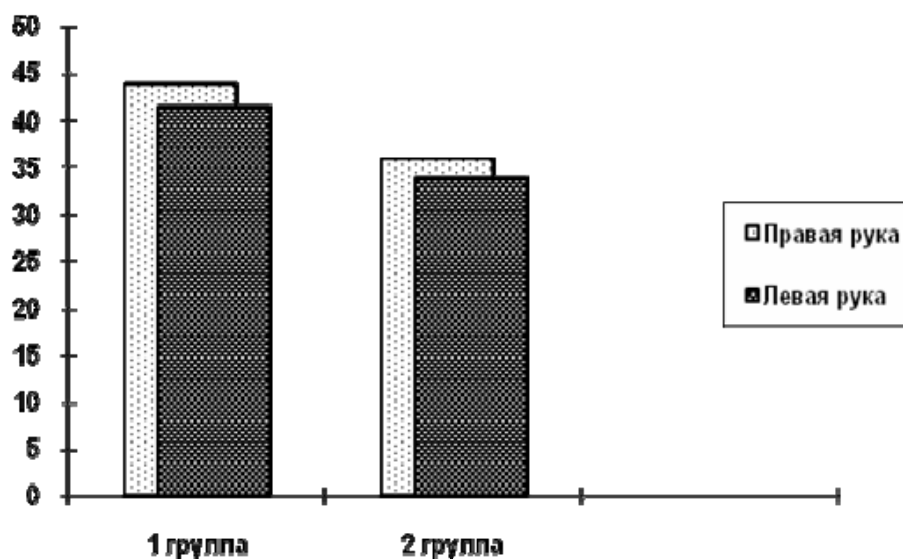


Рисунок 2. Средние показатели динамометрии правой и левой рук для двух групп

В соответствии с задачей исследования были проанализированы особенности зрительно-пространственных функций обследованных спортсменов, различающихся успешностью овладения техническими навыками рассматриваемых видов боевых искусств. Полученные данные представлены в таблице.

Таблица.
Средние значения показателей выполнения зрительно-пространственных тестов для двух групп испытуемых

	Тесты, показатели					
	«Рука»		«Часы»	«Компасы»		
	время выполнения, с	время одного правильного решения, с	кол-во прав. ответов	время выполнения, с	кол-во прав. ответов	производительность
Группа 1	91,7*±32,7	4,7±1,6	27,2*±7,9	564,9±86,8	41,6±9,2	46,8*±6,7
Группа 2	96,0*±22,8	6,2±1,9	22,4*±10,2	550,1±75,9	30,5±13,6	36,0*±12,3

Примечание: * - значимые различия средних значений, $p < 0,05$.

Из таблицы видно, что у более «успешных» спортсменов (1-я группа) было меньше общее время выполнения теста «Рука», содержащего задания

на ориентацию в «схеме тела», а также время, затраченное на одно безошибочное решение (т.е. выше эффективность работы). У этих же испытуемых было больше правильных ответов в тестах «Часы» и «Компасы». В последней пробе представители 1-й группы решали и большее количество задач (т.е. был выше показатель производительности), при этом они затрачивали на тест приблизительно одинаковое время с испытуемыми 2-й группы.

Представленные результаты свидетельствуют о том, что спортсмены, успешнее осваивавшие специальные навыки айкидо и каратэдо, быстрее и лучше ориентировались не только во «внутреннем» пространстве (в «схеме тела»), но и во внешнем, описываемом в определенных системах координат. Это соотносится с выявленной тенденцией «накопления» правосторонних латеральных признаков у испытуемых более «успешной» группы, поскольку в литературе приведены данные о том, что лица с выраженным «правшеством» эффективнее выполняют различные пространственные операции, чем индивидуумы с иной латеральной организацией [3, 5, 9, 10, 13]. С другой стороны, полученные в настоящем исследовании результаты могут иметь практическое значение для отбора и индивидуализации спортивной подготовки.

Итак, материалы проведенного исследования показали, что более перспективными в овладении специальными навыками боевых искусств (айкидо и каратэдо) являются спортсмены, которые характеризуются лучшими показателями зрительно-пространственных функций.

Список литературы:

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Перминова Т.А. Функциональная асимметрия в спорте: место, роль и перспективы исследования // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 8.

2. Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Бугаец Я.Е., Хачатурова И.Э. Функциональные асимметрии при обеспечении эффективной деятельности в спорте // Асимметрия. – 2007. - № 1.

3. Бердичевская Е.М., Гронская А.С. Функциональные асимметрии и спорт // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. – М.: Научный

мир, 2009. – Глава 24.

4. Ермаков П.Н. Психомоторная активность и функциональная асимметрия мозга. - Ростов-на-Дону: Изд.-во РГУ, 1988.

5. Ефимова И.В. Амбидекстры: Нейропсихология индивидуальных различий. - СПб.: КАРО, 2007.

6. Ефимова И.В. Межполушарная асимметрия мозга и двигательные способности // Физиология человека. - 1996. - Т.22. - №1.

7. Ефимова И.В., Будыка Е.В., Качан А.Б. Некоторые особенности эмоциональной сферы студентов, занимающихся айкидо // Культура физическая и здоровье. – 2012. - том 3.

8. Ефимова И.В., Будыка Е.В., Качан А.Б. Латеральная организация функций у лиц, занимающихся айкидо // Современные направления исследований функциональной межполушарной асимметрии и пластичности мозга. Экспериментальные и теоретические аспекты нейропластичности. Мат. Всерос. конф.с междунар. участием - М.: Научный мир, 2010.

9. Кабанов Ю.Н. Успешность спортивной деятельности и функциональная асимметрия головного мозга // Мир науки, культуры, образования. – 2009. - № 3.

10. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. – М.: Смысл, 2011.

11. Психофизиология индивидуальных различий в спорте: Хрестоматия / Ред.-сост. В.А. Москвин, Н.В. Москвина. - М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013.

12. Фомина Е.В. Сенсомоторные асимметрии спортсменов. – Омск: Изд-во СибГУ, 2003.

13. Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Будыка Е.В., Ениколопова Е.В. Нейропсихология индивидуальных различий. - М.: ИЦ «Академия», 2011.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВУЗА

Буянов В.Н., профессор, к. п. н., зав. кафедрой «Физическое воспитание»,

Переверзева И.В., доцент кафедры «Физическое воспитание»,

Ульяновский государственный технический университет

г. Ульяновск, Российская Федерация

Усачев Ю.А., к.п.н., проф., Национальный авиационный университет,

г. Киев, Украина

Аннотация. В статье обозначены проблемы профессионального развития и совершенствования преподавателей по физическому воспитанию в вузе. Определены основные критерии, педагогические показатели и уровни профессионального совершенствования; компоненты профессионального развития. Основная цель совершенствования психолого-педагогического сопровождения профессионального развития – это постоянный мониторинг этого процесса. Мониторинговая деятельность должна применяться в качестве неотъемлемого компонента психолого-педагогического сопровождения профессионального совершенствования педагогов по физическому воспитанию.

Актуальность статьи обусловлена: педагогической значимостью данной проблемы, её недостаточной научной разработанностью, потребностью преподавателей по физическому воспитанию в научно обоснованных рекомендациях по совершенствованию профессионализма педагогической деятельности, а также предполагает дальнейшее обсуждение данной тематики на страницах специальных изданий.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, педагогическая деятельность, психолого-педагогическое сопровождение, мониторинг, профессиональное развитие преподавателей по физическому воспитанию вузов.

Введение. Социально-экономические изменения, происходящие во всех сферах жизни российского общества, коснулись и сферы подготовки специалистов высшего профессионального образования. Особое место в целостном процессе формирования будущего специалиста принадлежит сохранению и укреплению его здоровья, созданию условий для здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения.

Важная роль в формировании здоровьесберегающего поведения у студентов вузов принадлежит преподавателям по физическому воспитанию. От их знаний, умений и навыков во многом зависит эффективность процесса физического воспитания студентов. Проблема целенаправленного профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию относится к числу тех «вечных» проблем, которые постоянно находятся в центре внимания общества.

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации указывается на важность научно-теоретического обоснования технологии психолого-педагогического сопровождения профессионального совершенствования специалистов в сфере спорта, от которых зависит здоровье нации. Под сопровождением понимается метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора. Сопровождение – это взаимодействие сопровождаемого и сопровождающего, направленное на разрешение жизненных проблем развития сопровождаемого (М.С. Полянский, 2001). Сопровождение – особый вид взаимодействия, целевым назначением которого выступает научение субъекта развития искусству предупреждения и решения проблем наиболее позитивным для развития методом (В.А. Федотов, 1995). Использование понятия «психолого-педагогическое сопровождение» подчеркивает единство педагогического и психологического в решении проблем развития человека.

Актуальность. Вместе с тем, как показывает педагогическая практика, недостаточно изучены механизмы и закономерности

формирования профессионально важных качеств, их динамика в ходе профессионального развития; нечётко определены критерии, педагогические показатели и уровни профессионального совершенствования преподавателей по физическому воспитанию в вузах; недостаточно внимания уделено целостному, системному анализу их профессионального становления и развития (А.Э. Болотин, Н.И. Бугров, А.А. Горелов, В.В. Миронов, В.Л. Марищук, Г.Е. Кабельский, Н.В. Романенко, В.Л. Пашута, В.А. Щёголев и др.).

Известно, что физическая культура и спорт в высшей школе выполняют несколько важных функций. Реализация образовательной функции открывает возможность студентам управлять своим физическим состоянием и функциональными резервами организма. Воспитательная функция проявляется в формировании у студентов патриотического мировоззрения, личного достоинства, нравственного самосознания, навыков и умений высококультурного поведения.

Однако нельзя в полной мере реализовать названные функции, если деятельность преподавателей по физическому воспитанию не будет нацелена на постоянный поиск наиболее эффективных способов решения педагогических задач.

Практика педагогической деятельности в настоящее время свидетельствует о том, что общее количество преподавателей, деятельность которых отличается низким и неудовлетворительным уровнем, значительно превышает число педагогов с высоким уровнем профессионального мастерства. Такое положение дел настоятельно требует своего научного осмысления и поиска путей выхода из сложившейся ситуации.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена: педагогической значимостью данной проблемы, её недостаточной научной разработанностью, потребностью преподавателей по физическому воспитанию в научно обоснованных рекомендациях по совершенствованию профессионализма педагогической деятельности.

Цели и методы исследования. Основная цель совершенствования психолого-педагогического сопровождения профессионального развития преподавателей физического воспитания – это постоянный мониторинг этого процесса. Необходимой представляется и обратная связь, имеющая отношение к результатам, которую следует установить с педагогами [1].

Это инструментарий, благодаря которому возможно судить о различных аспектах психолого-педагогического сопровождения, в том числе – о мере включенности в этот процесс педагогов, каналах коммуникации, идущих «снизу вверх» и наоборот [2].

Несколько десятков исследований и методика установления обратной связи предоставили целый репертуар способов, касающихся психолого-педагогического сопровождения [18].

Постепенное («шаг за шагом») введение системы в практику психолого-педагогического сопровождения дает некоторые преимущества: апробация определенного образца, за внедрением которого ведется систематическое наблюдение, становится первым шагом в реализации задач профессионального развития педагогов.

Апробирование системы психолого-педагогического сопровождения может выявить необходимость перемен. Это могут быть как изменения самой системы, так и отдельных аспектов организационного контекста. Разработка и реализация процесса психолого-педагогического сопровождения повторяется заново; проведение обратной связи делает петлю. Вычлняются проблемы, которые нужно решить, и по истечении определенного периода времени новая система может быть введена более эффективно. Чем экстенсивнее перемены, тем больше времени потребуется на их осуществление: большинство преобразований, связанных с профессиональным развитием преподавателей по физическому воспитанию, оказываются довольно продолжительными по времени [17].

Новую систему психолого-педагогического сопровождения нельзя внедрить, полагая, что все пройдет гладко, без проблем; необходимо

руководить этим процессом и оказывать поддержку. В частности, важно иметь инфраструктуру, способствующую коммуникации в рамках вуза.

Самой привычной комбинацией методов коммуникации является использование цепочки субъектов управления образовательным процессом в сочетании с регулярными письменными отчетами [19].

Но есть и более широкий аспект психолого-педагогического сопровождения – постоянное информирование педагогов о происходящем. Таким образом, средства коммуникации, которые возможно наблюдать, весьма разнообразны.

Сообщение данных по нисходящей линии – «сверху вниз» – адресовано не только педагогам. На практике особая роль отводится руководству кафедры физической культуры.

Случаи использования в вузе коммуникаций, осуществляемых «снизу вверх», или восходящих, встречаются относительно редко. Обычно они принимают форму обсуждения предложений или исследования особенностей отношений педагогов к тому или иному аспекту профессиональной деятельности.

Одна из проблем, связанная с восходящими или нисходящими коммуникациями, заключается в том, что они являются преимущественно односторонними (то есть информация передается либо «снизу вверх», либо наоборот). Другая проблема состоит в том, что данный процесс контролируется со стороны руководителей вуза.

Надо помнить, что педагоги хотят не только получить информацию относительно предметов, оказывающих на них влияние, но и сами иметь право голоса.

В исследованиях Marchingtona (1995) отмечается, что «сотрудники хотели бы иметь возможность выяснить, почему принято данное решение, а также и потенциальное влияние тех решений, которые ощутимо влияют на их сферу»

Для психолого-педагогического сопровождения профессионального становления необходимо, чтобы принимались во внимание конкретные

оценки, полученные в обследованиях отношения к труду педагогов, а также результаты процедур мониторинга и оценки, направленные на изменение практики обучения студентов физической культуре и спорту.

Об эффективности профессионального развития свидетельствуют инновационное мышление педагогов, оптимистичность и индекс деятельности [4,5].

Инновационное мышление педагогов предполагает понимание ими своей роли. При обследовании педагогов следует спрашивать о ясности, приоритетности, сложности имеющихся у них целей и об установленной ими обратной связи, а также насколько, по их мнению, они работают на выполнение этих целей [7].

Фактор оптимистичности измеряет удовлетворенность работой и обязательства. Педагогов следует спрашивать о том, какие ощущения они испытывают или что они чувствуют по отношению к своему руководству, при этом речь идёт о личной идентификации, включенности и лояльности. Важно оценить степень удовлетворенности педагогов своей работой.

Индекс деятельности – показатель удовлетворенности системой организации обучения студентов. Он выводится из оценок шести главных аспектов: внутренней коммуникации, внешней коммуникации, личной оценки, проверки педагогической деятельности, планирования, цели и направления развития физической культуры и спорта в вузе [8].

Мониторинг системы психолого-педагогического сопровождения должен соответствовать целям физического воспитания в вузе. Возможны несколько уровней проводимого мониторинга. Существующие процедуры психолого-педагогического сопровождения профессионального становления могут быть отслежены с разных сторон [9].

Должно быть проанализировано содержание образовательного процесса по физической культуре, чтобы убедиться, соответствуют ли его цели требованиям «важных и подходящих» направлений. Если это не обнаруживается, то становится очевидно, что необходимо провести соответствующие коррекции. Такие аналитические действия уже сами по

себе становятся инструментом выявления проблем образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. В любом случае это предполагает выяснение того, насколько система психолого-педагогического сопровождения соответствует установленным целям и в какой мере направления оказываются подходящими [11].

Вузы, для которых обычной практикой является мониторинг, станут оценивать сложившуюся ситуацию, а это важный первый шаг в совершенствовании системы психолого-педагогического сопровождения. Подобное обстоятельство укрепляет потребность воспринимать оценивание не только как окончание процесса, но, скорее, в качестве составной части управления педагогической деятельностью. Система психолого-педагогического сопровождения охватывает многие конкретные процедуры и события, среди которых и анализ качества подготовки выпускников преподавателями по физическому воспитанию.

Мониторинг, который более сфокусирован на проблеме, может представлять диагностическую ценность, показывая, какие процедуры оправдывают себя, а какие требуется улучшить в ходе психолого-педагогического сопровождения профессионального развития преподавателей [17].

Среди методов, которые можно использовать для сбора информации, – беседы с педагогами, групповые обсуждения и анкеты. Комбинация их более полезна, поскольку каждый способ в отдельности имеет свои преимущества и недостатки. Анкеты позволяют собрать количественные данные по ряду вопросов, однако их формат является ограниченным. Беседы, в свою очередь, предоставляют педагогам больше свободы для выражения своей точки зрения. Они, как и групповые обсуждения, могут играть важную роль в процессе разработки анкет [13]. Однако если субъекты управления образовательным процессом не подключены к составлению вопросов, велик риск, что анкеты не будут рассматриваться как инструменты двунаправленной коммуникации.

Специально приспособленные анкеты можно использовать ежегодно для регулярного мониторинга и диагностики качества психолого-педагогического сопровождения профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию.

Выяснение мнений используется как инструмент индивидуальной обратной связи при оценке, которая направлена «снизу вверх». В данном же контексте нас интересует улучшение аспектов работы всей системы психолого-педагогического сопровождения в целом. В этом случае необходимо огласить и обсудить полученные результаты. Осуществление психолого-педагогического сопровождения профессионального становления предполагает изменения, которые касаются множества аспектов и занимают много времени, поэтому его совершенствование необходимо подвергнуть мониторингу, чтобы скорректировать действия[12].

Осуществление психолого-педагогического сопровождения педагогической деятельности предполагает использование системы коммуникации. Необходимо предусмотреть все возможное, чтобы структуры коммуникации и организационные процессы оказались двунаправленными.

Необходимо подвергать мониторингу отдельные уровни психолого-педагогического сопровождения. Мониторинговая деятельность должна применяться в качестве неотъемлемого компонента психолого-педагогического сопровождения профессионального совершенствования педагогов по физическому воспитанию.

Как правило, эта деятельность представляется циклом действий, в котором особо важная роль отводится заведующему кафедрой. В этом случае психолого-педагогическое сопровождение педагогической деятельности рассматривается как то, что принадлежит заведующему кафедрой и управляется им [15].

Основными показателями эффективного психолого-педагогического сопровождения являются:

эффективная система коммуникации;
улучшение показателей педагогической деятельности и планирования;
постоянная обратная связь;
различные способы поощрения педагогов.

Таким образом, совершенствование психолого-педагогического сопровождения профессионального развития педагогов предполагает постоянное использование мониторинга в виде обратной связи, когда учитываются мнения педагогов и студентов относительно качества обучения физической культуре [17].

Результаты и обсуждение. Общепризнанным в настоящее время считается взгляд на педагогическую деятельность как на поведение, которое, в свою очередь, зависит от компетенции педагога. Анализ образовательного процесса по физическому воспитанию позволил выявить основные характеристики поведения и компетенции преподавательского состава как главных составляющих их профессионального развития.

Профессиональное развитие включает в себя следующие компоненты: профессионализм в выполнении специфических педагогических заданий по физической культуре, а также в выполнении заданий, не являющихся педагогическими и требующими от педагога определенного поведения; высокий уровень письменной и устной коммуникации; проявляемые усилия, энергичность при решении образовательных задач; личную дисциплинированность; умение взаимодействовать с коллегами по работе и руководством вуза [10,16].

При этом сама педагогическая деятельность по своей сути является поведением преподавателя. Основными показателями поведения являются: восприимчивость, инициативность и анализ, позволяющие выявлять проблемы в обучении студентов по дисциплине «физическая культура» и возможные причины их возникновения.

Компетенция – это основополагающая характеристика педагога, которая обуславливает причинно-следственную связь с критериями эффективности и высокого качества выполнения им педагогической

деятельности. Компетентность – глубинная и устойчивая характеристика личности, которая обуславливает поведение педагога в разнообразных ситуациях, она предопределяет эффективность его педагогической деятельности.

К компетентности относятся: мотивы, характерные черты, представление о себе, объем знаний, поведенческие (когнитивные) навыки. Эти характеристики выступают достаточным основанием для того, чтобы отделить превосходных педагогов от обыкновенных или эффективную педагогическую деятельность от неэффективной [17].

Мотивы выступают в виде потребностей или мыслей, которые стимулируют, направляют и выбирают поведение педагога.

Характерные черты свидетельствуют о предрасположенности поведения педагога, его уверенности в себе, самоконтроле, стрессоустойчивости, упорстве и т.д.

Представление о себе показывает отношение преподавателя к общечеловеческим и педагогическим ценностям.

Объем знаний – это определенные факты и свойства педагога, которые можно измерить с помощью тестов.

Поведенческие (когнитивные) навыки представляют собой дедуктивное и индуктивное мышление, а также умение слушать, анализировать и показывать свое отношение к тому или иному педагогическому явлению.

Проведенный анализ литературы показывает, что об эффективности психолого-педагогического сопровождения профессионального развития свидетельствуют: наличие инновационного мышления у педагогов, оптимистичность в коллективе и позитивный индекс педагогической деятельности.

Инновационное мышление педагогов предполагает понимание ими своей роли в физическом воспитании студентов.

Оптимистичность в коллективе выявляет степень удовлетворенности работой. Для этого следует у педагогов выявлять, какие чувства они

испытывают по отношению к заведующему кафедрой, руководству вуза. При этом важно оценить личную включенность педагога в образовательный процесс и его лояльность к руководителям разного уровня.

Позитивный индекс педагогической деятельности представляет собой комплексный показатель эффективности психолого-педагогического сопровождения.

Он выводится из оценок шести главных аспектов: внутренней коммуникации, внешней коммуникации по отношению к процессу физического воспитания, личной оценки каждого педагога, проверки педагогической деятельности, планирования, цели и направления физического развития студентов.

Педагогическую деятельность преподавательского состава по физическому воспитанию следует оценивать как целенаправленное поведение. Как показал проведенный анализ литературы, можно выделить три основных фактора, влияющих на эффективность педагогической деятельности и уровень профессионального развития.

К ним относятся: профессиональные знания (знание того, чему учить студентов); методические знания и навыки; выбор линии поведения (затраты усилий на педагогическую деятельность, определение той меры, в которой следует затрачивать усилия, а также постоянное поддержание меры, в которой затрачиваются усилия).

При этом педагогическая деятельность имеет множество детерминант. Некоторые из них связаны со свойствами личности педагога, другие же – с общей системой или средой деятельности кафедры физической культуры вуза.

Выводы. Совершенствование системы психолого-педагогического сопровождения профессионального развития преподавателей предполагает постоянное улучшение их деятельности на основе мониторинга в виде обратной связи, когда учитываются мнения педагогов и студентов, относительно качества обучения по дисциплине «Физическая культура», а

также степень удовлетворения запросов студентов в своём физическом развитии и спортивных интересов.

Список литературы:

1. Герчикова И.Н. Менеджмент. – М., 1994. – С. 61-74. Глухов В.В. Основы менеджмента: Учебник. – Минск: БГЭУ, 1996. – С. 18-26. Глущенко Е.В., Захарова Е.В., Тихонравов Ю.В. Теория управления. – М.: Вестник, 1997. – 332 с.
2. Данилов А.А. Организация работы с кадрами в аппарате управления физкультурным движением: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1981. – С. 5-16.
3. Деменцев А.Д. Развитие творческой активности учителей и совершенствование их мастерства: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1972. – 21 с.
4. Деркач А.А. Оптимизация управления деятельностью персонала образовательных систем. – М.: РАУ, 1997. – 260 с.
5. Деркач А.А., Исаев И.И. Творчество тренеров: Учебное пособие. – М.: ФиС, 1982. – 156 с.
6. Дистверг А. Руководство к образованию немецких учителей // Избр. пед. соч. – М.: Учпедгиз, 1956. – С. 55-208.
7. Дункан У.Дж. Основополагающие идеи в менеджменте: Пер. с англ. – М.: Дело, 1996. – С. 87-94.
8. Есарева З.Ф. Особенности деятельности преподавателя высшей школы. – Л.: ЛГУ, 1974. – 112 с.
9. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте. – Киев: Здоров'я, 1986. – 144 с.
10. Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. – М., 2000. – 329 с.
11. Журавлев В.И. Взаимосвязь педагогической науки и практики. – М.: Педагогика, 1984. – 260 с.
12. Зайцев В.В., Зимичев А.М. Проблемы развития акмеологического образования // Проблемы развития системы акмеологических наук / Под ред. В.Кузьминой и А.М.Зимичева. – СПб.: Санкт-Петербургская Акмеологическая академия, 1996. – С. 53-106.
13. Зудина Л.Н. Организация управленческого труда. – М.: ИНФРА, 1997. – 256 с.
14. Иванцевич Д.М., Лобанов А.А. Человеческие ресурсы управления: Основы управления персоналом. – М.: Дело, 1993. – 304 с.
15. Переверзева И.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе: моногр. / И. В. Переверзева. – Ульяновск: УлГТУ, 2011. – 225с.

16. Mouth, Barzik. METRO - APEXasacourse // Ibid. – 1995. – Vol. 12. – № 1.– P. 15-27.

17. Townley. Technical creative works of Russians students // Wynalacy. Maly Biuletun Informacyjny Stowarzyszenie Polskich Weanalazcow and Racjonalizatorow / Warszawa, Listopad, № 9/10, 1994. – 137p

ОБОСНОВАНИЕ ПРИЧИН, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МЧС РОССИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Васильева В.С., к.п.н., доцент, СПб ПУ Петра Великого,
Довженко М.С., соискатель, СПб университет ГПС МЧС России,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

Проблема реформирования профессиональной подготовки курсантов в вузах МЧС России имеет уже довольно длительную современную историю. Это обусловлено изменяющимися социально-экономическими условиями и общественными отношениями в России. Сложившаяся к настоящему времени система профессиональной подготовки курсантов в вузах МЧС России не в полной мере соответствует требованиям современного этапа развития страны, не обеспечивает эффективного решения профессиональных задач. Все вышесказанное требует пересмотра профессиональной подготовки курсантов в вузах МЧС России. Главной целью их подготовки в настоящее время должно стать формирование всесторонне развитой, профессионально подготовленной, морально, психологически и нравственно устойчивой личности сотрудника. При этом основным звеном в решении этой задачи является формирование высокого уровня готовности к профессиональной деятельности. [1-10].

Анализ практики показывает, что в системе МЧС России все еще имеются существенные недостатки, связанные с несоответствием подготовленности выпускников вузов МЧС России, предъявляемым требованиям. У некоторых выпускников вузов МЧС России отмечается

отсутствие стремления к повышению профессионального мастерства. Основными причинами наличия этих недостатков являются: низкий нравственно-интеллектуальный уровень, недостаточный уровень профессиональной готовности выпускников вузов МЧС России к решению профессиональных задач. Это является следствием недостаточного научно-методического обеспечения организации процесса профессиональной подготовки в вузах МЧС России, а также отсутствием рекомендаций по обоснованию и использованию психолого-педагогических условий, необходимых для формирования готовности курсантов вузов МЧС России к профессиональной деятельности, с использованием средств физической подготовки.

Говоря об улучшении процесса профессиональной подготовки курсантов вузов МЧС России, подразумевается такое его изменение, которое в рамках существующего бюджета учебного времени благоприятствует достижению наивысшей эффективности формирования профессиональных навыков в соответствии с целями обучения. Практика показала, что осуществление процесса профессиональной подготовки курсантов к профессиональной деятельности на основе выявленных психолого-педагогических условий, вносит существенные коррективы в его результаты. В свою очередь, изменение структуры процесса профессиональной подготовки приводит к более динамичным изменениям эффективности процесса формирования готовности курсантов, вузов МЧС России к профессиональной деятельности.

ВЫВОД. Выявленные причины наличия недостатков в практике образовательного процесса вузов МЧС России позволили наметить условия улучшения качества решения профессиональных задач.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель профессиональной подготовки специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях в вузе, с использованием служебной деятельности в добровольных пожарных командах / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. –

№ 2 (96). – С. 14-19.

2. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 7. – С. 16-20.

3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология формирования организационно-управленческой компетентности у курсантов вузов МЧС России / А.Э. Болотин, Т.В. Данилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 46-49.

4. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для формирования организационно-управленческой компетентности у курсантов вузов МЧС России / А.Э. Болотин, Т.В. Данилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7(113). – С. 75-79.

5. Болотин, А.Э. Структура готовности выпускника вуза МЧС России к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, С.С. Аганов, М.С. Довженко // Научно-аналитический электронный журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России» vestnik.igps.ru. – 2015. - № 1. – С. 159-163.

6. Болотин, А.Э. Содержание педагогической модели формирования готовности курсантов, вузов Государственной противопожарной службы МЧС России к профессиональной деятельности с использованием средств физической подготовки/ А.Э. Болотин, С.С. Аганов, М.С. Довженко // Научный рецензируемый журнал «Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях записки». – 2015. - № 3. – С.59-69.

7. Болотин, А.Э. Педагогическая модель управления развитием юридической грамотности у руководителей государственного пожарного надзора МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 31-35.

8. Болотин, А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34-39.

9. Болотин, А.Э. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов / А.Э. Болотин, А.В. Буханов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 30-34.

10. Бочковская, В.Л. Управление профессиональным развитием будущих педагогов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности человека: дис.

канд-та пед. наук / Бочковская Виктория Леонидовна. – Алексеевка: СПб. Университет ГПС МЧС России, 2009.

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ФСКН РОССИИ К ОПЕРАТИВНО- СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Витковский О. А., канд. пед. наук, Северо-Западный ИПК
сотрудников ФСКН России**

**Синенко С. А., Северо-Западный ИПК сотрудников ФСКН России,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

В современных условиях на сотрудников органов ФСКН России возлагается большая ответственность по борьбе с распространением наркотиков в стране. Поэтому повышение уровня готовности сотрудников органов ФСКН России является в настоящее время одной из важнейших задач их подготовки.

Большое значение уделяется повышению уровня готовности сотрудников органов ФСКН России, связанной с улучшением эффективности занятий по огневой и физической подготовке. Практика показывает, что проведение комплексных занятий по огневой и физической подготовке играет важную роль в развитии не только физических качеств, но и в повышении уровня готовности сотрудников органов ФСКН России к эффективной стрельбе из разных видов оружия, что благоприятно сказывается на их оперативно-служебной деятельности. [1-6].

В настоящее время занятия по огневой и физической подготовке проводятся раздельно. Вместе с тем, во многих исследованиях отмечается, что стрельба после физической нагрузки имеет свои особенности. [2,3,5]. У сотрудников органов ФСКН России с низкими показателями физической

подготовленности результативность стрельбы на фоне утомления не высокая. Поэтому раздельное обучение стрельбе из штатного оружия может иметь краткосрочный положительный эффект лишь на начальном этапе обучения сотрудников органов ФСКН России. Это негативно сказывается на повышении уровня их боевой готовности.

Решение вышеперечисленных задач тесно связано с выявлением факторов, определяющих необходимость формирования готовности сотрудников органов ФСКН России к оперативно-служебной деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки. Для определения ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 77 тренеров и преподавателей, имеющих опыт работы на кафедрах физической подготовки вузов более 10 лет.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость формирования готовности сотрудников органов ФСКН России к оперативно-служебной деятельности, респонденты отметили особенности боевой деятельности, а также тесную связь эффективности их деятельности, с показателями огневой и физической подготовки. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как наличие недостаточного уровня подготовленности сотрудников органов ФСКН России по огневой и физической подготовке, а также на сильную зависимость результатов в стрельбе от уровня их физической подготовленности. Большое значение имеют недостаточное применение комплексных средств огневой и физической подготовки, а также необходимость учета негативных последствий физической нагрузки на результативность стрельбы.

ВЫВОД. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета данных факторов для разработки оптимальной модели проведения занятий по огневой и физической подготовке с сотрудниками органов ФСКН России.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.
2. Болотин, А.Э. Показатели физической готовности офицеров-спецназовцев к проведению специальных операций / А.Э. Болотин, Н.Е. Гуков // Научный рецензируемый журнал «Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях». – 2015. - № 2. – С.80-86.
3. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 25-30.
4. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, Г.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. - № 9 (115). – С.11-14.
5. Бочковская, В.Л. Управление профессиональным развитием будущих педагогов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности человека: дис. канд-та пед. наук / Бочковская Виктория Леонидовна. – Алексеевка: СПб. Университет ГПС МЧС России, 2009.
6. Зюкин, А.В. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 77-81.
7. Таймазов, В.А. Показатели, характеризующие готовность боевых пловцов к военно-профессиональной деятельности / В.А. Таймазов, А.Э. Болотин, С.А. Цветков, В.Е. Михеев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2015. - № 1 (119). – С. 169-172.

ОБОСНОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ФСКН РОССИИ К ОПЕРАТИВНО- СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Витковский О. А., канд. пед. наук, Северо-Западный ИПК
сотрудников ФСКН России**

**Синенко С. А., Северо-Западный ИПК сотрудников ФСКН России,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

В настоящее время на сотрудников органов ФСКН России возлагаются серьезные задачи по борьбе с распространением наркотиков. Эти подразделения находятся в постоянной боевой готовности. Сложившаяся система подготовки сотрудников органов ФСКН России требует оптимизации с целью уточнения показателей, обеспечивающих формирование их готовности к оперативно-служебной деятельности. Основным недостатком, сложившейся системы подготовки сотрудников органов ФСКН России, является слабая связь между разными элементами профессиональной подготовки с показателями, обеспечивающими формирование их готовности к оперативно-служебной деятельности. Знание этих показателей обеспечит более качественное протекание учебного процесса. [1-7].

В оперативно-служебной деятельности офицера ФСКН России выделяются действия, которые основываются на применении оружия с целью своевременного обнаружения и пресечения деятельности по распространению наркотиков. Большое значение имеет оперативно-служебная деятельность. Она проводится соответствующими подразделениями на основе особых положений.

Оперативно-служебная деятельность осуществляется для выявления и пресечения преступных действий торговцев наркотиками. В ходе этой деятельности выявляется круг лиц, торгующих наркотиками.

Важное место в подготовке сотрудников органов ФСКН России к оперативно-служебной деятельности принадлежит выявлению показателей их готовности к ней. Основываясь на результатах анализа

опроса специалистов, а также корреляционной связи эффективности оперативно-служебной деятельности с основными критериями готовности к ней, были установлены эти показатели.

Исследования показали, что основным из них являются: высокие показатели стрельбы из пистолета ПМ, а также высокая точность в стрельбе на фоне значительного утомления. Сюда же можно отнести высокие показатели развития общей и скоростной выносливости, а также показатели в развитии навыков преодоления препятствий и совершении маршей. Большое значение имеют показатели в развитии силы и силовой выносливости, а также хорошо развитые умения эффективного использования рельефа местности для скоростной стрельбы. Выявленные показатели готовности сотрудников органов ФСКН России к оперативно-служебной деятельности позволяют оптимизировать направленность педагогического процесса.

Специфическими особенностями оперативно-служебной деятельности сотрудников органов ФСКН России, являются ее непрерывность и резкая динамичность. Практика показывает, что особенно напряженная обстановка складывается в ночное время суток и в условиях непогоды. Это связано с особенностями тактики действий торговцев наркотиками. Современная оперативно-служебная деятельность требует от сотрудников органов наркоконтроля России новой тактики и высокого уровня огневой и физической подготовленности для осуществления новых форм оперативно-служебной действий.

ВЫВОД. Проведенные исследования показали необходимость систематического и комплексного использования физических упражнений и огневой подготовки для формирования готовности к оперативно-служебной деятельности у сотрудников органов ФСКН России в современных условиях.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной

деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.

2. Болотин, А.Э. Показатели физической готовности офицеров-спецназовцев к проведению специальных операций / А.Э. Болотин, Н.Е. Гуков // Научный рецензируемый журнал «Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях». – 2015. - № 2. – С.80-86.

3. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 25-30.

4. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, Г.В. Борисов, С.А. Скрипачев// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. - № 9 (115). – С.11-14.

5. Бочковская, В.Л. Управление профессиональным развитием будущих педагогов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности человека: дис. канд-та пед. наук / Бочковская Виктория Леонидовна. – Алексеевка: СПб. Университет ГПС МЧС России, 2009.

6. Зюкин, А.В. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.В. Зюкин, А.Э. Болотин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 77-81.

7. Таймазов, В.А. Показатели, характеризующие готовность боевых пловцов к военно-профессиональной деятельности / В.А. Таймазов, А.Э. Болотин, С.А. Цветков, В.Е. Михеев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2015. - № 1 (119). – С. 169-172.

КОМПЛЕКС ГТО: ПРОБЛЕМА ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

**Волков М.П., докт. филос. наук, профессор,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Аннотация. Рассматривается ценностный потенциал комплекса ГТО как фактора приобщения к массовому спорту.

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт, коллективистский менталитет, подражание.

Превращение спорта из рода занятий отдельных групп (армия, дворянство, циркачи) в компонент образа жизни современного человека ведет к повышению его статуса в обществе и культуре [1; 90-91]. Для современной России возрастание значения массового спорта детерминируется действием ряда факторов:

- трудностями комплектования армии здоровыми и имеющими хорошую физическую форму новобранцами. Сокращение срока службы оборачивается возрастанием интенсивности подготовки, без которой невозможно овладеть сложной техникой, но которая ложится бременем на физическую и психическую стороны личности молодого защитника Отечества;

- сложностями процесса освоения Арктики и северных территорий, сопровождающегося размещением армейских частей, обеспечивающих надежную охрану и сопровождение данной производственной деятельности, в экстремальных природных условиях — полярная ночь (день), низкие температуры, сильные ветры, «белое безмолвие», угнетающие действующие на психику человека, и порождающего высокие требования к физическому состоянию приходящих на службу молодых людей;

- трудностями овладения современными школьниками и студентами возрастающего объема знаний, выливающимися в рост нагрузок на психику, в увеличение количества психических расстройств и срывов, нередко принимающих суицидальную форму, и предъявляющими высокие требования к психо-физиологическому состоянию учащейся молодежи, их форме;

- допинговыми скандалами, сотрясающими российский спорт высоких достижений, сказывающимися на имидже страны и российского спорта и порождающими необходимость формирования высоких эталонов нравственной ответственности спортсменов за действия, нарушающие этических кодекс спортивного сообщества.

Одним из Ответов на возникшие Вызовы является введение комплекса ГТО, обладающего, помимо прагматической стороны, связанной с приобщением к массовому спорту, и огромным ценностным потенциалом. В отличие от спорта высоких достижений, ставшего одним из мощных «социальных лифтов», способных изменить социальное положение человека, комплекс ГТО не сулит таких дивидендов; напротив, он бескорыстен, несет в себе ценность труда и защиты Отечества, к которым готовит себя молодой человек.

Его ценность — в победе над собой; в осознании своей способности преодолеть собственные слабости, пожертвовать привычным комфортом для достижения пусть пока маленькой победы; в принадлежности к сообществу таких же победителей, подтверждаемой такими атрибутами, как золотые и серебряные значки; в решимости наметить новые рубежи, достичь более высоких результатов; в переживании пьянящих мгновений победы, уважительного отношения со стороны близких и т. п.

Комплекс ГТО несет в себе потенциал средства преодоления разрыва между поколениями. Школьник узнает о нем из стихотворения С.Михалкова об отважном молодом человеке, вынесшем из огня девочку («Знак ГТО на груди у него...»), потом он видит этот знак на фотографиях

своих родителей, затем он осознает, что именно участники этого массового движения победили в Великой Отечественной войне.

Крайне важно, чтобы школьника, а в идеале — ребенка детсадовского возраста, - втягивали в занятия спортом близкие — родители, бабушки и дедушки. Наблюдая, как по утрам они выполняют пусть нехитрые физические упражнения, он начинает подражать им. Похвалы близких людей создают благоприятный эмоциональный фон, обеспечивая устойчивое желание следовать родителям и превзойти их.

На наш взгляд, стремительное вхождение Китая в элиту спортивных держав мира, объясняемое действием множества факторов [2; 66], имеет под собой и феномен подражания*. Дети, наблюдая за грациозными движениями своих дедушек и бабушек, выполняющих на площадях и в парках упражнения традиционных гимнастик и боевых искусств, вступают на стезю спорта, добиваясь затем выдающихся побед.

Россия, являясь, как и Китай, носителем коллективистского менталитета, должна начать культивировать коллективные формы занятий физической культурой с пожилыми людьми, привлекая к ним их внуков. Тем самым будет задействован потенциал феномена подражания, способного подтолкнуть к систематическим занятиям спортом. А комплекс

* Г. Тард (1843-1904) определяет подражание как атрибут социальной жизни, изначальный элемент социальности, основной способ становления и развития личности, социальных групп и общества в целом. Подражание выполняет в обществе ту же функцию, что и генетические программы в живых организмах. Оно обеспечивает вживание в ткань социума и укоренение в нем того нового, что случайно может появиться в нем в процессе жизнедеятельности человека — изобретения и открытия, совершенствующие производственную и познавательную сферы, отношения между людьми, быт, усиливающие его (человека) власть над природой. «Изобретения и подражание — таков основной элементарный общественный процесс». История, согласно его позиции, предстает непрерывной цепью подражаний, собранием деяний, которые имели наибольший успех и «которым более всего подражали».

ГТО — это то социокультурное пространство, в котором потенциал подражания может быть реализован в максимальной степени.

Список литературы:

1. Волков М.П. Спорт высоких достижений: к проблеме нейтрализации негативных сторон //Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сборник научных трудов. - Ульяновск: УлГТУ, 2013. - С.90-94.

2. Волков М.П. Спортивные ритуалы и церемонии: социально-психологический и ценностный потенциал //Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции. - Ульяновск: УлГТУ, 2015. - С.64-68.

ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ И СПЕЦСЛУЖБАХ РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА

**Вязьмитинов М. Н., канд.ист. наук,
Ульяновский государственный технический университет
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Аннотация. Создание системы общефизической и специальной подготовки чинов сыскной полиции и жандармерии.

Ключевые слова: самозащита, рукопашный бой, состязания по стрельбе, фехтование, лёгкая атлетика, гимнастика.

В вооружённых силах в связи с военной реформой Д. А. Милютин уже в 60-70-х гг. XIX в. на физическое развитие личного состава стали обращать больше внимания [1]. Поражение в русско-японской войне ещё больше активизировало этот процесс. В правоохранительных органах и спецподразделениях ситуация в этом плане была гораздо сложнее. Никакой общей системы подготовки сотрудников не было, но время и революционные события начала XX в. диктовали насущную необходимость исправить положение дел. Разрабатываются требования к лицам, принимавшимся на службу в полицию и жандармерию, которые

давали преимущество физически развитым офицерам и нижним чинам армии и флота и особенно тем, кто участвовал в боевых действиях. Тайный агент политического сыска должен быть «...ловким, развитым, сообразительным, выносливым, терпеливым, настойчивым, <...> крепкого здоровья, в особенности с крепкими ногами, с хорошим зрением, слухом и памятью...» [2]. В общей полиции также требовались сотрудники со «...здоровым и крепким телосложением...» и не имеющие физических недостатков. При поступлении на службу все подвергались тщательному медицинскому осмотру [3].

Особенности службы в сыскной полиции требовали специальной подготовки ее сотрудников. С этой целью в Петербурге были открыты двухмесячные курсы начальников сыскных отделений. В программу курсов входила и физическая подготовка. Рядовые сотрудники повышали квалификацию в губернских школах урядников. В 1914 г. насчитывалось 14 таких школ [4]. В Школе полицейской стражи, открытой в 1903 г. в Вильно, действовал жёсткий распорядок дня – «2 часа дня и до 5 пополудни — занятия по гимнастике, приемам фехтования на шашках, ознакомлению с револьвером и стрельбе из него» [5]. Стрельбе уделяли особое внимание. Было издано «Описание проходимых стражниками гимнастических упражнений, соединенных с приемами стрельбы по движущейся мишени» [6], а в 1904 г. появляется «Практическое руководство для полицейских Урядников и Стражников в вопросах и ответах» с описанием основных приёмов владения револьвером [7]. В 1909 г. была организована призовая стрельба городских кронштадтской полиции. Городовые когда-то проходили военную службу, но усвоенные ими навыки начальство посчитало за давностью времени давно утраченными. С тех пор призовая стрельба полицейских чинов стала проводиться в Кронштадте регулярно — вплоть до начала Первой мировой войны [8].

Будущими офицерами жандармерии тоже активно приобретались навыки по владению холодным и огнестрельным оружием и, кроме того,

приемами самозащиты. Одним из первых в России Отдельный Корпус жандармов начал изучать восточные единоборства (джиу-джитсу). Составлять из отдельных приемов систему защиты при нападениях преступников, а также обучать своих сотрудников определенным методам задержания и конвоирования в царской России начали и при подготовке чинов сыскной полиции. Профессор И. В. Лебедев стоял у истоков «боевой атлетики». В 1915 г. вышла его книга «Самооборона и арест». Проводились первые попытки селекции наиболее практичных и эффективных приемов защиты и нападения. Сам И. В. Лебедев в 1914 г. подготовил первых тридцать инструкторов из полицейских чинов для обучения самообороне [9]. Специальную подготовку по обучению способам самозащиты джиу-джитсу проходили и агенты Дворцовой полиции. Они также тренировались метко стрелять и занимались «гимнастикой на машинах» (на спортивных снарядах) [10].

Список литературы:

1. Вязьмитинов М. Н. Военно-физическая подготовка в царской армии в XVIII - нач. XX вв. // Совершенствование учебного и тренировочного процесса в системе образования: сборник научных трудов. – Ульяновск : УЛГТУ, 2012. – С. 454.
2. Булыгина Т. Кто такие шпики? Страницы истории царской охраны [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/culture/articles/44282/>.
3. Школа полицейской стражи [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://wapbum.ru/bacabkluweo/>.
4. Колонтаев К. Уголовная полиция царской России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://istor-vestnik.org.ua/198/>.
5. Википедия. Уголовный сыск. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>.
6. Изучение боя без оружия в армии и правоохранительных органах Российской империи в начале 20 века [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ruhistory.livejournal.com/1583722.html>.
7. Приёмы самообороны [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://forums.balancer.ru/topics/83522/best/>.
8. Соревнование среди городских [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://kronvestnik.ru/history/5893>.

9. Рукопашный бой в царской России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nipponkempo.com.ua/article/rukopashnyiy-boy-v-tsarskoj-rossii/>

10. Богомолова В., Марков А. Царская охрана осваивала «гимнастику на машинах» и труды Карла Маркса [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rosvesty.ru/1924/interes/4730-gotovi-k-oborone/>

БЕЛЫЕ ОЛИМПИАДЫ КАК ТОРЖЕСТВО ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА

**Вязьмитинова И.П., к.и.н., доцент,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Состоялось 22 Белых Олимпиады. Первая прошла в Шамони во Франции в 1924 г. Их проведению препятствовали 3 фактора.

Белая Олимпиада, Шамони, Кубертен, МОК, кёрлинг.

Белыми Олимпиадами называют крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта, проводящиеся один раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета. По-другому их называют зимними Олимпиадами.

Белая Олимпиада – своего рода воплощение диалектического противоречия между традицией и новацией. Локализация античных состязаний, останавливавших вооружённые конфликты, в мягком климате греческого ареала контрастирует с бурными событиями XX и XXI веков, в которых происходит процесс глобализации. Недостигаемость «населённого» античными божествами Олимпа перечёркивалась мчащимися с вершин современными адептами горнолыжного спорта.

Изначально зимний спорт был вплетён в ткань олимпизма с момента возобновления олимпийского движения. В конце XIX века он присутствовал как идея. Как только был создан в 1894 Международный Олимпийский комитет, сразу появилось предложение включить катание на коньках среди прочих видов спорта в будущую олимпийскую программу. Однако реализация этой идеи осуществилась лишь в XX веке.

На Лондонской Олимпиаде 1908 года фигуристы соревновались в четырёх видах программы. Один из победителей этого вида спорта швед Ульрих Сальхов увековечил своё имя исполнением элемента, который был назван в его честь. Россия также была причастна к зарождению зимних видов спорта, составивших основу белых Олимпиад. Россиянин Николай Панин-Коломенкин стал сильнейшим в произвольном катании.

На олимпийских играх в Антверпене в 1920 г. из зимних видов спорта, кроме фигурного катания, добавился хоккей с шайбой, в котором участвовали семь команд. Ледовые виды спорта разрастались, возникла потребность выделить их отдельно. Так, в январе-феврале 1924 г. во французском местечке Шамони состоялась «Неделя зимнего спорта, посвященная предстоящим Играм VIII Олимпиады в Париже», на которую собралось 293 спортсмена из 16 стран. [2] По другой версии, мероприятие называлось «Международная спортивная неделя по случаю VIII Олимпиады».[1] Возможно, разночтения связаны с вариантами перевода.

Это событие вошло в историю как первые зимние Олимпийские игры.

Становлению зимних Олимпиад препятствовало немало факторов.

Во-первых, была проблема идентификации олимпийских видов спорта относительно греческого образца, ибо не все современные виды спорта вписываются в античную традицию. Это относится не только к зимнему спорту. В решении данной проблемы возобладал современный подход. Учитывалась степень распространённости того или иного вида состязаний, его популярность, зрелищность.

Во-вторых, противодействие со стороны скандинавских стран. Необходимо учитывать, что в Стокгольме с 1901 по 1926 год проводились Северные игры, которые были первыми международными соревнованиями, предназначенными специально для зимних видов спорта. Зимние Олимпиады стали им конкурентами. МОК в 1911 году предложил организовать «Неделю зимних видов спорта» в рамках следующей Олимпиады. Однако организатор Олимпийских игр 1912 года Швеция отклонила это предложение. При подготовке к следующей Олимпиаде

вновь была выдвинута эта идея, но разразившаяся вскоре Первая мировая война сделала дискуссию о зимнем спорте неактуальной.

В-третьих, не все страны – участницы олимпийского движения имели условия для развития зимних видов спорта. Однако даже страны с тёплым климатом постепенно вовлекались в состязания. Так, в 1928 г. первой из стран с тёплым климатом стала Мексика, подготовившая бобслейную команду. В 1972 году присоединилась первая тропическая страна Филиппины, отправившая на зимнюю Олимпиаду в Саппоро двух горнолыжников.[4] Большая популярность Белых Олимпиад позволила преодолеть климатические препятствия.

Возвращаясь к первой зимней Олимпиаде, следует отметить, что её проведение также было под вопросом. Мэрия города Шамони долго не могла определиться, примет ли она спортивные состязания со столь сомнительным статусом. Ситуацию спас великий француз Пьер де Кубертен, проявив величайшую энергию и дипломатический талант.

На первой Белой Олимпиаде были представлены четыре вида спорта. Интересно, что кёрлинг стал признан олимпийским видом спорта только в 1998 году. В 2006 г. МОК пересмотрел историю и постановил, что соревнования по кёрлингу 1924 года должны считаться полноценным олимпийским событием.[3]

В настоящий момент состоялись 22 Белых Олимпиады. Они проходят раз в четыре года (за исключением Лиллехаммера в 1994 г.), через 2 года после летних Олимпийских игр. Для России зимние Олимпиады важны с учётом её более сурового климата.

Список литературы:

1. Зимние Олимпийские игры. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. История зимних Олимпийских игр. Режим доступа: <http://olimp-history.ru/node/12>
3. Кёрлинг на Олимпийских играх. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Кёрлинг_на_Олимпийских_играх.
4. Тропические страны на зимних Олимпийских играх. Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/691882>

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Горбунов А. Г., преподаватель каф. физической подготовки, Военная академия войсковой ПВО Вооруженных сил РФ им. В.П. Василевского, г. Смоленск, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с организацией и проведением физической подготовки курсантов вузов ПВО.

Ключевые слова: индивидуальные возможности, курсанты, вузы ПВО, физическая подготовка.

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности воздушно-космического пространства являются наиболее важными для многих стран. За последние годы произошли поистине революционные изменения в подходах ведущих мировых государств к использованию околоземного космического пространства. Накопленный космический потенциал начал активно применяться во всех сферах человеческой деятельности от социально-экономической до военной. Он становится неотъемлемой составной частью социального благополучия и национальной безопасности, то есть предметом высших государственных интересов.

Значительная роль в системе стратегического сдерживания агрессоров принадлежит войскам ПВО России. В настоящее время войска ПВО представляют собой отдельный род войск, призванный предотвратить возможность нанесения ядерного удара агрессором из воздушно-космической сферы. Вузы ПВО готовят офицеров-специалистов для этого рода войск. И от качества подготовки офицеров в вузах зависит уровень боеготовности войск ПВО. Уровень развития физической культуры в России влияет на физическую и профессиональную готовность населения. [1-8]. Он также определяет физическую готовность военнослужащих. Физическая и профессиональная готовность военнослужащих являются неотъемлемыми и важнейшими составными компонентами боеготовности. В свою очередь, физическая и профессиональная готовность курсантов вузов ПВО к стойкому перенесению

неблагоприятных факторов будущей военно-профессиональной деятельности достигается целенаправленной физической подготовкой. Как показал анализ процесса физической подготовки в вузах ПВО, существующие методические рекомендации по тренировке курсантов зачастую не учитывают их специфических врожденных и приобретенных индивидуальных особенностей. Это существенно тормозит разработку рациональных форм и методов физической подготовки курсантов вузов ПВО.

Кроме того, в НФП-2009 разработана новая система проверки и оценки уровня физической подготовленности военнослужащих, максимально учитывающая их индивидуальные возможности. Это требует разработки соответствующей методики физической подготовки курсантов вузов ПВО, с учетом их индивидуальных возможностей. Открытым остается вопрос индивидуального нормирования физической нагрузки для курсантов с учетом их физиологических возможностей. Не разработаны методики отбора содержания физической подготовки и тренировки курсантов вузов ПВО с учетом их индивидуальных возможностей.

Таким образом, проблемная ситуация обусловлена наличием противоречия между объективной необходимостью учета в процессе занятий физическими упражнениями специфических врожденных и приобретенных особенностей организма курсантов и отсутствием соответствующей методики процесса физической подготовки, основанной на принципе индивидуализации и дифференциации.

Анализ руководящих документов показал, что сокращение численности личного состава ВС РФ требует улучшения качественных параметров кадрового потенциала армии и флота, всемерного усиления всесторонней военно-профессиональной подготовленности каждого выпускника вуза Министерства Обороны Российской Федерации. Это в полной мере касается и выпускников вузов ПВО.

Современное техническое оснащение командных пунктов управления войск ПВО, их компьютеризация предъявляют новые требования к интеллектуальным, физическим и психическим качествам выпускников вузов.

Выпускники вузов ПВО должны не только иметь высокий уровень развития перечисленных качеств, но и обладать большими резервами здоровья, позволяющими обеспечивать высокое качество профессиональной деятельности и профессиональное долголетие.

Многочисленные исследования показали, что увеличению резервов организма курсантов способствует оптимальная и достаточно постоянная физическая нагрузка, соответствующая уровню их индивидуальных возможностей [1-8].

В настоящее время для составления индивидуальных тренировочных программ, диагностики функционального состояния занимающихся в спорте применяются компьютерные технологии. В то же время в литературе практически отсутствуют работы по организации процесса физической подготовки, учитывающей индивидуальные возможности курсантов.

Результаты ранее проведенных исследований в этом направлении противоречивы, так как они проводились без учета индивидуальных возможностей курсантов с самого начала обучения в вузе. Кроме того, практически отсутствуют рекомендации по комплексному и направленному воздействию средств и методов физической тренировки с учетом индивидуальных возможностей курсантов. В связи с этим проблема повышения уровня физической подготовленности и профессионального мастерства, улучшения состояния здоровья выпускников вузов ПВО, остается нерешенной.

Всё вышесказанное свидетельствует о том, что в современных условиях имеется противоречие между актуальной необходимостью эффективного использования средств и методов в процессе физической подготовки курсантов и отсутствием для этого научно обоснованной модели, предусматривающей четкие, конкретные пути ее практической реализации в ходе учебного процесса в вузе.

Основываясь на данном противоречии, нами была разработана методика физической подготовки курсантов вузов ПВО, с учетом их индивидуальных возможностей, которая представлена на рисунке 1.

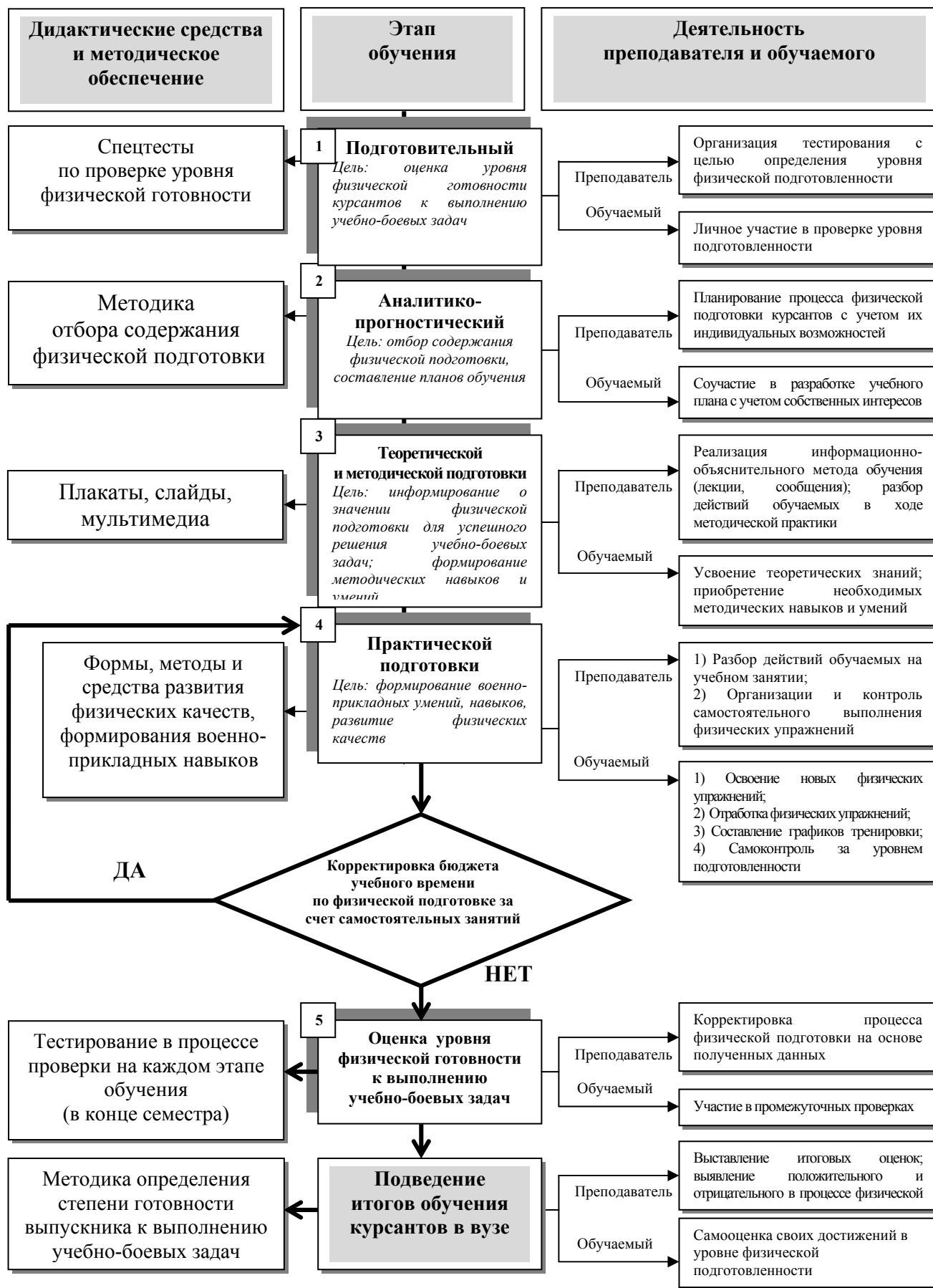


Рис. 1. Методика обучения курсантов вуза ПВО, с учетом их индивидуальных возможностей

Данная методика раскрывает содержание деятельности преподавателей кафедры физической подготовки, курсантов, а также методическое обеспечение процесса физической подготовки, учитывающего индивидуальные возможности обучаемых. Кроме того, данная методика предусматривает определение номенклатуры теоретических знаний, методических умений, военно-прикладных навыков, личностных и физических качеств, имеющих недостаточный уровень развития у курсантов. На основе этого, проводилась конкретизация содержания обучения по физической подготовке.

На заключительном этапе исследования был проведен педагогический эксперимент. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии экспериментальной модели процесса физической подготовки курсантов, направленной на совершенствование физических качеств и повышение уровня физического состояния обучаемых, с учетом их индивидуальных возможностей.

Так, в показателях, характеризующих уровень физического развития и функционального состояния курсантов экспериментальной группы, произошли существенные изменения по сравнению с показателями в контрольной группе. Жизненная емкость легких возросла на 121 см³, время задержки дыхания (на вдохе) увеличилось на 15,34 с, время задержки дыхания (на выдохе) - на 10,78 с; проба Руфье улучшилась на 0,7 усл. ед. В показателях, характеризующих уровень физической подготовленности, также произошли достоверные изменения. В подтягивании на перекладине результат улучшился на 5,2 раза, в выполнении комплексного силового упражнения на 5,6 раза, в беге на 100 метров на 1,7 с; в беге на 1000 метров на 17,3 с; комплексного упражнения с баскетбольным мячом на 1,1 с. Изменения психофизиологических показателей у курсантов экспериментальной группы также свидетельствуют о преимуществе экспериментальной методики физической подготовки, учитывающей индивидуальные возможности испытуемых. У курсантов контрольной группы улучшение показателей было не достоверным.

Объективным критерием эффективности экспериментальной методики физической подготовки курсантов, явилось время подготовки выпускников вуза к сдаче зачета на допуск к самостоятельному несению боевого дежурства. Выпускники экспериментальной группы затратили в среднем на 15,2% времени меньше, по сравнению с выпускниками контрольной группы. Кроме того, по оценке командиров дежурных смен, они лучше решали учебно-боевые задачи в ходе несения боевого дежурства, что свидетельствует о более высоком уровне их работоспособности.

ВЫВОД: Результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой эффективности разработанной экспериментальной методики физической подготовки курсантов вузов ПВО, с учетом их индивидуальных возможностей.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
2. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.
4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.
5. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.
6. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции

физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

7. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

8. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НИ РХТУ

**Герасимов А.Ю. зав. кафедрой ФиС НИ РХТУ им. Д.И. Менделеева,
г. Новомосковск, Российская Федерация**

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику учебных заведений требует совершенствования рабочих программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы. В настоящее время тема возрождения комплекса ГТО является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания и является критерием определения уровня физической подготовленности. Комплекс ГТО решает следующие задачи:

- определение уровня физической подготовленности учащихся, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- организация массового физкультурно-спортивного досуга;

- пропаганда здорового образа жизни среди студентов;

- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

Целью внедрения комплекса ГТО в настоящее время является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

С 2017 года тестирование по нормативам комплекса ГТО будет проводиться для всех слоев населения Российской Федерации и подготовка к тестированию по программе ФВСК ГТО станет важнейшей частью программы по «Физической культуре» во всех учебных заведениях.

В НИ РХТУ им. Д. И. Менделеева ведется активная работа по внедрению комплекса ГТО. Основные положения комплекса ГТО, его история и организационно-методические аспекты внедрения в физкультурно-массовое движение на современном этапе включены в лекционный курс учебной программы дисциплины «Физическая культура» НИ РХТУ. Работу по внедрению комплекса ГТО в институте координирует спортивный клуб, в состав которого входят студенты, ответственные за спортивно-массовую работу на факультетах НИ РХТУ.

Студенты института с 2015 года принимают участие в городских и областных фестивалях ГТО, где неоднократно занимают призовые места. Начиная с 2016 года, тестирование по нормативам VI ступени комплекса ГТО станет обязательным для всех студентов основной медицинской группы. Студенты, успешно справившиеся с выполнением нормативов на «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знак, пройдут регистрацию с присвоением ID номера ФВСК ГТО и будут направляться на тестирование

в городской центр для присвоения квалификации на соответствующий знак. Также планируется проведение фестивалей ГТО НИ РХТУ с участием команд от каждого факультета института с выявлением победителей в личном и командном зачете.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СРЕДУ СТУДЕНТОВ СПЕЦМЕДГРУПП

**Голубева О.В., ассистент,
Ульяновский государственный технический университет,
Васильева Н.Ю., ст. преподаватель,
Ульяновский государственный университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация.**

Аннотация. В статье изложены аспекты внедрения комплекса ГТО в условиях неспортивного вуза. Известно, что порядка 30 процентов студентов вуза в настоящее время имеют отклонения в здоровье. Эти студенты не должны быть в стороне процесса укрепления своей физической формы, однако в этом вопросе необходим строго индивидуальный подход.

Ключевые слова: Спецмедгруппа (СМГ), ГТО, физическая культура, здоровье, студент.

В условиях физкультурной работы со студентами, имеющими хронические отклонения здоровья, главным принципом является принцип «не навреди». Однако это совсем не означает, что студенты на занятиях по физической культуре не должны стремиться к повышению своих физических возможностей и кондиций. Напротив, учебные занятия физической культурой должны мобилизовать студентов СМГ на борьбу за активный и здоровый образ жизни.

Главной задачей преподавателя, практикующего занятия со студентами СМГ, является повышение интереса и мотивации молодых

людей к активным занятиям физической культурой и спортом. К сожалению, приходится констатировать, что в последнее время наметилась устойчивая тенденция физического ослабления молодежи в целом, дрейф к нездоровому образу жизни, экстриму и виртуальным играм. За последние 25 лет количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, увеличилось в несколько раз. И наш университет не исключение. Часть приобретенных патологий является следствием недостаточной или неправильной двигательной активности. Это заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопие, излишний вес или мышечная дистрофия.

Нашим президентом с целью исправления такого положения принято решение по проведению в стране ряда масштабных мероприятий, одним из которых стало возрождение советского Комплекса ГТО – «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Соответственно, для высших учебных заведений возникла необходимость в разработке новых методик физкультурных занятий, особенно в части обеспечения участия в тестировании студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Учитывая то, что указанная группа студентов довольно значительная, ее нельзя изолировать и лишить права на возможность получение знака отличия комплекса ГТО, подкрепленного, к тому же, определенными учебными и другими льготами. С другой стороны, эта группа студентов имеет определенные противопоказания и ограничения по характеру и интенсивности физической нагрузки, а, значит, им не подходят нормы и виды испытаний, предусмотренные для здоровых сверстников.

Хорошим выходом из этого положения дел можно считать участие этой категории студентов в тестировании. Однако в Комплексе ГТО не указаны конкретные виды испытаний и нормативы для тестирования таких обучающихся, а лишь имеется ссылка на рекомендации медицинских работников. Поэтому для обеспечения участия студентов СМГ в тестах Комплекса ГТО необходимо дополнительно разработать специальную методическую и медико-биологическую базу. В работе 1 в связи с этим

ставится вопрос о включении в Комплекс ГТО отдельного раздела, касающегося лиц, имеющих отклонение в здоровье и оценки их достижений.

Подготовка такого раздела – это большая работа. И она определенно займет много времени. На данном этапе задача преподавателя готовить студентов СМГ к будущим состязаниям, повышая их физическую форму и физическую активность. Универсальным средством решения поставленной задачи являются, в частности, занятия ритмической гимнастикой и фитнесом. В любом случае при решении этой деликатной задачи главным принципом должен быть принцип «не навреди». Вовлекая в соревновательный процесс студентов с отклонениями в здоровье, необходим строго индивидуальный подход. В тоже время, оставить таких студентов в стороне от активной физической деятельности тоже было бы неправильно.

Список литературы:

1. Участие лиц с отклонениями в состоянии здоровья в реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Л. А. Парфенова, И. Н. Тимошина, Г. Б. Глазкова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №9. – С. 101-104.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Гузарь В. Н., канд. пед. наук, Херсонский государственный
университет,
г. Херсон, Украина**

В настоящее время здоровый образ жизни студентов вузов определяет их профессиональное долголетие, а также высокий уровень их здоровья в целом. [1-8]. Высокий уровень здоровья студентов вузов характеризуется низкой заболеваемостью, а также хорошим состоянием функциональных систем организма. Уровень здоровья студентов вузов зависит от их

взаимодействия с окружающей средой, а также от их поведения в социуме и обществе.

В последние годы забота о состоянии здоровья студентов приобрела особое значение. Это связано с политикой государства, где центральное место в укреплении здоровья нации отводится студенческой молодежи. При этом ведущая роль отводится физическим упражнениям, с помощью которых можно положительно воздействовать на организм студентов.

Современные условия учебной деятельности в вузах предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья студентов. Студенты, вступая в самостоятельную жизнь, испытывают большие учебные и психологические нагрузки. Все это негативно сказывается на их физическом и функциональном состоянии организма.

В связи с этим, перед специалистами по физической культуре и спорту возникла необходимость эффективного управления здоровым образом жизни студентов. В современных условиях назрела необходимость создания действенной системы управления здоровым образом жизни студентов с целью укрепления их физического и психического состояния. Известно, что укреплению здоровья студентов способствует организации физической культуры с формированием у них навыков здорового образа жизни. Особое значение приобретают мероприятия, направленные на обеспечение здорового образа жизни и оптимального физического состояния студентов. Управление здоровым образом жизни студентов предполагает также мероприятия по увеличению двигательной активности студентов для поддержания их функциональных систем в оптимальном состоянии.

Опираясь на вышеперечисленные подходы, нами была разработана педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов, которая представлена на рисунке 1.

Этапы	Цель обучения	Задачи обучения	Средства и методические приемы
<p>Приобретения знаний и расширения кругозора о здоровом образе жизни</p> <p>1</p>	<p>Формирование способностей и мотивации у студентов к усвоению знаний по организации здорового образа жизни и потребности к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями</p>	<p>Повышение уровня знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по определению объема, структуры, содержания самостоятельной физической тренировки; - по контролю над собственным физическим состоянием; - по определению оптимальной нагрузки. 	<p>Отработка вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования спортивной деятельности; - расчета нагрузки и прогнозирования ее влияния на собственное физическое состояние; - оптимального подбора упражнений.
<p>Формирования навыков здорового образа жизни у студентов в процессе учебы</p> <p>2</p>	<p>Формирование интеллектуальных способностей у студентов, а также способностей к усвоению навыков и умений для ведения здорового образа жизни на основе выработки привычки оптимального поведения в социуме и эффективного взаимодействия с внешней средой</p>	<p>Совершенствование навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбора оптимальных средств тренировки, необходимых для реализации здорового образа жизни; - обеспечения пропорционального развития отдельных мышечных групп и функциональных систем; - координации самостоятельных действий и поведения в социуме. 	<p>Отработка вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования самостоятельной тренировки на месяц; - оценки результатов физического самосовершенствования; - разработки мероприятий по контролю над собственным физическим развитием, функциональным состоянием.
<p>Коррекционные мероприятия управления здоровым образом жизни студентов</p> <p>3</p>	<p>Формирование способностей определять характер и содержание деятельности по управлению собственным поведением в социуме, в зависимости от ситуации и неблагоприятного воздействия внешней среды</p>	<p>Совершенствование навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принятия комплекса долгосрочных решений по здоровому образу жизни; - оценки ситуации; - определения направлений спортивной и физической деятельности, исходя из возможностей организма. 	<p>Отработка вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа деятельности по организации здорового образа жизни; - корректировки в подборе упражнений, имеющих недостаточную эффективность; - этапной оценки эффективности деятельности по улучшению состояния организма.

Данная технология включает три этапа, раскрывающие цель и задачи обучения студентов, а также средства и методические приемы по формированию у них здорового образа жизни.

На первом этапе студентам ставилась цель приобретения знаний и расширения кругозора о здоровом образе жизни. При этом решались задачи повышения уровня знаний:

- по определению объема, структуры, содержания самостоятельной физической тренировки;
- по контролю над собственным физическим состоянием;
- по определению оптимальной нагрузки.

На втором этапе студентам ставилась цель формирования навыков здорового образа жизни в процессе учебы. При этом решались задачи совершенствования навыков:

- выбора оптимальных средств тренировки, необходимых для реализации здорового образа жизни;
- обеспечения пропорционального развития отдельных мышечных групп и функциональных систем;
- координации самостоятельных действий и поведения в социуме.

На третьем этапе проводились коррекционные мероприятия по управлению здоровым образом жизни студентов. При этом решались задачи совершенствования навыков у студентов:

- принятия комплекса долгосрочных решений по здоровому образу жизни;
- оценки ситуации;
- определения направлений спортивной и физкультурной деятельности, исходя из потенциальных возможностей организма.

Разработанная педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов прошла проверку на эффективность в ходе эксперимента. Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты педагогического эксперимента (n=28)

Основные разделы программы	Результаты успешности обучения (в баллах) ($x \pm m$)		p
	до эксперимента	после эксперимента	
Уровень развития навыков здорового образа жизни у студентов	2,31±0,14	4,18±0,19	<0,05
Уровень развития навыков планирования оздоровительных мероприятий	3,02±0,17	4,57±0,18	<0,05
Уровень развития навыков проведения самостоятельной тренировки с оздоровительной направленностью	2,81±0,21	4,29±0,23	<0,05
Уровень развития навыков контроля над собственным состоянием здоровья	2,83±0,11	4,58±0,14	<0,05
Экспертная оценка	3,22±0,21	4,67±0,27	<0,05

В ходе педагогического эксперимента были достоверно улучшены показатели, характеризующие уровень развития навыков контроля над собственным состоянием здоровья, проведения самостоятельной тренировки с оздоровительной направленностью, а также планирования оздоровительных мероприятий.

ВЫВОД. Таким образом, проведенные исследования показали высокую эффективность разработанной педагогической технологии управления здоровым образом жизни студентов.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.

2. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.

3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.

4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.

5. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.

6. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

7. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

8. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

УНИФИКАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРИНЦИПАХ БИОУПРАВЛЕНИЯ

**Данилова А.М., к.п.н., доцент, Красильников А.Н., к.б.н., доцент,
Трофимов В.Н., к.п.н, доцент,
ФГБОУ ВО Самарский государственный технический университет,
г. Самара, Российская Федерация.**

Аннотация: проблема контроля и коррекции функционального состояния организма спортсмена является одним из важнейших

направлений медико-биологических исследований, имеющих высокую актуальность в современном спорте высших достижений.

Ключевые слова: спортивная тренировка, физиология спорта, функциональное состояние, биологическая обратная связь.

Большинство знаний в области физиологии спортивной деятельности было получено посредством изучения спортивных движений и поведения при взаимодействии с окружающей средой. Внутренний мир, мысли, образы и чувства, столь важные для спортивного достижения, до сих пор не привлекали внимание ученых. В настоящее время прогресс в спорте в значительной мере связан с широким внедрением и распространением новых средств тренировки, что, в конечном счете, приводит к определенной унификации подготовки. Следствием этого является то, что спортсмены, имеющие разные адаптационные возможности, выходят на соревнования одинаково физически подготовленными.

По мнению ведущих специалистов в области спорта, внимание должно уделяться не только повышению адаптивных возможностей спортсмена, но и изысканию новых путей их активного изменения.

Среди средств физиологической коррекции функционального состояния спортсмена особое место принадлежит методу адаптивного биоуправления с биологической обратной связью (АБУ-БОС). Являясь универсальным приемом произвольной саморегуляции физиологических функций, он характеризуется эффективностью, доступностью и практическим отсутствием противопоказаний к применению. Однако недостаточность фундаментальных исследований механизмов АБУ-БОС приводит к ограниченному применению методики биоуправления, несмотря на ее высокую эффективность. В основе лежит проблема адекватного выбора вида БОС или параметра, подлежащего произвольной регуляции с обратной связью.

В последнее время появилось много публикаций, в которых БОС относят, возможно, к одному из самых эффективных методов

саморегуляции. Хотя большая часть исследований, посвященных АБУ-БОС, была проведена в медицине и клинической психологии, работы по применению метода биоуправления в спорте получают все большее распространение. К таким методам относятся: прогрессивная релаксация, аутогенная тренировка, систематическая десентизация, медитация, когнитивно-поведенческая модификация и БОС-тренинг. Даже без применения современной техники человеческий организм постоянно действует как инструмент ОС. С другой стороны, очевидно, не следует впадать и в другую крайность и рассматривать АБУ-БОС как панацею.

Естественно, не следует ожидать, что электромиографическая или термическая обратная связь будет "производить" спортсменов высокого класса в огромном количестве. Однако можно существенно повысить потенциальные возможности спортсменов, снабдив их важной информацией, которая не могла быть получена без специальных средств.

Следует подчеркнуть, что БОС только тогда наиболее эффективна, когда используется в сочетании с другими техниками саморегуляции. Так, например, при сочетании её с методикой прогрессивной релаксации Джекобсона можно значительно ускорить процесс освоения техниками релаксации. Точно также аутогенную тренировку и работу с воображением можно применять в сочетании с БОС.

Биологическая обратная связь (БОС) представляет собой процесс обеспечения человека срочной информацией о величине изменения различных физиологических параметров организма при различных воздействиях.

Имеется ограниченное число исследований, касающихся использования принципов БОС в условиях мышечных нагрузок. Наиболее исследованным оказался вопрос об использовании этого принципа в процессе управления движениями спортивного характера школой В.С.Фарфеля, показавшей значительное повышение эффективности процесса обучения с использованием обратной связи.

Прием введения каналов срочной информации в виде БОС получил международное признание – biofeedback (биоуправление). В методическом плане биоуправление имеет наибольшее сходство с инструментальным (оперантным) обусловливанием и является перспективным исследовательским методом решения задач психофизиологии и клиники. Биоуправление используется для решения самых различных задач: от изучения функциональных механизмов контроля и регуляции физиологических систем организма, анализа природы обучения до попыток оценить и изменить характер поведенческих реакций. Все это говорит о том, что исследования на основе биоуправления представляют собой перспективное и успешно развивающееся самостоятельное направление, анализ принципов которого представляет несомненный интерес. Более того, некоторые авторы считают биоуправление самостоятельной дисциплиной. Весьма эффективно использование принципов БОС для повышения точности самооценки человеком уровня и динамики физиологических сдвигов, что может иметь важное значение в клинической практике, в процессе обучения различным приемам психорегулирующей тренировки, приемам расслабления, повышению физической работоспособности и реабилитации после травм.

Конечной целью обучения человека на принципах БОС является произвольное изменение в нужном направлении различных физиологических параметров.

К сожалению, в таком сложном виде человеческой деятельности, как спорт, принцип биоуправления почти не используется (кроме обучения движениям) для сознательного контроля самим спортсменом различных параметров физиологических сдвигов для направленного изменения функционального состояния в зависимости от тренировочных задач.

По крайней мере, в этом направлении имеются только единичные работы. Использование принципов БОС позволит включить в процесс управления тренировочным процессом самого спортсмена. Это определило актуальность, а также направление исследований настоящей работы.

Установлено, что человек способен градуально или количественно воспринимать и оценивать величину различных физиологических параметров своего функционального состояния путем использования информации по различным каналам биологической обратной связи.

Показано, что точность самооценки различных величин физиологических параметров и их динамика зависит от индивидуальных особенностей, уровня и характера функционального состояния.

Впервые доказана эффективность использования каналов БОС для совершенствования управления функциональными сдвигами у высококвалифицированных спортсменов.

Доказано, что повышение точности самооценки величин и динамики различных физиологических показателей позволяет ввести элемент личной активности и мотивации в управление тренировочным процессом со стороны самих спортсменов, повысить контроль над выполнением тренировочных нагрузок, что позволяет без дальнейшего увеличения нагрузок обеспечить рост спортивной работоспособности.

Важное практическое значение имеет контроль динамики самооценки различных физиологических параметров в процессе систематических мышечных тренировок, что позволяет давать рекомендации по оптимизации управления двигательной деятельности и повышать ее эффективность. Спортсмены, принявшие участие в экспериментах, научились практически пользоваться методикой биологической обратной связи и убедились в возможности значительного повышения точности своих ощущений о величине сдвигов различных физиологических функций. Это позволило повысить эффективность тренировочного процесса, а спортсменам повысить спортивные результаты.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПО СРЕДСТВАМ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Данилова И.В, ст. преподаватель, Дундукова Г.А, ст. преподаватель,
Савицкая Г.В. , ст. преподаватель каф. «Физическое воспитание»,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация

Аннотация: в работе даны определения координации и равновесия, а также представлены основные средства развития координационных способностей.

Ключевые слова: координация, равновесие, динамическая аэробика, ритмическая гимнастика.

Координация (от лат. *coordinatio* – взаимоупорядочение) – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

На начальных стадиях управление осуществляется, прежде всего, за счет активной статической фиксации этих органов, затем – за счет коротких физических импульсов, которые направляются в необходимый момент к определенной мышце. Наконец, на заключительных стадиях формирования навыка происходит уже использование возникающих инерционных движений, направляемых теперь на решение задач.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий, как, например, профессиональные спортсмены. Однако координация нужна не только в спорте. От нее зависит каждое движение человека.

Совершенствование различных компонентов двигательной координации: улучшение точности мышечных усилий, повышение скорости реакции – двигательной памяти, согласованности действий, происходит в процессе систематических занятий разными видами спорта.

Развивать такое важное качество, как координированность движений, можно в ходе специально организованных занятий. Разработана система специальных физических упражнений, направленных на отработку точных движений рук, повышение мышечно-суставной чувствительности.

Существует ряд упражнений на координацию, которые можно выполнять ежедневно:

- делать кувырки вперед, назад;
- выполнение бега, прыжков и различных эстафет со скакалкой;
- использование мяча: удар об стенку и его ловля, удары мяча об пол, броски мяча от груди партнеру в разных направлениях (в данном упражнении необходимо не только бросать мяч, но и ловить его в таких же непредсказуемых направлениях);
- совмещение нескольких упражнений в одно, например, кувырок и ловля мяча;
- попадание в цель мячом и многие другие.

Одно из самых важных мест в координации движения занимает равновесие в статических позах. Устойчивость в статическом положении можно изучать с помощью стабیلографии, треморографии, пробы Ромберга и др.

Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубокомышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Центральным органом координации движений является мозжечок. Проба Ромберга проводится в четырех режимах при постепенном уменьшении площади опоры. Во всех случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы

разведены и глаза закрыты. «Очень хорошо», если в каждой позе занимающийся сохраняет равновесие в течение 15 с и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 с нарушается, то проба оценивается «неудовлетворительно». Этот тест имеет практическое значение в аэробике, спортивной гимнастике, прыжках на батуте, фигурном катании и других видах спорта, где координация имеет важное значение.

Регулярные тренировки способствуют совершенствованию координации движений. В ряде видов спорта (акробатика, спортивная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание и др.) данный метод является информативным показателем в оценке функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата. При переутомлении, травме головы и других состояниях эти показатели существенно изменяются.

Также на координацию движения положительно влияет динамическая аэробика или ритмическая гимнастика, которая направлена на коррекцию фигуры за счет проработки основных групп мышц.

Динамичная аэробика включает в себя упражнения на сопротивление, различные жимы, приседания и наклоны, которые способствуют похудению, развитию силы и выносливости, а также формированию правильных пропорций тела.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и

ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

**Захарова В.В., ст. преподаватель, Киселев Д.П., ст. преподаватель
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация.**

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы уровня физической готовности студентов 1-3 курсов, занимающихся на специализации «Легкая атлетика», к выполнению обязательных испытаний (тестов) в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Проанализировано в процентном соотношении выполнение норм ГТО юношами и девушками нормативов по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знаку отличия. Выявлена необходимость повышения уровня физической подготовленности не только занятиями в рамках учебного расписания, но и дополнительными занятиями и повышением уровня материально-технической базы.

Ключевые слова: ГТО (готов к труду и обороне), испытания (тесты), знаки отличия, мониторинг, анализ.

Целью данного исследования является определение уровня физической подготовленности студентов 1-3 курсов УлГТУ специализации «Легкая атлетика» по обязательным испытаниям (тестам) в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с 6 ступенью (возрастная группа от 18 до 29 лет).

Кафедра физического воспитания УлГТУ ежегодно проводит мониторинг физической подготовленности студентов за период освоения дисциплины «Физическая культура». В сентябре 2015 года было организовано и проведено тестирование студентов УлГТУ юношей и девушек по обязательным испытаниям в рамках ГТО.

Было проанализировано выполнение данных нормативов по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знаку отличия (рис. 1, 2). В испытаниях приняло участие 106 студентов из учебных групп 1-3 курсов радиотехнического, строительного, информационных систем и технологий и экономического факультетов. В испытания для юношей были включены такие виды, как бег на 100 метров, бег на 3 000 метров, прыжок в длину с места толчком двумя ногами; у девушек: бег 100 метров, бег 2 000 метров, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

В беге на 100 метров у юношей на золото сдали 56 %, серебро – 31%, бронза – 9,5%, не выполнили – 3,5%. У девушек 59% сдали на золото, серебро – 41%, бронза – 0%, не выполнили – 0.

В кроссе у юношей сдали на золото – 17%, серебро – 34%, бронза – 7%, не сдали – 42%. У девушек сдали на золото – 12%, серебро – 42%, бронза – 29%, не сдали – 17%.

В прыжках с места в длину юноши сдали на золото – 73%, серебро – 11%, бронза – 12%, не сдали – 4%. У девушек сдали на золото – 29%, серебро – 54%, бронза – 17%, не сдали – 0.

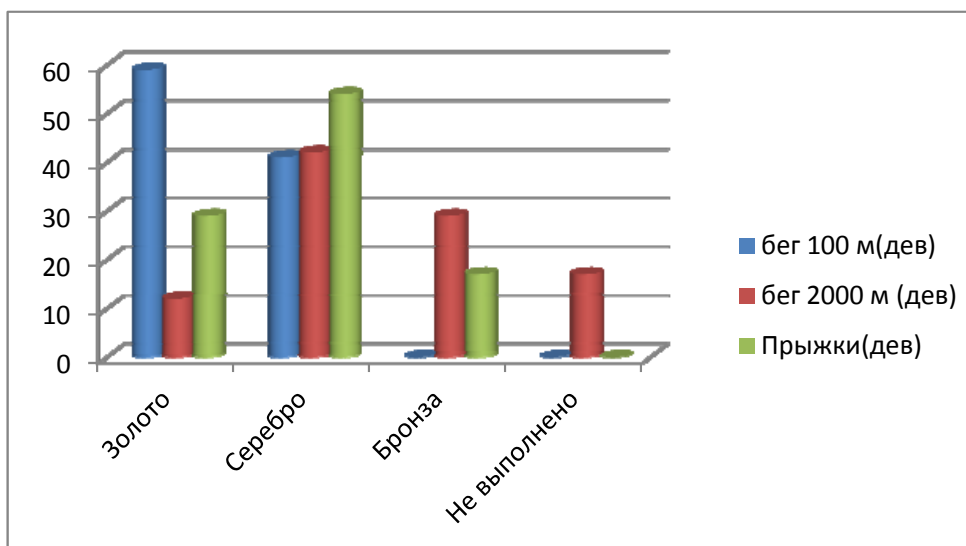


Рис.1. Результаты испытаний (тестов) 6-ой ступени ГТО студентов УлГТУ (девушки)

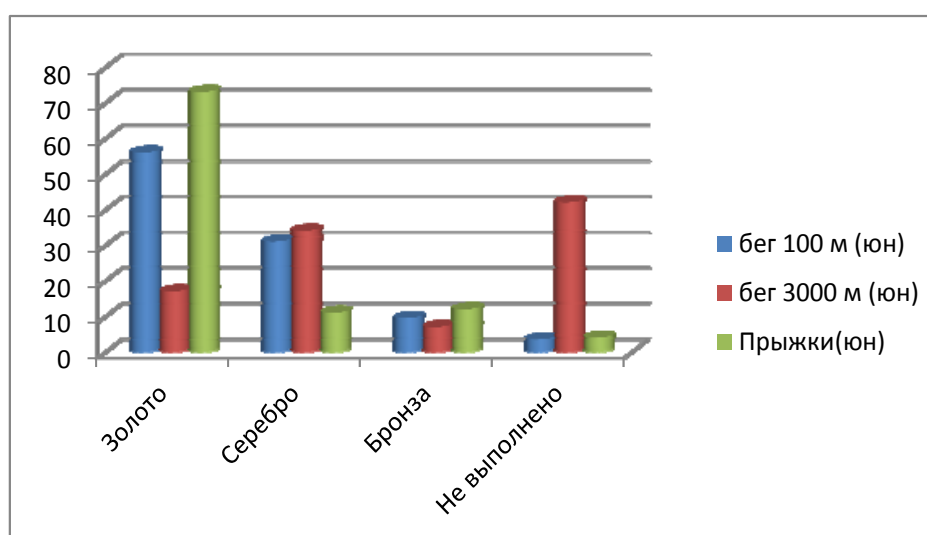


Рис.2. Результаты испытаний (тестов) 6-ой ступени ГТО студентов УлГТУ (юноши).

Результаты тестирования показали, что наиболее трудным испытанием для юношей составил бег на 3 000 метров, для девушек – бег на 2 000 метров, но в меньшем процентном соотношении. Выполнение норматива на золотой знак для студентов УлГТУ оказалось достаточно сложным.

Повысить уровень физической подготовленности только занятиями в рамках учебного расписания невозможно. На наш взгляд, учебные занятия

по расписанию должны иметь рекреационную направленность и быть ориентированы на оптимизацию функционального состояния организма, на приобретение знаний и умений практического использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Введение элективного курса, повышает интересы к занятиям физической культурой, но в то же время требует улучшения и расширения материально-технической базы.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

**Захарова В.В., ст. преподаватель,
Евстигнеев О. С., студ. РТбд-41,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация.**

Аннотация. В статье рассматривается ряд ключевых проблем, которые решает внедрение сдачи норм ГТО, система поощрений студентов и их мотивация к посещению учебных занятий.

Ключевые слова: ГТО (готов к труду и обороне), актуальность, мотивация, система поощрений, пропаганда, испытания (тесты), баллы.

В современном российском обществе наблюдается тенденция к снижению образовательного и культурного потенциала, прогрессирующая наркомания и алкоголизм. Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа

физического воспитания студентов, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку студентов к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Проведенный общероссийский опрос [5] населения страны показал, что большинство граждан страны (54%) поддерживают введение ГТО. Это в 5 раз больше по отношению к тем, кто не поддерживает (остальные затруднились ответить). За введение ГТО больше всего выступают лица старшего возраста (61%), далее обучающиеся и трудящиеся по 52%. Голосовавшие за ГТО объясняют это тем, что комплекс ГТО способствует укреплению здоровья, стимулированию занятий физической культурой и спортом, решению проблем воспитания, отвлечению населения от курения, употребления спиртных напитков и др. Кто высказался против введения ГТО опасаются, прежде всего, проявления «обязаловки» при реализации комплекса.

Подготовка и выполнение норм и требований ГТО – это не только выполнение тестов, но и повышение уровня информированности и степени знаний, реализация рекомендаций по недельной двигательной активности, систематические занятия физической культурой и спортом и участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Опрос еще раз показал, какое значение имеет физическая культура и спорт в оздоровлении, в воспитании населения и в реализации демографической политики. Так, среди студентов, занимающихся физической культурой и спортом, по отношению к незанимающимся, примерно в 10 раз меньше регулярно употребляющих алкоголь, в 5 раз меньше регулярно курящих. Кроме того, среди занимающихся спортом, обучающихся на «хорошо» и «отлично» значительно больше, чем среди незанимающихся.

Исследование показало, что, по субъективным оценкам опрошенных, общий уровень физической подготовленности населения находится на уровне 3 баллов (по 5-ти бальной системе).

Почти 3/4 населения страны рассматривают занятия физической культурой и спортом, в том числе и ГТО, как средство достижения своих жизненных целей и преимущественно ориентируется на общую физическую подготовку и развитие. Среди студентов вуза около 30% высказались за необходимость включения в ГТО «умения» играть в футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис.

УлГТУ активно участвует в разработке нормативных актов и научно методических рекомендаций по организации внедрения Комплекса ГТО в Ульяновской области. Актуальность выбранной темы исследования обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации. Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у студентов;
- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;
- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни, в том числе в средствах массовой информации;
- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства студентов.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни студентов. Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания студентов вуза.

Задачами Комплекса являются:

- разработать мотивационную часть модели внедрения комплекса ГТО и создать систему поощрений студентов выполнивших норм ГТО в высшем учебном заведении;
- увеличить число студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повысить уровень физической подготовленности студентов вуза;
- сформировать у студентов вуза осознанных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- повысить общий уровень знаний студентов о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизировать системы физического воспитания и системы развития массового студенческого спорта в вузе.

Объектом исследования является физкультурно-оздоровительное и военно-патриотическое направления деятельности. Предмет исследования – внедрение комплекса ГТО в высшем учебном заведении, в частности, мотивационной части.

Комплекс состоит из следующих частей: первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности студентов, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса; вторая часть (спортивная) направлена на привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают: виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков студентов вуза; нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями. Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости;
- испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями;
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Для решения задач мы предлагаем систему поощрений за выполнение норм ГТО.

1. Рассмотреть балльно-рейтинговую систему оценивания занятия физической культурой и спорта в УлГТУ, тем самым увеличить процент посещений занятий.

2. В текущей аттестации по оцениванию учебной деятельности студентов ввести поощрительные баллы за выполнение норм ГТО: 20 баллов – за золотой, 15 баллов – за серебряный, 10 баллов – за бронзовый значок.

3. Повышенную стипендию – также за выполнение нормативов ГТО. Студенты, сдавшие нормы ГТО на «отлично» будут получать стипендию с надбавкой. Размер надбавок будет также зависеть от уровня сложности нормативов ГТО: золотого, серебряного или бронзового.

Основываясь на опрос студентов из других вузов, где присутствует балльно-рейтинговая система, наблюдается рост посещаемости занятий физкультурой и тяги к занятию спортом, а также выполнение норм ГТО.

На сегодняшний день велик процент студентов не только не занимающихся физкультурой или спортом регулярно, но и не посещающих

занятия по физической культуре в высших учебных заведениях. Мы предполагаем, что на первом этапе внедрения норм ГТО студенты будут стимулированы благодаря введению поощрений за сдачу норм: в погоне за хорошей отметкой или зачетом студенты будут увлечены физкультурой, вследствие чего на следующих этапах внедрения ГТО выполнение норм будет не обязательством или «повинностью», а достижением, которому будет сопутствовать уважение и престиж среди молодежи.

Заинтересованность в выполнении нормативов ГТО проявляется в том, что явное большинство (68%) студентов, планирующих выполнение норм ГТО, будут гордиться полученным знаком отличия, а примерно треть уже сегодня планирует готовиться к выполнению норм ГТО не один раз, а в течение длительного времени.

В Ульяновском государственном техническом университете идет подготовка студентов к сдаче норм ГТО. В выездном заседании было принято единогласное решение о создании первого в России регионального совета по физической культуре и спорту Министерства образования и науки Российской Федерации в Ульяновской области, а также утвержден его состав.

Список литературы:

1. Указ президента РФ о ВФСК ГТО [http://gto.ru/files/docs/01_ukazy/01.pdf].
2. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения [<http://fizvosp.ru/assets/media/4d/ca/1458.pdf>].
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [<http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf>].
4. Педагогическое образование в России. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении.
5. Общероссийский опрос о внедрении ГТО в стране. [<http://wciom.ru/>].

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ.

Зарипов А.Э., магистрант 1-го года обучения
гр. МФК-15, УлГПУ им. И. Н. Ульянова
Чернова Н.А., доцент кафедры «Физическое воспитание», УлГТУ
г. Ульяновск, Российская Федерация.

Аннотация. В исследовании дана оценка формирования качества прыгучести в спортивном ориентировании. Приведены методы повышения данного качества.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, прыгучесть, спортсмен, тренировка, координационные качества

Актуальность: Прыгучесть в спортивном ориентировании – немаловажное координационное качество. Преодоление препятствий на лесных трассах (поваленные деревья, микронеровности, камни) и в городском ориентировании (высокие бордюры, подпорные стенки, преодолимые заборы) требует от спортсмена тренировать это двигательно-координационное качество. Однако, особенно во время межсезонья, уделяя мало внимания на тренировках к этому качеству, тренеры препятствуют росту результатов у детей 12-14 лет.

Цель: Обосновать значимость прыгучести в спортивном ориентировании. Доказать увеличение прыгучести с помощью специальных прыжковых упражнений, имитирующих пересеченную местность в спортивном зале.

Задачи: 1) Теоретически обосновать значимость прыгучести в спортивном ориентировании.

2) Экспериментально проверить методику специальных прыжковых упражнений с имитацией пересеченной местности в спортивном зале для увеличения прыгучести и подготовленности детей.

Прыгучесть – важный компонент двигательной деятельности: как в спортивном ориентировании, так и в других видах спорта. Некоторые авторы называют прыгучесть одной из важных качественных сторон

двигательной деятельности спортсмена (Филин В.П., Ломейко В.Ф., Железняк Ю.Д.). Это качество взаимосвязано и взаимообусловлено с другими физическими и координационными качествами (Годик М. А., Стрижак А. П., Антонов С. В.). Прыгучесть обуславливает способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояния. Для прыгучести характерен «взрывной» тип мышечных сокращений.

Важные компоненты прыгучести – сила и быстрота мышечных сокращений (Матвеев Л.П.).

На этапе начальной спортивной подготовки в спортивном ориентировании (12-14 лет) дети способны к овладению точной пространственной и временной дифференцировкой, сложной координацией движений, умением соизмерять мышечные усилия в соответствии с двигательными задачами. Этот этап предусматривает совершенствование двигательных и вегетативных функций. Поэтому в тренировочном процессе возрастает роль специальной прыжковой подготовки, больше времени уделяется развитию прыгучести, в тренировочный процесс включаются специальные прыжковые упражнения.

Для качественного увеличения прыгучести юному спортсмену необходимы скоростно-силовые упражнения, преимущественно для тех мышц, посредством которых осуществляются прыжки. Применение этих упражнений на тренировке позволяет быстрее образовывать необходимые спортсмену двигательные навыки и координацию движений. Как известно, прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу активного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз – к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры, и характер работы меняется на преодолевающий. Вместе с тем, решающее значение приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты движений, но и определение точного момента их сочетания

(ритм движения): как в подготовительных действиях, так и в ведущем звене техники (Шубин М. С., Шульгатый А. П.). Однако в спортивном ориентировании спортсмен, пробегая по лесу, имеет разный ритм движения и опора при активном отталкивании неровная и мягкая (грунт с растительностью). Таким образом, для тренировки прыгучести спортсменов необходимо применять специальные прыжковые упражнения, с покрытием, имитирующим лесной грунт. Максимально подходящим покрытием для имитации леса являются маты толщиной 10-15 сантиметров и средней жесткости.

Для эксперимента, который проводился на базе МБОУ школы №12 г. Ульяновска, мы отобрали экспериментальную и контрольную группы, в которые входили дети, занимающиеся в секции спортивного ориентирования не менее одного года и возрастом 12-14 лет, что соответствует минимальному возрасту участия в соревнованиях. Эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев. Для сравнения результатов эксперимента мы провели измерения в беге на 100 метров на пересеченной местности по среднепроходимому лесу табл. 1, а так же для измерения прыгучести измерили прыжок с места в длину табл. 2. Для проведения эксперимента, мы оснастили спортивный зал легкоатлетическими барьерами, скамейками, и матами средней жесткости, имитирующие поверхность пересеченной местности. Далее на протяжении межсезонной подготовки в тренировочную программу включили следующий комплекс специальных прыжковых упражнений:

1. Прыжки через легкоатлетические барьеры, расположенные на разных расстояниях друг от друга. Дорожка между барьерами выстлана матами. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.

2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) по 10–15 прыжков.

3. Спрыгивание с возвышения (больших матов толщиной более 50 см, скамеек) с последующим выпрыгиванием вверх.

4. Прыжки на двух ногах (на матах) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди по 7–15 прыжков.

На контрольной тренировке по истечению 6 месяцев, мы провели контрольные измерения в беге на 100 метров по пересеченной местности и прыжке в длину, полученные результаты занесли в таблицы 1 и 2 соответственно.

Таблица 1. Бег на 100 метров на пересеченной местности по среднепроходимому лесу.

Фамилия Имя	Возраст, лет	До эксперимента, сек	После эксперимента, сек
Иванов Сергей	12	29	28
Алексанов Дима	14	27	27
Овечкин Вася	12	30	28
Макин Женя	13	28	27
Зайцева Вероника	14	34	33
Каштанов Игорь	12	30	28
Володина Катя	13	32	30

Таблица 2. Прыжок в длину с места.

Фамилия Имя	Возраст, лет	До эксперимента, метры	После эксперимента, метры
Иванов Сергей	12	1,32	1,45
Алексанов Дима	14	1,54	1,65
Овечкин Вася	12	1,59	1,65
Макин Женя	13	1,49	1,60
Зайцева Вероника	14	1,25	1,45
Каштанов Игорь	12	1,39	1,49
Володина Катя	13	1,10	1,25

Результаты эксперимента показали уменьшение времени прохождения дистанции юными спортсменами в 100 метрах на пересеченной местности по среднепробегаемому лесу на 4,3%, а также произошёл рост результатов в прыжке с места на 7,72%. Участие в проведенном эксперименте положительно повлияло на спортивные результаты юношей и девушек. Итогом эксперимента явилось общее повышение уровня физической подготовленности детской сборной команды г. Ульяновска по спортивному ориентированию в целом.

Заключение: Таким образом, изучаемая методика показала, что применение специальных прыжковых упражнений для имитации пересеченной местности с помощью легкоатлетических барьеров, матов средней жесткости, скамеек, увеличивает прыгучесть спортсменов, что увеличивает их скорость на дистанции в спортивном ориентировании.

Список литературы:

1. Годик М.А., Стрижак А.П., Антонов С.В. Модель ранжирования специальных тренировочных средств в прыжковых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. 1996. № 8. С. 28 - 30.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Физкультура и спорт. 1991. 543 с.
3. Назаренко Л.Д., Колесник И.С. Физиология физических упражнений. Изд. 2, доп. - Ульяновск, 2007. - 259 с.
4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Ф.и С.1987. 287 с.
5. Шубин М.С. Вариативность кинематической структуры последних шагов разбега и отталкивания квалифицированных прыгунов в высоту в условиях соревнования //Теория и практика физической культуры, 1999, № 3, с. 33.
6. Шульгатый А.П. Повышение эффективности движений в прыжках в длину на основе использования современных информационных технологий //Теория и практика физической культуры, 1999, № 3, с. 40-42.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ КОНЬКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С МЯЧОМ

**Ключникова С.Н., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой спортивных дисциплин и физического воспитания
Филатов Сергей, студент факультета физической культуры и спорта,
Ульяновский государственный педагогический университет
им. И.Н. Ульянова,
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Перспектива включения русского хоккея в программу зимних Олимпийских игр требует тщательного анализа подготовки молодых игроков. Хоккей с мячом - зрелищный вид спорта. Своих поклонников он привлекает, прежде всего, высокими скоростями перемещения. Это предъявляет высокие требования к технике бега на коньках. За 90 минут хоккеист в зависимости от амплуа и накала борьбы накатывает расстояние от 20 до 30 км. Эффективная техника владения коньком позволяет делать это с наименьшими энергозатратами. Высокая игровая скорость в хоккее с мячом во многом определяет выбор тактики команды, эффективность соревновательной деятельности в целом [1].

Успешность выступлений высококвалифицированных спортсменов в значительной степени зависит от целенаправленной работы с резервом, начиная с детского возраста. Бег на коньках - неестественный, сложный навык, имеющий свои особенности формирования и принципиальные отличия от естественных локомоций.

Однако, в настоящее время, место «коньковой» подготовки в целостной системе тренировки юных хоккеистов с мячом не определено. В литературе нет разработанных средств круглогодичной коньковой подготовки в ДЮСШ. Каждый тренер подбирает их для своих воспитанников интуитивно.

Цель нашего исследования - повышение эффективности техники бега на коньках спортсменов 10-12 лет, занимающихся хоккеем с мячом.

Исследование проводилось на базе МБОУ ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва по хоккею с мячом». В исследовании принимали участие 20 мальчиков 10-12 лет, занимающихся хоккеем с мячом. Были сформированы две группы – экспериментальная (ЭГ - 10 человек) и контрольная (КГ – 10 человек).

В экспериментальной группе использовалась методика коньковой подготовки. Хоккеисты контрольной группы тренировались по традиционно сложившейся методике, включающей в себя преимущественно общефизическую подготовку, игру в футбол и упражнений с клюшкой и мячом.

В экспериментальной группе было проведено 41 занятие на роликовых коньках (по 2-3 раза в неделю) с общим объемом 280-400 км. По прямой хоккеисты катались до 75% всего времени. Кроме этого, катание проводилось различными способами и с различной интенсивностью, включая бег в подъем, по виражу в обе стороны, «змейкой», с ведением мяча в парах. Эксперимент сопровождался разбором типичных и индивидуальных ошибок.

На первом этапе эксперимента показатели общефизической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах отличались друг от друга незначительно и не имели достоверных различий.

После эксперимента были выявлены следующие результаты: в экспериментальной группе в тройном прыжке с места произошло увеличение показателей на 17 %, в прыжке в длину с места на 15,6 %, в прыжках через скамейку на 22,5%; в контрольной группе увеличение результатов почти в два раза ниже. (рис.1)

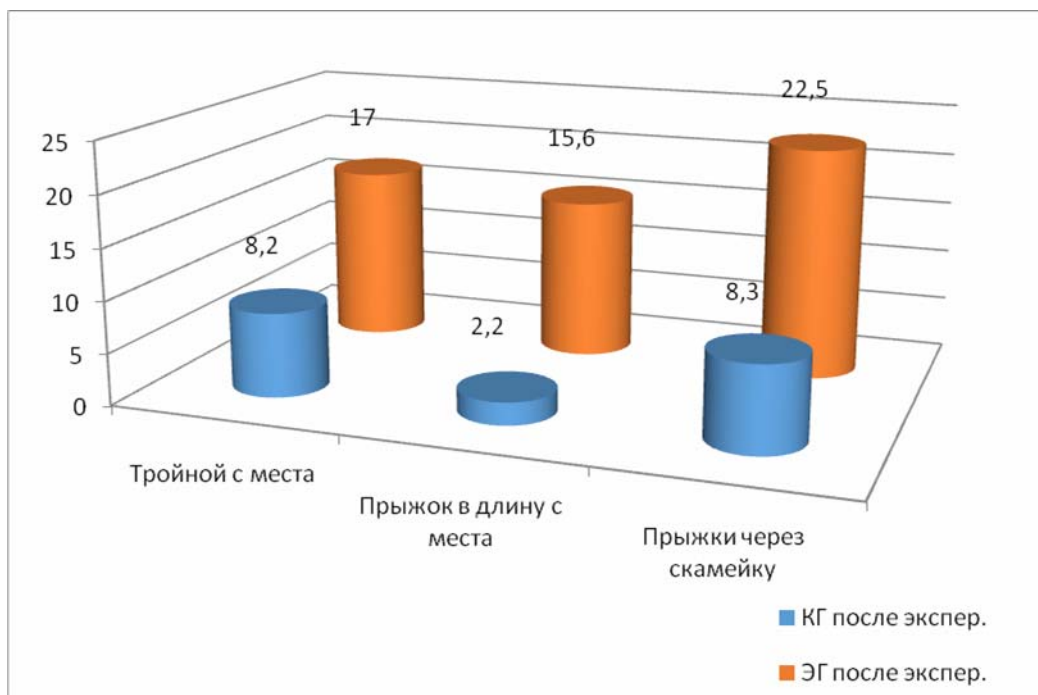


Рис.1. Темпы прироста показателей по общефизической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах (%)

Учащиеся контрольной группы на 30 секунд быстрее преодолели дистанцию 2200 метров, чем год назад. В экспериментальной группе возросшая скорость позволила пробежать эту же дистанцию в среднем на 56 секунд быстрее, чем в прошлом году, опередив контрольную группу на 26 секунд. И хотя разница в приросте составила только 26 сек., опережение в более чем 200 метров была достаточно наглядна.

Тестирование проведенное на льду выявило большую скорость катания участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной на дистанции 100 м на 1,3 сек., в челночном беге на 3,9 сек.

В экспериментальной группе были выявлены следующие результаты: в беге на коньках на 100 м увеличение показателей на 15,2 %, в челночном беге на 29,3 %, в беге «восьмеркой» на 2200м на 25%; в контрольной группе увеличение результатов почти в два раза ниже: в беге на коньках на 100 м увеличение показателей не 7,1%, в челночном беге на 14,1%, в беге «восьмеркой» на 2200м на 17,4 % (рис.2)

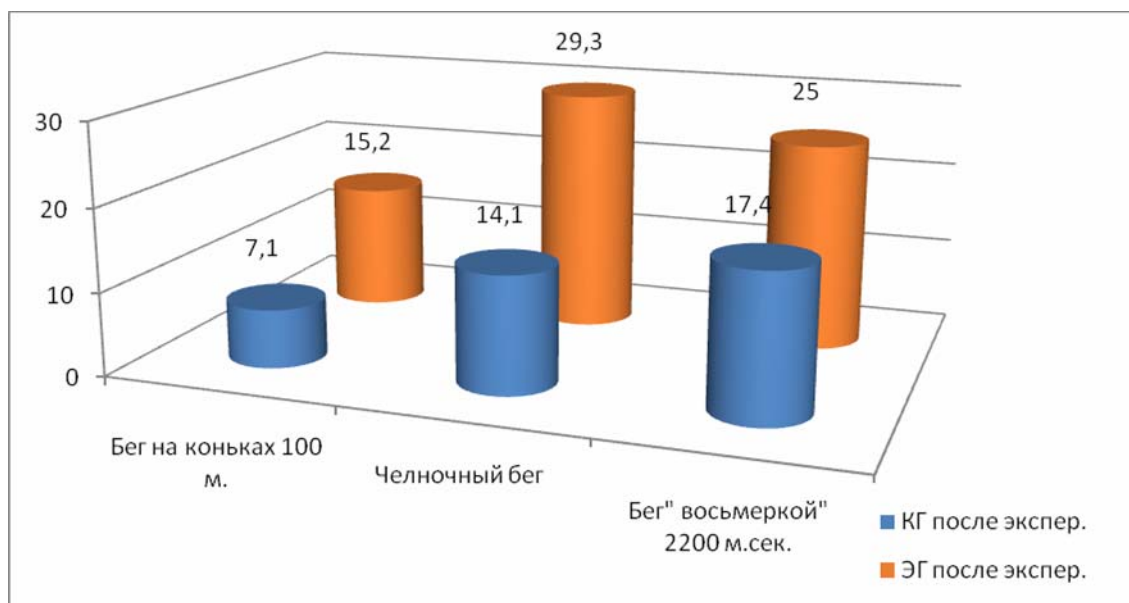


Рис.2. Темпы прироста показателей по коньковой подготовке в контрольной и экспериментальной группах (%)

Анализ полученных результатов исследования свидетельствует о том, что достоверные изменения показателей, оценивающих уровень развития скоростных качеств, характерны как для экспериментальной группы так и для контрольной группы, но в первой прирост показателей значительно выше.

Таким образом, применение методики коньковой подготовки позволяет качественно повысить эффективность тренировочного процесса юных хоккеистов, обеспечить оптимальную скорость бега на коньках и улучшить результативность соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Ключникова С.Н., Костяева О.К. Профессионально-значимые знания и умения тренера-преподавателя по хоккею с мячом// Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сборник материалов конференции 20 ноября 2014г./ под ред. И.Н. Тимошиной, С.В. Богатовой. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н.Ульянова, 2014. 171 с.
2. Малофеев А.Ю., Ушников А.И. Организационные и методические аспекты спортивной подготовки в хоккее с мячом: Учебно-методическое пособие/ А.Ю. Малофеев, А.И. Ушников. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. 141с.
3. Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Программа по хоккею с мячом. Иркутск: Папирус, 2008. 128 с.

ЕДИНСТВО И СОГЛАСОВАННОСТЬ МОТОРНОГО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КОМПОНЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК НОВАЯ ПАРАДИГМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Костюнина Л. И., доктор пед. наук, зав. кафедрой теории
и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности,
ФГБОУ ВО «УЛГПУ им. И.Н. Ульянова»
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Аннотация. В статье на основе глубокого анализа тенденций связанных с поиском основных направлений повышения результативности соревновательной деятельности, теоретического обоснования психофизиологических механизмов обеспечения единства двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной тренировки выдвинута новая парадигма спортивной подготовки на основе взаимосвязи моторного и интеллектуального компонентов двигательных действий. Получены данные, позволяющие сформировать целостное представление о новом педагогическом подходе, ориентирующем на нереализованный потенциал современной системы спортивной подготовки и позволяющим актуализировать механизмы саморазвития и самосовершенствования атлета, создавать личностно-ориентированные модели и технологии спортивной тренировки.

Ключевые слова. Моторный компонент, интеллектуальный компонент, спортивная подготовка, движение, двигательное действие.

Современная концепция соревновательной деятельности обуславливает необходимость воспитания спортсмена новой формации – как личности, способной к творческой самореализации своего интеллектуального и двигательного потенциала на основе системности применения тренировочных средств, рационального построения тренировочного процесса, оптимального соотношения компонентов спортивной подготовки.

В условиях все более обостряющейся конкуренции, учащающихся допинговых скандалов необходим поиск новых подходов к спортивной подготовке, которые обусловят достижение спортсменом наивысших результатов, преимущество перед своими соперниками в процессе соревновательной деятельности. Современная система спортивной подготовки спортсменов мировой элиты по содержанию и структуре четко выстроена, базируется на достижениях спортивной науки в области теории методики физического воспитания, избранного вида спорта; физиологии спорта, спортивной биомеханики, психологии и др. Как показывает анализ специальной научно-методической литературы, результатов диссертационных исследований, подготовка квалифицированных спортсменов в различных странах не имеют существенных различий в плане методического, психолого-педагогического, медико-биологического сопровождения, материально-технического оснащения. Дальнейшее совершенствование тренировочного процесса, на наш взгляд, обусловлено системным познанием психических, физиологических механизмов природы моторной и познавательной деятельности спортсмена, что обуславливает необходимость теоретико-методологического обоснования новой парадигмы спортивной подготовки на основе достижения единства и согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности атлета в процессе тренировочной, соревновательной деятельности. Раскрытие данной проблемы будет способствовать созданию теоретико-методических предпосылок для обоснования новых стратегий спортивной подготовки.

Цель исследования: выявить взаимосвязь моторного и интеллектуального компонентов двигательных действий в процессе спортивной тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. Любая реализуемая человеком двигательная деятельность это процесс, направленный на решение двигательной задачи. Эффективность решения двигательной задачи определяется конечным результатом, что обусловлено необходимостью создания упорядоченной системы двигательных

действий, каждый из которых имеет определенную пространственную, временную организацию [6,7]. А.В. Запорожец (1960) рассматривает «живое» движение, не просто как перемещение тела в пространстве (чисто механический акт), а относит его к сложным моторным актам, объединяющим потребности, мотивы, цель, посредством которых, субъект реализует свое отношение к действительности; к окружающим его предметам, другому человеку. Движение, по мнению А.В. Запорожца, представляет собой динамически осмысленный образ и управление им осуществляется через создание субъектом внутренней формы движения, содержание которой включает образ ситуации и тех действий, которые в этой ситуации должны быть выполнены. В процессе овладения новыми движениями человек совершенствуется не только операционно-техническую сторону деятельности, но и развивает когнитивные способности и обогащается как личность [4, 8, 9]. А.Н. Леонтьев отмечает, что «живое» движение относится не к чисто физической сущности человека, над которой механически надстраивается его психическая сфера, его необходимо рассматривать как процесс единой, высшей по своей форме, человеческой деятельности, опосредованной психикой и сознанием» [10].

Таким образом, двигательную деятельность человека можно представить в виде совокупности элементарных когнитивно-моторных актов, каждый из которых включает гностические, исполнительные действия. Ориентировочно-исследовательская (когнитивная) и исполнительная (моторная) фазы характеризуется (в зависимости от двигательной задачи) закономерным соотношением когнитивного и моторного компонента, что обеспечивает адекватность двигательных действий решаемой задаче [4, 6, 7].

Основные положения теории функциональных систем П.К. Анохина, их развитие в трудах современных исследователей позволяют раскрыть содержание механизмов взаимосвязи интеллектуальной и моторной деятельности в процессе спортивной тренировки на основе ведущих принципов: системогенеза, гетерохронности и гармоничности,

компенсации нарушенных функций, минимизации и надежности [1, 2]. Реализация тренировочного процесса на основе данных принципов позволит обеспечить максимальную эффективность двигательной деятельности спортсмена.

В исследовании А.А. Шалманова (2002), посвященном проблеме изучения сущности спортивно-двигательных действий в биомеханическом аспекте отмечается, что эффективное управление движениями, контроль и коррекция выполняемого двигательного действия определяется согласованностью протекания психических процессов и физиологических механизмов деятельности мозга, обеспечивающих решение двигательных задач. При этом автор считает, что вопросы обучения и технического совершенствования необходимо решать на основе деятельностного подхода, понимания характера и содержания исполнительской деятельности в спорте. В спортивной деятельности необходимо сделать акцент на приобретение спортсменом необходимого, соответствующего уровню его спортивной квалификации, мыслительного и двигательного опыта [9].

Результаты научных исследований, свидетельствуют о том, что, двигательная деятельность, помимо развития двигательных функций, обуславливает повышение эффективности протекания когнитивных процессов, обеспечивающих программирующую, регулирующую и др. функции [4, 9, 11]. По мнению С.М. Слобунова (1978, С.178), «в процессе обучения и овладения точностным двигательным актом, эффективный конечный результат определяется не тренингом как таковым, а сформированным в результате тренинга оптимальным типом соотношения когнитивного и исполнительного компонентов».

Соотношение когнитивного и моторного компонента элементов двигательных действий, организация и управление целеосмысленной двигательной деятельностью осуществляется в соответствии с закономерностями, ключевыми положением теории построения движений Н.А. Бернштейна (1947), в основе которых выделение ведущей роли

афферентных систем. Положение о принципиальной неуправляемости движения одними только эффекторными импульсами и решающем значении афферентных импульсов в управлении движениями является основой теории многоуровневого построения движений. По мнению Ю.А. Гагина, С.В. Дмитриева (2000), данный «механизм кольцевого управления справедлив не только для двигательных, но и для умственных действий (анализ, синтез, сравнение, определение и др.), а также основанных на них умственных операциях [3, 4].

В исследованиях Ч. Шеррингтона, Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина выявлена функциональная структура действия, которая включает 2 когнитивных компонента, формирование программы предстоящего действия, как проекция будущих действий («модель потребного будущего»). Программирующий компонент находится перед исполнительным компонентом действия, далее следует контрольно-корректировочный компонент. На каждом уровне организации движений, данные компоненты имеют свой характер и обуславливают выполнение различных типов движений и действий. Как отмечает А.В. Запорожец, биомеханическая сущность телесного устройства человека такова, «что никакая точность дозировки начальных пусковых импульсов не может однозначно определить осуществляемые этой системой произвольные движения, не может обеспечить достижения с их помощью нужного результата». Благодаря наличию обратной связи движения человека оказываются не реактивными, но целенаправленными, изменяющимися не только в соответствии с исходным замыслом, но и по ходу развертывания процесса. При построении наиболее сложных форм произвольного движения и активного действия исходным звеном, является выявление смысла решаемой двигательной задачи. «Модель потребного будущего» обеспечивает сличение всех поступающих афферентных сигналов. На основе включения компонентов познавательной деятельности идет уточнение моторных программ, достигается решение двигательной задачи. Конечный результат («модель потребного будущего», цель) может быть

достигнут выполнением не постоянного (фиксированного), а вариативно меняющегося набора движений [1, 3]. Вариативность способов выполнения движений обусловлена тем, что двигательная активность обеспечивается взаимодействием сложной, подвижной системы суставов, связок, мышц, образующих многозвенные кинематические цепи, обладающих бесконечным числом степеней свободы, что требует поиска новых вариантов выполнения движений, в связи с изменением состояния опорно-двигательного аппарата; внутренних и внешних условий [5].

Стремление спортсменов и их наставников найти наиболее совершенные, рациональные способы выполнения упражнений, учитывая, что требования к технике постоянно меняются, в связи с изменением условий, правил соревнований, спортивного инвентаря; необходимость разработки тактических схем, программ и их вариативной реализации спортсменом с учетом конкретной соревновательной ситуации требует пересмотра содержания средств и методов подготовки спортсменов. Необходимо учитывать особенности проявления вариативности под влиянием различных внутренних и внешних факторов (утомление, изменение условий выполнения упражнений, повышение уровня спортивной квалификации и т.д.).

В ряде исследований выявлено, что в процессе формирования пространственного психомоторного действия наблюдается сложная динамика во взаимоотношениях когнитивных и моторных компонентов отдельных элементов целостного действия [4, 6]. На первых этапах совершенствования действия блок реализации берёт на себя большую часть собственно информационных и когнитивных функций. Освобождение блока реализации от этих функций свидетельствует об изменении способа выполнения действия в плане перехода от зрительного контроля к кинестетическому, иначе говоря, происходит выработка специфического двигательного чувства. Но автоматизация всегда только частична. Двигательный навык никогда не автоматизируется полностью, то есть на любой стадии автоматизации активность когнитивного блока

контроля остается высокой. За счёт сохранности высоких показателей когнитивности и активности выполнения движения осуществляется прогресс психомоторного навыка, иначе полностью автоматизированное движение имело бы неизменный результат. Процесс совершенствования спортивного навыка даже на высоком уровне автоматизации остается осмысленным, а значит, управляемым. Когнитивные компоненты двигательного действия не утрачивают своего значения, но перестраиваются, предъявляя при этом специфические требования к внешнему контролю и координации движения по словесной инструкции. Таким образом, совершенствование двигательной деятельности можно представить себе как процесс развёртывания моторной программы в пространстве и во времени и адекватного обеспечения данной программы со стороны системы контроля. Исполнительская, двигательная сторона действия, обусловленная психической, физиологической деятельностью мозга, обеспечивает не только управление движениями, но и ориентировочную и контрольную части двигательного действия.

В процессе формирования двигательного навыка создаётся множество ситуативных образов, каждый модифицированный образ обеспечивается своим сенсомоторным комплексом (квантом действия), и постепенно, с каждой тренировкой, максимально развернутая структура исполнительного действия сокращается, идет укрупнение квантов (увеличивается контролируемый временной интервал движения), что обеспечивает высокое качество выполняемых двигательных действий, появляется ощущение легкости; движение осуществляется на высокой скорости, с большой точностью, плавностью, отличается слаженностью, слитностью всех отдельных фаз, элементов. Однако при малейшем изменении условий выполнения, состояния организма, негативно отражающих на качестве движений, количество элементов макроструктуры исполнительного действия восстанавливается; на его основе формируется новый модифицированный сенсомоторный комплекс, отвечающий измененным условиям, и цикл повторяется.

Таким образом, на сегодняшний день исследователями накоплен значительный научный материал, раскрывающий принципы формирования моторных программ, содержание функциональной структуры двигательного действия. Результаты исследований подтверждают взаимосвязь и взаимообусловленность двух составляющих целостного психомоторного действия (когнитивного и моторного). Их оптимальное соотношение в отдельных элементах микроструктуры исполнительного действия, особенности взаимодействия на различных этапах обучения, обеспечивают не только эффективность процесса формирования двигательного навыка, но и создают предпосылки к экстраполяции двигательных действий, обеспечивают повышение скорости приема и переработки информации, точность коррекции, в соответствии с решаемой двигательной задачей, высокую помехоустойчивость и стабильность.

Понимание механизмов взаимодействия моторных и когнитивных компонентов в двигательной деятельности на различных этапах обучения позволяет осуществить обоснованный выбор средств и методов и тренировки; создает предпосылки к дидактическому обоснованию процессов технического совершенствования. При этом содержательный анализ тенденций, характеризующих современный этап развития теории и практики спортивной тренировки, связанный с поиском новых направлений повышения результативности соревновательной деятельности, свидетельствует о наличии противоречий:

- между выдвигаемыми новыми концепциями, разработанными и утвержденными положениями, программными документами государственного уровня, декларирующими идеи обеспечения высоких спортивных достижений российских спортсменов и условиями их реализации;

- между актуальной для спортивной тренировки тенденцией к интеграции всех сторон подготовки и преобладанием на практике традиционного подхода к поиску способов повышения эффективности физической, технико-тактической и психологической подготовки

спортсмена, при недостаточном внимании к интеллектуальному аспекту тренировочно-соревновательной деятельности;

- между необходимостью выработки фундаментальных теоретических положений единства социального и биологического, физического и интеллектуального развития личности в процессе тренировочно-соревновательной деятельности и наличием различных подходов в определении структуры и содержания спортивной подготовки.

Реализация методологического положения о единстве сознания и деятельности, отношение к тренировочному процессу как фактору, обеспечивающему единство физического и интеллектуального развития, детерминирует поиск новых подходов к более результативному управлению системой спортивной подготовки, на основе выдвигаемой нами парадигмы, обеспечивающей единство рационального использования двигательного и интеллектуального потенциала спортсмена в процессе спортивной тренировки.

Список литературы:

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М. : Наука, 1980. 197 с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека М. : Советский спорт, 2009. 220 с.
3. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений : избранные психологические труды. 3-е изд. М. : МПСИ, 2008. 688 с.
4. Гагин Ю.А., Гаврилов В.И., Джаркешев З.А. Теория и практика двигательного мастерства : учебное пособие Алма-Ата : Рауан, 1990. 184 с.
5. Гожин В.В. Вариативность и двигательная одаренность в спорте : теоретические и методологические аспекты. М. : МНПИ, 1998. 207 с.
6. Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Функциональная структура действия. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. 208 с.
7. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. М. : Изд-во АПН РСФСР, 1960. 430 с.
8. Костюнина Л.И. С.Н. Ключникова, Л.Д. Назаренко Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике / Монография. М. : Флинта: Наука, 2010. 120 с.
9. Костюнина Л.И. Педагогическая концепция обеспечения

согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки : дисс. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. Набережные Челны, 2012. 480 с.: ил.

10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность : избранные психологические произведения : в 2-х т. М. : Педагогика, 1983. Т. 2. С. 159-165.

11. Назаренко Л.Д., Костюнина Л.И. Концепция решения проблемы повышения спортивного мастерства // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. № 1 (14). С. 84-87. [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>.

12. Назаренко Л.Д., Костюнина Л.И. Проблема интеллектуальной подготовки спортсменов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. № 1(22). С. 86-92. [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА НА ПРИНЦИПАХ АБУ-БОС

**Красильников А.Н., к.б.н., доцент, Трофимов В.Н., к.п.н, доцент,
Данилова А.М., к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВО Самарский государственный технический университет,
г. Самара, Российская Федерация**

Аннотация: проблема контроля и коррекции функционального состояния организма спортсмена является одним из важнейших направлений медико-биологических исследований, имеющих высокую актуальность в современном спорте высших достижений.

Ключевые слова: спортивная деятельность, АБУ-БОС коррекция, биологическая обратная связь, биоуправление.

Большинство знаний в области физиологии спортивной деятельности было получено посредством изучения спортивных движений и поведения при взаимодействии с окружающей средой. Внутренний мир, мысли, образы и чувства, столь важные для спортивного достижения, до сих пор не привлекали внимание ученых. В настоящее время прогресс в спорте в

значительной мере связан с широким внедрением и распространением новых средств тренировки, что, в конечном счете, приводит к определенной унификации подготовки. Следствием этого является то, что спортсмены, имеющие разные адаптационные возможности, выходят на соревнования одинаково физически подготовленными.

По мнению ведущих специалистов в области спорта, внимание должно уделяться не только повышению адаптивных возможностей спортсмена, но и изысканию новых путей их активного изменения.

Среди средств физиологической коррекции функционального состояния спортсмена особое место принадлежит методу адаптивного биоуправления с биологической обратной связью (АБУ-БОС). Являясь универсальным приемом произвольной саморегуляции физиологических функций, он характеризуется эффективностью, доступностью и практическим отсутствием противопоказаний к применению. Однако недостаточность фундаментальных исследований механизмов АБУ-БОС приводит к ограниченному применению методики биоуправления, несмотря на ее высокую эффективность. В основе лежит проблема адекватного выбора вида БОС или параметра, подлежащего произвольной регуляции с обратной связью.

В последнее время появилось много публикаций, в которых БОС относят, возможно, к одному из самых эффективных методов саморегуляции. Хотя большая часть исследований, посвященных АБУ-БОС, была проведена в медицине и клинической психологии, работы по применению метода биоуправления в спорте получают все большее распространение. К таким методам относятся: прогрессивная релаксация, аутогенная тренировка, систематическая десентизация, медитация, когнитивно-поведенческая модификация и БОС-тренинг. Даже без применения современной техники человеческий организм постоянно действует как инструмент ОС. С другой стороны, очевидно, не следует впадать и в другую крайность и рассматривать АБУ-БОС как панацею.

Естественно, не следует ожидать, что электромиографическая или термическая обратная связь будет "производить" спортсменов высокого класса в огромном количестве. Однако можно существенно повысить потенциальные возможности спортсменов, снабдив их важной информацией, которая не могла быть получена без специальных средств.

Следует подчеркнуть, что БОС только тогда наиболее эффективна, когда используется в сочетании с другими техниками саморегуляции. Так, например, при сочетании её с методикой прогрессивной релаксации Джекобсона можно значительно ускорить процесс освоения техниками релаксации. Точно также аутогенную тренировку и работу с воображением можно применять в сочетании с БОС.

Биологическая обратная связь (БОС) представляет собой процесс обеспечения человека срочной информацией о величине изменения различных физиологических параметров организма при различных воздействиях.

Имеется ограниченное число исследований, касающихся использования принципов БОС в условиях мышечных нагрузок. Наиболее исследованным оказался вопрос об использовании этого принципа в процессе управления движениями спортивного характера школой В.С.Фарфеля, показавшей значительное повышение эффективности процесса обучения с использованием обратной связи.

Прием введения каналов срочной информации в виде БОС получил международное признание – biofeedback (биоуправление). В методическом плане биоуправление имеет наибольшее сходство с инструментальным (оперантным) обусловливанием и является перспективным исследовательским методом решения задач психофизиологии и клиники. Биоуправление используется для решения самых различных задач: от изучения функциональных механизмов контроля и регуляции физиологических систем организма, анализа природы обучения до попыток оценить и изменить характер поведенческих реакций. Все это говорит о том, что исследования на основе биоуправления представляют

собой перспективное и успешно развивающееся самостоятельное направление, анализ принципов которого представляет несомненный интерес. Более того, некоторые авторы считают биоуправление самостоятельной дисциплиной. Весьма эффективно использование принципов БОС для повышения точности самооценки человеком уровня и динамики физиологических сдвигов, что может иметь важное значение в клинической практике, в процессе обучения различным приемам психорегулирующей тренировки, приемам расслабления, повышению физической работоспособности и реабилитации после травм.

Конечной целью обучения человека на принципах БОС является произвольное изменение в нужном направлении различных физиологических параметров.

К сожалению, в таком сложном виде человеческой деятельности, как спорт, принцип биоуправления почти не используется (кроме обучения движениям) для сознательного контроля самим спортсменом различных параметров физиологических сдвигов для направленного изменения функционального состояния в зависимости от тренировочных задач.

По крайней мере, в этом направлении имеются только единичные работы. Использование принципов БОС позволит включить в процесс управления тренировочным процессом самого спортсмена. Это определило актуальность, а также направление исследований настоящей работы.

Установлено, что человек способен градуально или количественно воспринимать и оценивать величину различных физиологических параметров своего функционального состояния путем использования информации по различным каналам биологической обратной связи.

Показано, что точность самооценки различных величин физиологических параметров и их динамика зависит от индивидуальных особенностей, уровня и характера функционального состояния.

Впервые доказана эффективность использования каналов БОС для совершенствования управления функциональными сдвигами у высококвалифицированных спортсменов.

Доказано, что повышение точности самооценки величин и динамики различных физиологических показателей позволяет ввести элемент личной активности и мотивации в управление тренировочным процессом со стороны самих спортсменов, повысить контроль над выполнением тренировочных нагрузок, что позволяет без дальнейшего увеличения нагрузок обеспечить рост спортивной работоспособности.

Важное практическое значение имеет контроль динамики самооценки различных физиологических параметров в процессе систематических мышечных тренировок, что позволяет давать рекомендации по оптимизации управления двигательной деятельности и повышать ее эффективность. Спортсмены, принявшие участие в экспериментах, научились практически пользоваться методикой биологической обратной связи и убедились в возможности значительного повышения точности своих ощущений о величине сдвигов различных физиологических функций. Это позволило повысить эффективность тренировочного процесса, а спортсменам повысить спортивные результаты.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРДИОРИТМОГРАММЫ ДЛЯ БОС-КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОКСЕРОВ

Красильников А.Н., к.б.н., доцент

Трофимов В.Н., к.п.н., доцент

Данилова А.М., к.п.н., доцент

**ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет»,
г. Самара, Российская Федерация**

Изменение сердечного ритма универсальная - оперативная реакция целостного организма в ответ на любое воздействие. Регуляция ритма сердца является сложным иерархическим процессом и находится под влиянием внешних и внутренних факторов. Одним из внутренних

факторов, определяющих индивидуальные различия ответной реакции со стороны С-С-С является адаптивная пластичность мозга.

Наиболее информативными для диагностики функционального состояния являются показатели динамики выраженности в спектре сердечного ритма гармонических составляющих с периодом от 3 до 120 с.

Исследования по использованию данных кардиоритмограммы у боксеров различной квалификации проведены на студентах-боксерах ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», тренирующихся в боксерском клубе «Политех-СамГТУ» под руководством двукратного Олимпийского чемпиона, ЗМС О.Э.Саитова и заслуженного тренера СССР, России И.П.Уткина.

Наиболее значительные изменения в состоянии системы регуляции ЧСС выявлены у низкоквалифицированных спортсменов. Наряду с укорочением вариационного размаха у них возникает дисрегуляция с преобладанием тонуса ПНС, что может отражать слабость процессов мобилизации и снижения резервных возможностей организма. Состояния всех регуляторных систем ЧСС у высококвалифицированных спортсменов определено как удовлетворительное, а у низкоквалифицированных как напряженное. Состояние напряжения регуляторных механизмов ЧСС возникает в соревновательном периоде у спортсменов средней квалификации, а у низкоквалифицированных спортсменов развивается состояние неудовлетворительной адаптации. У высококвалифицированных спортсменов в этот период ОТП сглаживались различия в состоянии систем регуляции. При чем поиск оптимального пути реагирования сопровождается снижением централизации управления ЧСС (снижение симпатического влияния и значения ИН). Снижение активности СНС и централизации приводит к дисрегуляции с преобладанием ПНС, что может свидетельствовать об оптимальном пути адаптации к физической нагрузке и уменьшении энергетических затрат.

Математический анализ показал, что спортсмены различной квалификации имеют неодинаковые адаптационные возможности

организма. Преобладание активности парасимпатической НС до и после физической нагрузки свидетельствует о более высоком уровне адаптации и экономичности деятельности основных функциональных систем организма (более высокие показатели М, Д, ДХ, Мо и более низкие показатели АМо, ИН, ИВР, ПАПР, ВПР).

Напряжение регуляторных механизмов адаптации проявляется в уменьшении М, Д, ДХ, Мо и увеличении АМо, ИН, ИВР, ПАПР, ВПР. По степени напряжения регуляторных механизмов выделяют ваготонический, нормотонический и симпатикотонический типы реагирования организма на физическую нагрузку, определяющиеся преобладанием того или иного отдела НС. Достоверное увеличение показателей АМо, ИН, ИВР, ПАПР, ВПР подтверждает повышение симпатических влияний в деятельности регуляторных механизмов и указывает на напряжение адаптационных механизмов.

Одна из важных функций ВНС – поддержание внутренней среды организма – гомеостаза, от которого зависят адаптационные возможности организма человека в ответ на физическую и психоэмоциональную нагрузки.

Направленная модуляция состояния СНС и изучение ее влияния на деятельность сердца позволяет судить о механизмах регуляции сердечного ритма в покое и при физической работе. Уменьшение средней величины R–R интервалов и увеличения ИН в последовательности состояние покоя – физическая нагрузка свидетельствует о повышении уровня неспецифической активации и напряженности регуляторных систем, то есть повышение напряженности функционального состояния сопровождается как увеличением уровня активации, так и изменением микроструктуры сердечного ритма в сторону уменьшения числа степеней свободы. Оптимальность регулирования происходит при минимальном участии высших функций, а неоптимальность проявляется в усилении недыхательного компонента синусовой аритмии, нарастании периода и мощности медленных волн. Общим для всех групп спортсменов является

резкое снижение мощности ДВ и перемещение активности в низкочастотную часть диапазона.

Проведенный анализ психофизиологических показателей показал, что сеансы биоуправления в системе с БОС по огибающей РГ сердца способствует увеличению длительности ИМ у высококвалифицированных спортсменов от 52.75 ± 1.57 с до 58.75 ± 1.26 с, среднеквалифицированных - от 57.75 ± 1.5 с до 63.75 ± 2.15 с, низкоквалифицированных - от 52.75 ± 1.13 с до 58.0 ± 1.03 с. Удлинение ИМ у всех обследованных свидетельствует об улучшении функционального состояния и благотворном действии сеансов БУ на адаптацию организма к физическим нагрузкам. Наибольший рост функциональных показателей отмечен у низкоквалифицированных спортсменов, характеризующихся исходно низким уровнем значений фиксированных параметров. Альтернативное управление ЧСС выявило, что высококвалифицированные спортсмены более успешно моделировали СР с частотой 7, 10, 17 с.

Успехи биоуправления у средне- и низкоквалифицированных испытуемых носили индивидуальный характер и эффективность его была различной даже внутри группы.

Исходное состояние системы регуляции управления СР по данным КРГ было оценено у высоко- и среднеквалифицированных спортсменов как напряженное, а у низкоквалифицированных – как неудовлетворительное. В результате проведенных сеансов БОС-коррекции по КРГ у высококвалифицированных спортсменов отмечено снижение амплитуды моды, что связано с перераспределением баланса вегетативной системы за счет снижения влияния СНС. Усиление работы сердца связанное с ростом физического напряжения сопровождается увеличением MV_1 . Дестабилизация управления ЧСС за счет снижения влияния симпатического отдела ВНС свидетельствует о благотворном влиянии сеансов БОС-коррекции ритмом сердца.

Сеансы БОС-коррекции функционального состояния по данным КРГ у среднеквалифицированных спортсменов вызывает стабилизацию и рост напряжения в управлении СР (увеличение ИН).

У низкоквалифицированных спортсменов способность к БОС-коррекции собственного функционального состояния носила индивидуальный характер. Состояние системы регуляции управления СР после сеансов АБУ было оценено как напряженное но с тенденцией к переходу к удовлетворительному состоянию. Так как исходное состояние управления СР было неудовлетворительным, то переход к состоянию напряжения имеет положительное прогностическое значение. Наряду с этим, у данной группы испытуемых снижается исходный уровень функционирования ССС. Напряжение регуляторных систем управления ЧСС сопровождалось снижением DX и повышением репрезентативности MV_2 в спектральном составе КИГ.

Таким образом, БОС-коррекция по данным КРГ тесно связана с деятельностью ЦНС, ВНС и подкорковых центров. Тренировки в системе с БОС по КРГ оказывают положительное влияние на систему регуляции управления СР у лиц с различным уровнем физической тренированности и как следствие, улучшению их функционального состояния.

ГТО КАК ОСНОВА СИЛЫ И МУЖЕСТВА СОВЕТСКОГО НАРОДА В ГОДЫ ВОВ: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

**Камалова Р.Ш., канд. филос. наук, доцент,
Ульяновский государственный технический университет
г. Ульяновск, Россия**

Аннотация. В статье речь идёт о становлении новых форм и методов физического воспитания молодёжи в СССР, обладателей знаков ГТО и их вкладе в победу в ВОВ.

Ключевые слова: ГТО, ступень, значок, соревнование, подготовка, война.

После Октябрьской революции наша страна оказалась окруженной чуждыми в идеологическом плане государствами, к тому же, обстановка в стране усугублялась гражданской войной. Стране нужны были граждане с хорошей физической подготовкой, сильные, дисциплинированные, поэтому развитие массового спорта, обучение населения военным навыкам в СССР становятся приоритетными задачами.

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций — Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который

11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны [1].

С 30-х годов ведётся широкая пропагандистская деятельность практически во всех направлениях жизнедеятельности общества: на заводах и фабриках, государственных учреждениях, привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, средних, специальных, высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР и милиции.

К выполнению норм ГТО и получению значка «Готов к труду и обороне» желающие допускались с разрешения врача, который устанавливал, что выполнение физических нагрузок не принесет ущерб для здоровья. К испытаниям допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Первый комплекс ГТО включал только одну степень, в которую входило 21 испытание: 5 из них носили практический характер. Они включали бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание, плавание, умение грести, верховая езда и др. Теоретические испытания подразумевали знание основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, оказание первой помощи [2].

Благодаря общедоступности физических упражнений, воспитанию навыков и умений, пользе для укрепления здоровья комплекс ГТО становится популярным среди молодежи и всего населения в целом. Появляются соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО и носить значок ГТО становится престижным. Уже в 1931 году 24 тысячи советских граждан получили значок ГТО.

В 1932 году в комплексе «Готов к труду и обороне» появилась 2 ступень. В нее вошло 25 испытаний для мужчин, из которых было 22 практических и 3 — теоретических и 21 испытание для женщин. В 1934 году ввели комплекс испытаний по физической подготовке для детей.

В 1934 году в комплексе ГТО появилась ступень для детей «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) с двумя возрастными группами: 13-14 и 15-16 лет. Комплекс состоял из 16 спортивных испытаний. Кроме

того, обладатель знака БГТО должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

С 1938 года начали проводиться всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938-1939, 1949-1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974-1982), чемпионаты СССР (1989-1991).

В дальнейшем комплекс ГТО совершенствовался в соответствии с задачами по развитию физкультурного движения и несколько раз претерпевал изменения.

Вступивший в действие с 1 января 1940 года комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и нормы по выбору. По сравнению с предыдущим комплексом количество норм было сокращено. Для получения знака БГТО требовалось сдать 11 норм, ГТО I ступени – 14 норм, ГТО II ступени – 15 норм. В комплексы БГТО и ГТО введены оценки «сдано» и «отлично». Нормы ГТО II ступени «с отличием» приравнивались к нормам третьего разряда всесоюзной спортивной классификации.

Сложная международная обстановка конца 1930-х – начала 1940-х годов требовала особой системы физической подготовки населения страны. С этой целью в комплекс ГТО были введены такие виды испытаний, как переползание, скоростной пеший переход, метание связки гранат, лазание по канату, шесту и деревьям, переноска патронного ящика, преодоление полосы препятствий, а также различные виды единоборств [3]. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. Патриотическая целеустремленность и практическое содержание

комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах. Среди них: военный врач и 20-кратная чемпионка СССР по спортивному и марафонскому плаванию Евгения Второва; разведчик партизанского отряда, легендарный «русский богатырь» и «король ринга», девятикратный чемпион СССР по боксу Николай Королев; диверсант группы специального назначения Вера Волошина, посмертно удостоенная звания Герой Российской Федерации, которая до войны освоила полёты на истребителе, прыгала с парашютом и достигла успехов в спортивной стрельбе; Герой Советского Союза генерал-полковник Глеб Бакланов, войну закончивший в Праге командиром гвардейского стрелкового корпуса, а в мирные годы возглавивший Федерацию спортивной гимнастики СССР; пулемётчик-орденоносец, гвардии рядовой Анатолий Парфёнов, ставший в 1956 году олимпийским чемпионом по классической борьбе; другие прославленные спортсмены, отличившиеся в годы ВОВ.

Обладателями знаков ГТО были легендарные лётчики-асы, самые результативные пилоты истребителей всей антигитлеровской коалиции – трижды Герой Советского Союза маршал авиации Иван Кожедуб

(62 победы) и трижды Герой Советского Союза маршал авиации Александр Покрышкин (59 побед) [4]. Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны: Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев [1].

Список литературы

1. Официальный сайт ГТО. История ГТО. [Электронный ресурс] URL: <https://gto.ru/history>
2. Всё о нормах ГТО [Электронный ресурс] URL: <http://gtonorm.ru/kak-poyavilis-normy-gto-istoriya-sozdaniya/>
3. ГТО – прошлое, настоящее и... [Электронный ресурс] URL: <http://www.smsport.ru/expo/katalog/gto/>
4. Выставка «Вклад в Победу. Спортсмены – герои ВОВ» [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/26668/>

О ПОКАЗАТЕЛЯХ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛСКОГО СОСТАВА КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Караван А.В., канд. пед.наук, профессор Санкт-Петербургский
государственный архитектурно-строительный университет,
Новосельцев О.В., Заслуженный работник высшей школы РФ,
доктор пед.наук, профессор,
Санкт-Петербургский государственный политехнический
университет,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
Переверзева И.В., канд. пед. наук, доцент,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию показателей, определяющих эффективность профессиональной деятельности преподавателей. К числу наиболее значимых показателей авторы относят: высокое качество организации и проведения учебных занятий по физической культуре и спорту со

студентами вуза; хорошо развитые навыки обучения новым двигательным действиям студентов с использованием новейших достижений спортивной педагогической науки и образовательных технологий. Важными показателями являются: высокая активность при публикации научных статей, раскрывающих новые достижения в физкультурно-спортивной деятельности; хорошо сформированные навыки коммуникативной деятельности, позволяющие правильно строить взаимоотношения со студентами и коллегами во время профессиональной деятельности. Менее значимыми показателями являются: наличие высоких результатов в подготовке сборных команд вуза и их выступлений на различных соревнованиях городского, республиканского, всероссийского и международного масштабов; грамотное использование новейших достижений спортивной педагогической науки в профессиональной деятельности по физическому воспитанию студентов.

Ключевые слова: показатели; эффективность профессиональной деятельности; преподаватели по физическому воспитанию; студенты высших учебных заведений.

Введение. В настоящее время изменения, происходящие в России, требуют от преподавательского состава по физическому воспитанию повышения эффективности профессиональной деятельности. [1-3]. Это связано с активным реформированием высшей школы. Одной из задач реформирования высшей школы в России является формирование новой системы оценки профессиональной деятельности преподавательского состава высших учебных заведений, основанной на определенных показателях.

Проблема, связанная с выявлением этих показателей, является относительно новой для педагогической науки. Однако необходимо отметить, что проведение научных исследований в названной области вызывает определенный интерес у большой группы ученых. [1-3].

Известно, что преподаватели по физическому воспитанию в высшей школе выполняют несколько важных функций, связанных с образованием

и воспитанием студентов. Реализация образовательной функции дает новые знания студентам о роли физических упражнений для укрепления их собственного здоровья и повышения уровня работоспособности в будущей профессиональной деятельности после окончания вуза. Воспитательная функция проявляется в формировании гармонично развитой личности студентов. Реализация данной функции способствует развитию у студентов навыков здорового образа жизни и правильного поведения в обществе. [1]. Вместе с тем, нельзя в полной мере реализовать названные функции, если профессиональная деятельность преподавателей по физическому воспитанию вузов не будет эффективной.

В настоящее время необходимо обоснование объективной оценки эффективности профессиональной деятельности преподавательского состава по физическому воспитанию высших учебных заведений. Для этого следует обосновать данные показатели. Другими словами, необходима смена приоритета в оценке профессиональной деятельности преподавательского состава высших учебных заведений в соответствии с современными требованиями. Практическое решение данной задачи тесно связано с реализацией системного подхода к изучению показателей, определяющих высокую эффективность профессиональной деятельности преподавательского состава по физическому воспитанию.

Цель исследования – обосновать показатели, определяющие высокую эффективность профессиональной деятельности преподавательского состава вузов по физическому воспитанию.

Методика и организация исследования. Для обоснования показателей, определяющих высокую эффективность профессиональной деятельности преподавательского состава вузов по физическому воспитанию, был проведен опрос преподавателей трех вузов Санкт-Петербурга. В опросе приняли участие 78 респондентов из Санкт-Петербургского государственного политехнического университета, Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета и Национального минерально-сырьевого университета

«Горный». Респондентам было предложено оценить показатели, определяющие высокую эффективность профессиональной деятельности преподавательского состава вузов по физическому воспитанию. Измерение показателей проводилось по девятибалльной шкале. Величина связи конкретного показателя с эффективностью профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию вузов определялась по величине коэффициента корреляции. Затем определялось ранговое место каждому показателю по выявленной величине коэффициента корреляции.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенных экспериментальных исследований свидетельствуют, что результативность профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию в значительной степени зависит от многих факторов. Определение этих факторов помогает наметить пути для повышения эффективности профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию.

В настоящее время преподаватели по физическому воспитанию должны быть ориентированы на повышение эффективности выполнения профессиональных действий. В соответствии с данными обстоятельствами на кафедре физической культуры необходимо создавать условия для их саморазвития. Эти условия позволяют расширить знания преподавателей по физическому воспитанию в сфере собственной профессиональной деятельности. Решая профессиональную проблему, преподаватели по физическому воспитанию преодолевают разрыв между наличным и необходимым знанием. В результате этого возникает новое знание, расширяется круг профессиональных вопросов, успешно решаемых педагогом. Происходит переход в качественно новое состояние за счет саморазвития в познании нового.

Таким образом, саморазвитие преподавателей по физическому воспитанию происходит на основе систематической работы над разрешением, возникающим в процессе профессиональной деятельности

противоречий. В ходе саморазвития преподаватели по физическому воспитанию формируют новые знания, новые методы познания вопросов в сфере физической культуры и спорта. Это способствует росту их профессиональной компетентности. Применительно к профессиональной деятельности данное качество преподавателей по физическому воспитанию будет способствовать повышению ее эффективности.

Объективное содержание профессиональной компетентности раскрывается на основе понимания сути профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию. Профессиональная компетентность преподавателей по физическому воспитанию имеет свои признаки. Ими являются:

- уровень профессиональной компетентности преподавателей по физическому воспитанию задается объективными факторами, связанными с особенностями их профессиональной деятельности;

- профессиональная компетентность преподавателей по физическому воспитанию имеет форму личного выражения;

- профессиональная компетентность преподавателей по физическому воспитанию выступает как продукт общественной потребности в физическом развитии студентов.

Таким образом, профессиональная компетентность преподавателей по физическому воспитанию включает систему индивидуально-психологических характеристик, которые раскрывают их стремление к саморазвитию. Профессиональная компетентность представляет собой качественную характеристику степени овладения преподавателем по физическому воспитанию своей специальностью.

Высокий уровень профессиональной компетентности выражается в способностях преподавателей по физическому воспитанию к анализу собственной деятельности, а также умений определять характер и содержание деятельности в зависимости от ситуации. Важными являются способности принимать правильные решения и подавлять собственную неуверенность. Для установления предпосылок успешной

профессиональной деятельности преподаватели по физическому воспитанию должны иметь не только соответствующие интеллектуальные и психологические характеристики, но и представлять собой целостную личностную систему. Эта систему характеризует комплекс компонентов, при взаимодействии которых формируется высокий уровень профессиональной компетентности. Достижение высокого уровня профессиональной компетентности определяет эффективность профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию высших учебных заведений. Организация процесса по достижению вышеназванной цели возможна при выявлении показателей, определяющих эффективность профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию высших учебных заведений. Результаты исследования по выявлению показателей, определяющих эффективность профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию высших учебных заведений, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анализ корреляционной связи эффективности профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию вузов в зависимости от показателей, характеризующих их компетентность в сфере физкультурно-спортивной деятельности

Ранг	Показатели, характеризующие компетентность преподавателей в сфере физкультурно-спортивной деятельности	Эффективность профессиональной деятельности
1	Высокое качество организации и проведения учебных занятий по физической культуре и спорту со студентами вуза	+0,71
2	Хорошо развитые навыки обучения новым двигательным действиям студентов, с использованием новейших достижений спортивной педагогической науки и образовательных технологий	+0,67
3	Высокая активность при публикации научных статей, раскрывающих новые достижения в физкультурно-спортивной деятельности	+0,64

4	Хорошо сформированные навыки коммуникативной деятельности, позволяющие правильно строить взаимоотношения со студентами и коллегами во время профессиональной деятельности	+0,51
5	Наличие высоких результатов в подготовке сборных команд вуза и их выступлений на различных соревнованиях городского, республиканского, всероссийского и международного масштабов	+0,48
6	Грамотное использование новейших достижений спортивной педагогической науки в профессиональной деятельности по физическому воспитанию студентов	+0,45
7	Высокая активность и трудолюбие преподавателей при организации самостоятельной работы по приобретению новых знаний в сфере физической культуры и спорта	+0,39

Профессиональная компетентность преподавателей по физическому воспитанию представляет собой интегративное качество, включающее уровень овладения ими знаниями, навыками, умениями профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, на основе сформированных способностей к саморазвитию, а также умений определять характер и содержание физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от ситуации.

Для преподавателей по физическому воспитанию высших учебных заведений проблема профессиональной компетентности имеет первостепенное значение, поскольку профессиональная компетентность определяет параметры собственного развития преподавателей по физическому воспитанию в сфере физической культуры и спорта, а также эффективность их деятельности. Проведенное исследование свидетельствует о значимой роли личностных интеллектуальных и психологических характеристик преподавателей по физическому воспитанию в структуре их профессиональной компетентности. Профессиональная компетентность, в свою очередь, характеризуется целым рядом показателей, определяющих эффективность

профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию высших учебных заведений.

Таким образом, к числу наиболее значимых показателей, определяющих эффективность профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию высших учебных заведений, респонденты отнесли: высокое качество организации и проведения учебных занятий по физической культуре и спорту со студентами вуза; хорошо развитые навыки обучения новым двигательным действиям студентов с использованием новейших достижений спортивной педагогической науки и образовательных технологий. Важными показателями являются: высокая активность при публикации научных статей, раскрывающих новые достижения в физкультурно-спортивной деятельности; хорошо сформированные навыки коммуникативной деятельности, позволяющие правильно строить взаимоотношения со студентами и коллегами во время профессиональной деятельности. Менее значимыми показателями являются: наличие высоких результатов в подготовке сборных команд вуза и их выступлений на различных соревнованиях городского, республиканского, всероссийского и международного масштабов; грамотное использование новейших достижений спортивной педагогической науки в профессиональной деятельности по физическому воспитанию студентов.

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует, что выявленные показатели позволяют наиболее объективно оценить эффективность профессиональной деятельности преподавателей по физическому воспитанию высших учебных заведений.

Список литературы:

1. Болотин А. Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А. Э. Болотин, А. В. Чистяков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
2. Болотин А. Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А. Э. Болотин, Ю. В.

Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 6. – С.58-59.

3. Болотин А. Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А. Э. Болотин, В. А. Щеголев, В. В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 7. – С.16-20.

4. Бочковская В. Л. Технология управления профессиональным развитием студентов педагогических вузов / В. Л. Бочковская // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8. – С. 17-21.

САМОЗАЩИТА И РЕАЛЬНЫЙ БОЙ

**Киселев Д.П., ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»;
Захарова В.В., ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»;
Сидорова И.А., ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»;
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Аннотация: в данной статье раскрывается понятие о самообороне и ее отличие от спортивных единоборств. Также сказано о том, что приступить к овладению навыками самообороны можно в любом возрасте.

Ключевые слова: самооборона, боевые искусства, владеть приемом, собственный комплекс приемов.

Есть искусство маневренного боя, поединок равных по принципу «пусть победит тот, кто сегодня лучше». И есть уличный мордобой, не знающий пощады и правил, где все скопом кидаются на одного.

Доказано на практике, что стать первоклассным бойцом может любой нормальный человек. Для этого требуются три условия: хороший учитель, упорство и несколько лет серьезных тренировок.

Владеть навыками самообороны жизненно важно независимо от возраста, места жительства, опыта занятий единоборствами.

Обязательный минимум сводится к выполнению посильных общеразвивающих упражнений хотя бы два раза в неделю. Для надежной самообороны даже в ситуациях вооруженного группового нападения вполне достаточно двух-трех, максимум пяти приемов. Правда, при одном крайне важном условии: если вы на самом деле ими владеете! А необходимо с самого начала понимать, что в искусстве самозащиты нет и не может быть единых рецептов. Все люди очень разные по своим психическим особенностям и физическому развитию. Поэтому каждый человек должен создавать свой собственный комплекс приемов и уловок самообороны. Мало ли что делают другие. Важно то, что лучше всего получается именно у вас. Потому что защищать свою честь, свое имущество, свое здоровье и свою жизнь придется именно вам, а не этим «другим». В ситуациях «средней экстремальности» хватит и минимума.

Война «всех против всех» долгое время была нормальным состоянием человечества. Почитайте «Исландские саги». Их герои, реально существовавшие в средние века люди, только и делают, что убивают друг друга по малейшему поводу. И без всякого повода тоже, просто под настроение. Так было везде, на всех континентах, в течение нескольких тысяч лет. Поэтому все без исключения племена и народы планеты создавали свои собственные приемы ближнего боя с оружием в руках и без оружия.

Однако в наши дни прежние боевые искусства повсеместно утратили ориентацию на реальный бой. Извратившись до поединков «по правилам», пусть даже в «полный контакт», а тем более выродившись в «танцы» (формальные упражнения, ката) и в «разгон воздуха» (отработку техники, кихон), они утратили право считаться Боевыми Искусствами с большой буквы.

За подобные определения упорно держатся только учителя, нуждающиеся в рекламе, и невежественные ученики (как же, льстит самолюбию). То, что много веков подряд было самым важным на свете умением, ибо от него зависело, как долго ты проживешь, сейчас стало

игрой, развлечением, соревнованием. Но жизнь в нашем несовершенном мире далеко не игра и не спорт. В ней по-прежнему плохо соблюдают все правила, за исключением одного: кто-то обязательно становится жертвой. Важно, чтобы после схватки на земле оставались лежать другие, но не я.

Впечатление такое, словно возобновилась древняя война всех против всех. Людей избивают, режут, душат, топят, насилуют, калечат, уродуют, грабят, где угодно, в том числе прямо в собственных квартирах. Что-то при этом о самообороне с оружием не слышно. Мало у кого есть хотя бы хороший нож, не говоря уже об электрошокере. К тому же, нельзя гарантировать, что он будет у вас всегда при себе, круглые сутки, в любом месте. А вот искусство самозащиты включает в себя умение превращать в оружие любые предметы, оказавшиеся под рукой.

Сегодня никто из нас не застрахован от встречи с подонками общества. Столкновение с ними может произойти в любом месте: на улице и в магазине, в кафе и в салоне общественного транспорта, на пляже и в подъезде жилого дома. Обычно они налетают стаяй и не знают пощады к своим жертвам. По-прежнему надо уметь в одиночку противостоять шайке негодяев, вооруженных холодным, а иной раз и огнестрельным оружием. По-прежнему в такой схватке нет и не может быть никаких компромиссов: либо вы победите, либо вас изувечат или убьют.

Для того чтобы остаться невредимым в подобной ситуации, тем более чтобы выжить, хороши любые средства, любые приемы, любые хитрости. Меньше всего имеет значение, красиво вы действуете в бою или коряво, работаете «по школе» или каким-то диким способом, ведете себя по-рыцарски или «подло». Важен только результат и его цена. Все остальное – пустая болтовня. Исходя из сказанного, можно дать определение: самозащита – это использование человеком любых приемов и действий, помогающих ему сохранить самоуважение, свои права, имущество, здоровье и жизнь в ситуациях реального, а не условного нападения.

Взяв это определение в качестве критерия, нетрудно разделить все существующие сегодня единоборства – и западные, и восточные – на две основные группы: игровые и прикладные.

Единоборства прикладного направления правил не признают, на традиции тоже не склонны обращать внимание, там главное – эффективность. Однако эффективность можно понимать по-разному. Например, в одних случаях требуется взять противника живым и невредимым, в других – как можно быстрее и надежнее вывести его из строя. Соответственно, прикладные единоборства целесообразно разделить на стили ограниченного боя и тотального.

.Сравнение по основным параметрам:

Условная самозащита

1. Цель – физическое и духовное совершенство через овладение «энергетикой» тела.
2. Эстетически выразительный показ условной техники боя «с тенью» и с партнером.
3. Усложнение техники за счет ее специализации, «акробатики».
4. Ограниченность тактических действий из-за неуклонного соблюдения принципов, норм и шаблонов школы.
5. Воспитание воли через преодоление усталости и скуки в продолжительных занятиях.
6. Шлифовка техники в воздух и на снарядах; обусловленные связки с партнером.
7. Обучение через подражание учителю, вера в которого исключает сомнения.
8. Запрещается отходить от традиции школы, зафиксированной в ее принципах, базовой технике и формах.
9. Фактическая отработка техники и тактики боя только с одним противником, обычно без оружия.
10. Трактовка тренинга как пути на всю жизнь.

Реальная самозащита

1. **Цель** – достижение наивысшей боеспособности через атлетизм и выработку автоматизма движений.

2. Отработка приемов болевого, шокового и травмирующего воздействия.

3. Упрощение техники по принципу «минимум сложности – максимум эффективности».

4. Максимальное расширение тактики за счет всевозможных хитростей и уловок, приспособления к специфике ситуаций.

5. Воспитание воли через преодоление страха и боли в поединках с более сильными противниками.

6. Различные виды вольного боя в протекторах и без них как главная форма тренинга.

7. Объяснения инструктора, помогающего создать личный комплекс самообороны.

8. Поощряется поиск наиболее эффективных способов выведения противника из строя.

9. Отработка техники и тактики боя с двумя и более вооруженными противниками.

10. Стремление к достижению боевой эффективности в кратчайший срок.

Тренировки и особенно соревнования по спортивным единоборствам неразрывно связаны с травматизмом. Кровоточат носы и губы, брови и скулы, ушибы чередуются с растяжениями, вывихи – с переломами... Тем не менее, все виды спортивных единоборств представляют собой относительно безопасные аналоги систем реального боя. В них существует масса ограничений, направленных на уравнивание шансов противников, на то, чтобы свести к минимуму возможность превращения друг друга в инвалидов. Да, такое иногда случается. Бывает даже, что спортсмен погибает на ринге, но подобные происшествия справедливо квалифицируют как несчастные случаи.

В спортивных единоборствах бойцам приходится предельно напрягать свои мышцы, испытывать боль, преодолевать страх... Поэтому они намного ближе к жизненным реалиям, чем условные стили. И все же любой спортивный бой – только игра, пусть грубая, это фехтование руками и ногами под присмотром судей, которые часто бывают необъективными. В них нет и не может быть «дыхания смерти», ощущения подлинной угрозы для своей жизни. Спортсмены-единоборцы доказывают судьям, зрителям и, конечно, друг другу свою волю, силу, мастерство, но их «спор» между собой не является суровой необходимостью реального столкновения с настоящим врагом.

Различия в методах тренинга между спортивными и прикладными стилями фундаментальны. Многие приемы, наиболее эффективные для поражения противника, в спорте категорически запрещены. Например, удары головой, броски с «оттягом» и на голову, удары по суставам и позвоночнику, атаки в глаза, горло, виски, пах. Нельзя бить лежащего, нельзя добивать согнувшегося в нокдауне, нельзя ломать конечности, нельзя использовать палку или нож. По существу, спортсмен способен вести бой только в игровой манере, потому что именно эта манера закреплена у него в психике через автоматизированные двигательные «клише». Для реального боя требуются более простые и в то же время значительно более опасные тактико-технические действия.

Эту истину часто затемняют различия в росто-весовых данных и в уровне подготовки. Например, если вы на голову выше своих противников, если руки-ноги у вас длиннее, если вы тяжелее каждого из них килограммов этак на пятнадцать и, к тому же, года три занимались боксом, кик-боксингом, самбо, то вы «задавите» их без особых проблем. Ну, а если перед вами окажутся парни, ни в чем вам не уступающие? Или более массивные? Тогда что? Искусство самозащиты в том и состоит, чтобы гарантировать победу более слабого над сильным, одного над несколькими, старого над молодыми, безоружного над вооруженным. Надо не обыграть нападающих, а надежно «вырубить» их. Такая возможность не

дается природой, она является плодом человеческого ума, ее обеспечивает только хорошо продуманная подготовка.

Сравним между собой основные параметры спортивных единоборств и реального боя:

СПОРТ

Цель – доказать судьям и зрителям свое превосходство над соперником.

Всегда только один противник.

Противник той же весовой категории.

Одинаковый или близкий уровень подготовки.

Противники безоружны в любом случае.

Схватка идет по правилам, самые опасные приемы запрещены.

Схватку контролируют судьи, можно сдаться.

Схватка начинается по сигналу и в стойке, ей предшествует разминка и психологическая настройка.

Схватка ограничена по времени, разделена на раунды, дают прийти в себя в случае нокаута.

Место боя – ровная удобная площадка с обозначенными границами.

В зале тепло, сухо, светло.

В удобной легкой одежде и обуви.

Протекторы (перчатки, накладки, футы, бандаж, капа, шлем).

САМОЗАЩИТА

Цель – причинить боль, травмировать, искалечить нападающего.

Чаще всего два и более противника.

Любого веса и роста, в большинстве случаев – превосходящего.

Может быть значительное различие в уровне подготовки.

Противник может иметь оружие, вам тоже не возбраняется.

Никаких правил, самые опасные приемы наиболее ценные.

Никаких судей и никакой жалости, скорее наоборот.

Неожиданное нападение в неподходящий момент.

Лимита времени нет, нет и пауз для отдыха и собирания сил.

10. Любое место, в т.ч. неровное, захламленное, скользкое, топкое, без границ.

11. В любую погоду, при любом освещении, в т.ч. в темноте.

12. В обычной одежде и обуви, часто неудобной для драки.

13. Без протекторов.

Сказанное здесь о непригодности спортивных единоборств для самозащиты не означает отказа от участия в соревнованиях. Ведь если вы не можете уверенно противостоять всего одному-единственному противнику в поединке по правилам, то чего ждать от вас в жестокой драке без правил с несколькими врагами? Важно только не «заикливаться» ни на одном из видов спорта. Участие в соревнованиях должно быть для вас лишь способом психологического и тактического тренинга.

Уличная драка – это бой без правил с использованием самых коварных уловок, самых жестоких приемов. Смешно ожидать от людей «благородства» тогда, когда они нападают или защищаются на улице, особенно если угроза для жизни велика. Поэтому на улице нужна совершенно иная тактика действий, нежели на ринге или на татами. Что же касается техники, то она должна быть, с одной стороны, весьма действенной, а с другой – очень простой.

Выученные однажды приемы самозащиты должны «работать» и через пять–десять–пятнадцать лет. Именно по этой причине неприемлема сложная техника типа ударов ногами в прыжке или по верхнему уровню. Мало того, что ее эффективность сомнительна, она к тому же попросту непрактична. Большинство людей продолжает занятия боевыми искусствами недолго и не может годами поддерживать физическую форму на высоком уровне. Они нуждаются в обретении таких навыков самозащиты, которые останутся при них на всю жизнь, как умение плавать, кататься на коньках, ездить на велосипеде. Так что, не надо путать практичное с театральным.

Практичная и эффективная система самозащиты должна быть индивидуализированной. Ведь техника и тактика, дающие преимущества в

бою одному человеку, совсем не обязательно подходят другому. Только при том условии, что они соответствуют его характеру и темпераменту, телосложению и моторным качествам, он сможет минимальными средствами достигать максимальных результатов. Однако, как известно, слишком многие верят в необыкновенные достоинства тех стилей, которые они практикуют. По существу, они возлагают на технику данного стиля такие надежды, оправдать которые не в состоянии не только она, но и любая другая. В действительности важна не сама техника, а способы ее применения в соответствии с возможностями конкретного человека. Ее надо подобрать и подогнать под человека, а не наоборот человека подгонять под некий технический эталон.

Любой прием, предназначенный для самозащиты, так или иначе, рассчитан на причинение нападающему более или менее тяжелых повреждений. Иначе в нем просто не будет никакого смысла. Эффективность удара или захвата расценивается, прежде всего, с позиций максимальной болезненности, приведения противника в состояние, когда о продолжении боя нет и речи.

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Кузьмин С.С. , канд.пед.наук, министр физической культуры и спорта
Ульяновской области
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Задача, поставленная на государственном уровне по подготовке спортивного резерва – это выстраивание вертикальной модели управления, с едиными стандартами подготовки и требованиями к материально-технической базе.

Первый комплекс мер принятых, в соответствии Перечнем поручений Президента Российской Федерации от 10 ноября 2009 г. № Пр-2997, п.1, в Ульяновской области был реализован в 2010 году, когда детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва перешли по управлению ведомства в сфере «физической культуры и спорта».

1 марта 2014 года создано самостоятельное Министерство, именно этот момент можно назвать – точкой формирования самостоятельной отрасли.

На 1 апреля 2016 года структура подготовки спортивного резерва выглядит следующим образом:



Всего в Ульяновской области 50 физкультурно-спортивных организаций, из них в системе физической культуры и спорта находится 27 учреждений: 8 СДЮСШОР, 1- Ульяновский физкультурно-спортивный техникум олимпийского резерва, 18 –ДЮСШ, что в общем охвате составляет 54%.

В декабре 2015 года с целью планового осуществления мероприятий по совершенствованию существовавшей системы подготовки спортивного резерва была разработана «дорожная карта по модернизации подготовки спортивного резерва в Ульяновской области», которая была утверждена Губернатором-Председателем Правительства Ульяновской области. Большинство вопросов, связанных с практической реализацией мероприятий по модернизации системы подготовки спортивного резерва в Ульяновской области решается на уровне Правительства, через взаимодействие заинтересованных ведомств и организаций.

В концепции модернизации подготовки спортивного резерва в Ульяновской области структура функционирования подведомственной сети «физическая культура и спорт» выглядит следующим образом:



Перевод действующих учреждений в организации нового типа – организации спортивной подготовки: спортивная школа, спортивная школа олимпийского резерва, самоуправление идет через реализацию ряда

механизмов: механизм государственного задания (базирующийся на нормативно-подушевом финансировании услуг по спортивной подготовке), механизме реализации единых федеральных стандартов (по видам спорта) и механизме сетевого взаимодействия организаций, осуществляющих спортивную подготовку с единым организационно-правовым пространством.

При составлении плана был проведен мониторинг спортивных школ по критериям: наличие групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, их процентное соотношение к общей численности занимающихся, наличие штатных единиц тренеров и их соотношение с совместителями, работающих в спортивной школе.

По состоянию на 1 марта 2016 года, к организациям, ориентированным на подготовку спортивного резерва относится 22 организации из 50, при чем хочу акцентировать момент на факте, что они все находятся в отрасли «физическая культура и спорт», с одной стороны – это говорит, о качественном процессе отбора в отрасль, что позволит безболезненно закончить перевод спортивных учреждений в организации нового типа: спортивные школы и спортивные школы олимпийского резерва; но с другой стороны, это показывает тенденцию отсутствия потенциала среди спортивных школ в системе образования, и показывает, что тратить финансовые, материальные и технические ресурсы на такие учреждения либо не имеет смысла, либо необходим механизм точечного датирования и перевода. Поэтому если мы обратимся к «дорожной карте», то отметим. Что мы разработали разный план для сдюзшор, для дюзш, находящихся в отрасли, для училища олимпийского резерва, для ЦСП и для муниципальных детско-юношеских спортивных школ. При чем, всем муниципальным образованиям, рекомендовано начать с мониторинга и качественного анализа подведомственной сети, и плановому переводу на 10% на программы спортивной подготовки.

В свою очередь, Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области, внесло на рассмотрение Общественному Совету

ведомства проект управления подведомственной сетью, ориентированной на механизм сетевого взаимодействия с муниципальными образованиями Ульяновской области.



Главным в этой системе управления является «кустовый принцип»: создается 4 крупных спортивных школы (в больших муниципальных образованиях Ульяновской области) со штатными единицами тренеров (на основании видов спорта, развивающихся в данной микрорегионе), которые финансируются на счет средств ведомства, и тарифицируется по нашей отраслевой системе оплаты труда. Все совместители, которые являются педагогическими работниками общеобразовательных школ, финансируются из средств муниципального бюджета. Это позволит сохранить массовый спорт, так средства, аккумулированные на данные статьи расходов, закладываются ежегодно.

В двух крупных муниципальных образованиях Ульяновской области: г. Димитровград, г. Ульяновск, уже созданы профильные комитеты, все спортивные учреждения показывают потенциал для перевода.

Авангардом идут областные специализированные школы олимпийского резерва. На данный момент два учреждения полностью поменяли свой статус и тип, были разработаны типовые Уставы. В апреле уже полностью подготовлены и направлены на согласование Уставные документы других СДЮСШОР. Все процедуры будут закончены за 2 квартал 2016 года, что позволит с сентября перевести отрасль на новую систему работы.

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСА «АРМЕЙСКИЙ БИАТЛОН»

**Лисичкин М.В., преподаватель кафедры физической подготовки,
Военная академия войсковой ПВО Вооруженных сил РФ им. В.П.
Василевского,
г. Смоленск, Российская Федерация**

Уровень развития физической культуры в России влияет на физическую готовность населения. [1-8]. Физическая готовность населения тесно связана с уровнем физической готовности военнослужащих к выполнению боевых задач. Для повышения боеготовности военнослужащих к выполнению боевых задач используются военно-прикладные упражнения. Одним из таких упражнений является армейский биатлон. В Вооруженных силах России для повышения боеготовности военнослужащих к выполнению боевых задач широко применяется конкурс на лучшее подразделение по армейскому биатлону.

Цель конкурса: оценить команды по результатам преодоления 6-ти километровой дистанции.

Дистанцию в 6 км участники преодолевают в 4 этапа. Участвует вся команда. Каждый этап состоит из 1 круга по 1,5 км (рис.). 1 этап – стрельба из положения лежа, 2 этап – с колена, 3 этап – стоя, 4 этап – бег 1,5 км. Стрельба ведется одиночными выстрелами. На поражение грудной мишени № 4 дается по 3 выстрела. Мишень установлена на дальности 100 метров. При промахе участник бежит штрафной круг 150 метров за каждый промах.

Место участника в конкурсе определяется по времени, показанному участником, первое место присуждается участнику, показавшему наименьшее время.

Места команд определяются путем суммирования результатов выступлений каждого члена команды – мест, занятых каждым членом команды в общем рейтинге результатов состязания. Преимущество имеет команда, набравшая меньшую сумму. При равных значениях указанных сумм преимущество отдается команде, затратившей меньшее суммарное время на выполнение конкурсного задания.

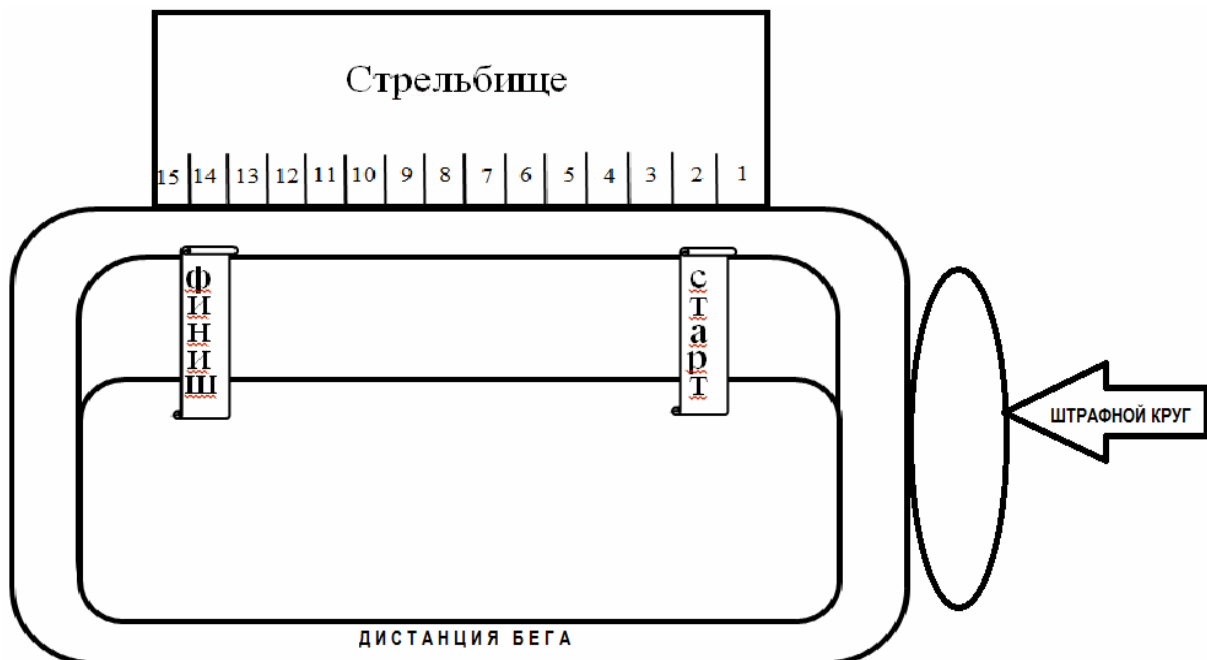


Рис. Общая схема прохождения дистанции.

Практика проведения конкурса на лучшее подразделение по армейскому биатлону показала высокую эффективность этого мероприятия для повышения боеготовности военнослужащих к выполнению боевых задач.

ВЫВОД: Результаты проведенного исследования свидетельствуют, о необходимости внедрения в Вооруженных силах России конкурса на лучшее подразделение по армейскому биатлону для повышения боеготовности военнослужащих к выполнению боевых задач.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
2. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.
4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.
5. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.
6. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.
7. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

8. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В КАЗАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

**Мугаттарова Э. Р., Калманович В. Л.,
Болотников А. А., Хайруллин Р. Р.
Казанский государственный архитектурно-строительный университет
г. Казань, Российская Федерация**

Аннотация. В статье рассматривается вопрос развития физкультурно-спортивной работы со студентами в Казанском государственном архитектурно-строительном университете за период с 2000 по 2015 гг. Определены перспективы дальнейшего развития массового студенческого спорта в вузе.

Ключевые слова. Студенческий спорт, физическое воспитание, молодые специалисты, тренер, преподаватель, высшее учебное заведение.

Актуальность. В современных условиях динамично развивающегося общества к молодым специалистам предъявляются высокие требования к уровню профессиональных знаний в выбранной профессии, к способности быстро решать нестандартные ситуации в процессе профессиональной деятельности, к степени психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, а также к физической подготовленности будущего специалиста для выполнения поставленных задач.

Физическое воспитание – часть образовательного процесса, направленного на развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков. Студенческий спорт является составной частью физического воспитания молодежи. Студенческий спорт в широком

смысле слова представляет собой внеурочную форму физического воспитания, ориентированную на привлечение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, организацию активного отдыха, самореализацию учащихся. По сути дела, студенческий спорт призван дополнить и обогатить процесс профессиональной подготовки высококвалифицированных специалистов [4].

Современный этап развития студенческого спортивного движения в России характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, реализацию задач по профилактике социально-негативных явлений в молодежной среде [3].

Цель исследования. Целью нашего исследования является:

- провести анализ документальных источников для получения информации о проведении спортивной работы в Казанском государственном архитектурно-строительном университете (КГАСУ) за период 2000-2015 гг.;
- определить меры по развитию спортивной, оздоровительной работы среди студентов вуза.

Метод исследования. Мы провели традиционный (классический) анализ документальных источников для получения исторической информации за период 2000-2015 гг. Под традиционным (классическим) анализом понимается всё многообразие умственных операций, направленных на интерпретацию сведений, содержащихся в документе, с определенной точки зрения принятой исследователем в каждом конкретном случае [6].

Результаты исследования. Проанализировав документальные источники за период с 2000-2015 гг., мы определили, что до 2010 года физкультурно-спортивная работа со студентами КГАСУ велась, несмотря на морально устаревшую спортивную базу для занятий и тренировок.

В 2010 г. спортивная работа со студентами активизировалась с введением в эксплуатацию универсального спортивного комплекса «Тезуче» общей площадью – 5333 м². В спорткомплексе расположены залы: тяжелой атлетики, бокса, борьбы, настольного тенниса, зал для занятий фитнесом, йогой, танцами, гимнастикой, а также большой универсальный игровой зал [5]. В этот период времени на кафедру физического воспитания и спорта приходят молодые, талантливые преподаватели и тренеры. Комфортные условия для занятий спортом, квалифицированный тренерский состав способствовали увеличению студентов занимающихся в спортивных секциях университета, с 2000 г. (10 секций - 125 чел.) – 2015 г. (20 секций - 549 чел.) (Рис.1).

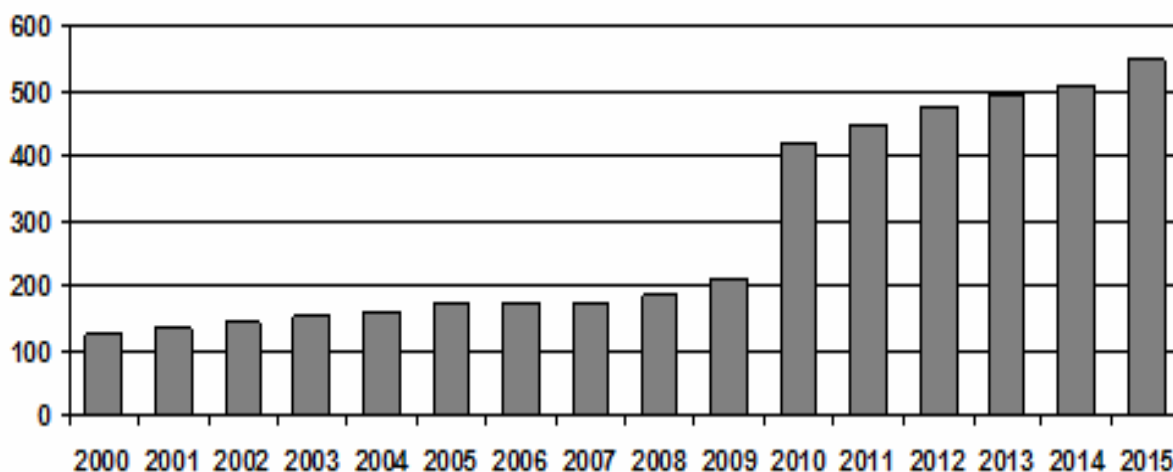


Рис.1 Количественный состав студентов занимающихся в спортивных секциях университета 2000 – 2015г.г.

В 2000 г. по инициативе Министерства по делам молодежи и спорту РТ возобновило свою деятельность Молодежное физкультурно-спортивное общество «Буревестник» Республики Татарстан (РТ). С этого года «Буревестник» начинает проводить спартакиаду вузов РТ среди студентов. Ежегодно с 2001 г. команда студентов нашего университета принимает активное участие в Спартакиаде Вузов Республики Татарстан, с 2008 г. сборная КГАСУ уверенно входит в тройку лидеров (Рис.2).

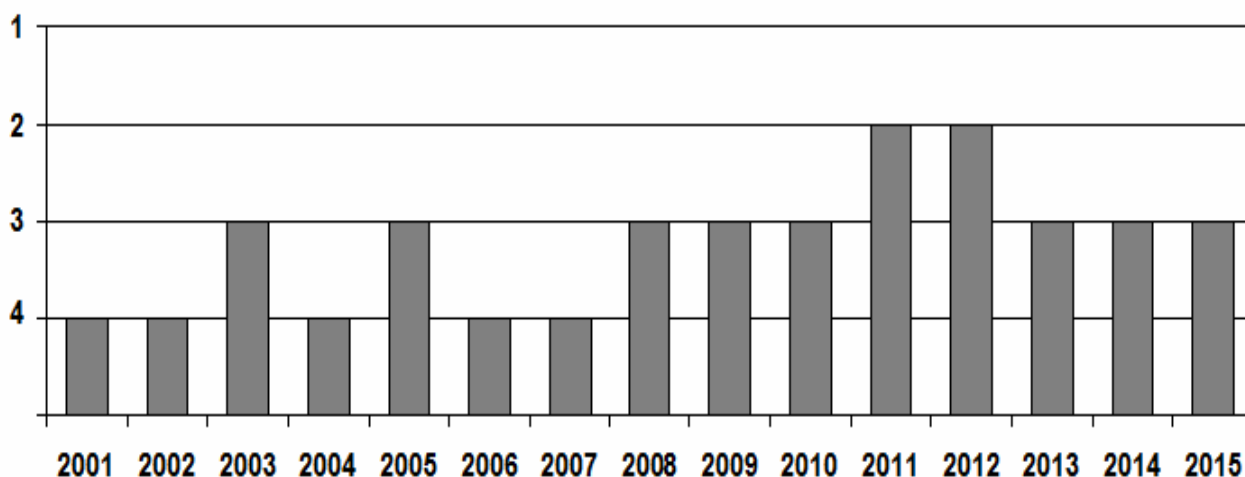


Рис.2 Места команды КГАСУ в Спартакиаде вузов РТ среди студентов 2001-2015 гг.

В связи с открытием в 2012 г. Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (ПГАФКСиТ) команда КГАСУ переместилась на 3 место в общем командном зачете Спартакиады.

В КГАСУ в течение всего учебного года между институтами проводится спартакиада по 10 видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, настольный теннис, лыжные гонки, шахматы, плавание, бадминтон, спортивное ориентирование). Ежегодно проводятся различные физкультурно-спортивные праздники: «День Первокурсника»; традиционная встреча руководства университета со студентами-спортсменами сборных команд КГАСУ для напутствия в преддверии Спартакиады вузов Республики Татарстан нового учебного и спортивного года; чествование лучших спортсменов по итогам Спартакиады вузов РТ.

Ежегодно студенты принимают активное участие в качестве болельщиков и волонтеров в спортивных мероприятиях различных уровней, самыми яркими и впечатляющими были: XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани с 6-17 июля 2013 года; Чемпионат мира по водным видам спорта 2015 года в Казани с 24-29 августа 2015 года.

Вывод. Основными условиями активного развития массовой физкультурно-спортивной работы среди студентов в вузе, являются:

1. Усовершенствование материальной базы для занятий спортом и физической культурой.
2. Формирование коллектива кафедры физического воспитания и спорта преимущественно квалифицированными специалистами по различным видам спорта.
3. Предоставление спортивных объектов университета студентам для самостоятельных занятий физической культурой и спортом во внеучебное время.
4. Проведение физкультурно-массовых мероприятий в вузе для привлечения студенческой молодежи к занятиям спортом.
5. Привлечение студентов к участию в качестве зрителей и волонтеров в спортивных мероприятиях различных уровней: городского, республиканского, всероссийского, международного.

Список литературы:

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 240 с.
2. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
3. Калманович В. Л. Положительная динамика развития Российского студенческого спортивного союза и спортивного студенческого движения в Российской Федерации / В. Л. Калманович. Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (7-8 ноября 2012). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – 356 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М. : ФиС, 2012. – 304 с.
5. Мугаттарова Э. Р., Тагиева З. Н. Развитие физкультурно-спортивной деятельности научно-педагогических работников и сотрудников КГАСУ / Э. Р. Мугаттарова, З. Н. Тагиева. Экология. Здоровье. Спорт IV Международная научно-практическая конференция. – Забайкальский государственный университет : Научно-образовательный центр «Экология и здоровье человека». – 2015. – С. 128-132.

6. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: учебник для высших учебных заведений. – М. : Академкнига, 2003. – 596 с.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Миронова О.В., канд. пед. наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет,
Лукина С.А., канд. пед. наук, доцент Санкт-Петербургский государственный университет,
Ярчиковская Л.В., канд. пед. наук, доцент Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

Аннотация. Основываясь на анализе результатов проведенных экспериментальных исследований, авторы выделяют три основных этапа в формировании навыков здорового образа жизни у студентов.

На первом этапе формируется интеллектуальный компонент в виде расширения знаний у студентов о здоровом образе жизни.

На втором этапе формируется потребностный и мотивационный компонент в виде воспитания мотивационной сферы студентов в здоровьесберегающем поведении на основе знаний о здоровом образе жизни.

На третьем этапе формируется ценностный компонент в виде трансформации знаний о здоровом образе жизни в убеждения студентов о ценностях физического благополучия, о необходимости бережного отношения к собственному здоровью.

Каждый из названных этапов имеет специфическое содержание.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; студенты вузов; педагогическая технология; здоровьесберегающее поведение.

Введение. В настоящее время интенсивно развиваются исследования, направленные на формирование навыков здорового образа жизни у

студентов вузов. [1-5]. Наличие сопутствующих негативных социально-демографических факторов и слабое здоровье студентов требуют поиска новых подходов к формированию у них навыков здорового образа жизни. Хорошо развитые навыки здорового образа жизни определяют соответствующее поведение студентов в обществе. Взаимодействие студентов с окружающей средой и социумом может быть негативным. Такое поведение отрицательно сказывается на здоровье студентов. Поэтому наличие знаний о здоровом образе жизни и соответствующих навыков поведения студентов в социуме являются основной базой, определяющей их здоровье.

Исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о низком уровне подготовленности студентов в вопросах организации здорового образа жизни.[1,3]. В этих исследованиях отмечается, что поведение студентов в обществе не отвечает принципам здорового образа жизни. В настоящее время не разработано эффективной технологии формирования навыков здорового образа жизни у студентов.

Таким образом, актуальность работы обусловлена необходимостью повышения эффективности деятельности студентов по организации здорового образа жизни, а также низким уровнем их подготовленности в вопросах здоровьесберегающего поведения.

Анализ литературы показал, что одним из путей повышения уровня здоровьесберегающего поведения у студентов является использование методических приемов и тренировочных средств физического воспитания, максимально мотивирующих студентов на ведение здорового образа жизни. [1,3,4]. Однако проведенный анализ содержания программы по физической культуре в вузах показал, что она носит излишне тренировочный характер, направленный на развитие физических качеств, и не в полной мере соответствует решению практических задач по формированию у студентов навыков здорового образа жизни.

Цель исследования – обосновать педагогическую технологию формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов и экспериментально проверить ее эффективность.

Методика и организация исследования. Для экспериментальной проверки эффективности разработанной технологии, формирования навыков здорового образа жизни у студентов был проведен педагогический эксперимент на базе Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета. Для этого были созданы две группы – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) – по 27 человек каждая. Эксперимент проводился со студентами второго курса в течение года. В ходе исследования использовались методы оценки развития физических качеств, а также психофизиологические и психодиагностические методы. Кроме того, в ходе педагогического эксперимента использовались эмпирические методы исследования (обобщение передового педагогического опыта, наблюдение, опрос, анкетирование, количественный и качественный анализы данных, статистическая обработка материалов исследования).

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные исследования свидетельствуют, что условия учебной деятельности в вузах предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья студентов. В связи с этим, перед специалистами по физической культуре и спорту возникла задача, связанная с эффективным влиянием на здоровый образ жизни студентов. В настоящее время назрела острая необходимость создания действенной системы, которая формирует навыки здорового образа жизни у студентов. Главная цель создания такой системы состоит в обеспечении хорошего физического и психического состояния студентов. Опираясь на вышеперечисленные подходы, нами была разработана педагогическая технология формирования навыков здорового образа жизни у студентов, которая представлена на рисунке 1.



Рис. 1. Педагогическая технология формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов

Практическое использование разработанной педагогической технологии, которая помогает сформировать навыки здорового образа жизни у студентов, показало, что занятия физической культурой имеют существенное значение в их ориентации на здоровый образ жизни. Применение данной педагогической технологии вооружает студентов необходимым опытом самоорганизации в повседневной деятельности для укрепления собственного здоровья.

В ходе работы было установлено, что формирование навыков здорового образа жизни у студентов может стать успешным лишь при наличии понимания ценности улучшения здоровья для поддержания личного и социального благополучия. В данном случае поддержание здоровья будет осознаваться как важнейшая инструментальная ценность для достижения успеха в профессиональной карьере и личной жизни.

Анализ полученных данных свидетельствует о больших воспитательных возможностях средств и методов физической культуры по формированию у студентов устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Вместе с тем, практика организации физического воспитания студентов в высших учебных заведениях свидетельствует о недостаточно эффективной работе по реализации этих возможностей. Поэтому в настоящей работе на основе общих принципов организации педагогического процесса и возможностей различных форм физической культуры была разработана педагогическая технология формирования навыков здорового образа жизни у студентов.

Данная технология направлена на решение как общих образовательных и воспитательных задач, так и частных задач по формированию навыков здорового образа жизни у студентов. Концептуальные подходы к решению этих задач реализовывались в трех взаимосвязанных направлениях:

- формирование знаний о здоровом образе жизни у студентов;
- воспитание мотивации и привычки в здоровом образе жизни на основе знаний о нем;

- трансформация знаний в убеждения студентов о необходимости здорового образа жизни и соответствующего поведения в виде потребности, которая обеспечивает их социальное и личное благополучие.

Формирование навыков здорового образа жизни у студентов проходило во взаимосвязи с содержанием теоретического, методического и практического разделов дисциплины физической культуры. Это позволило осуществить разработку основной тематики вопросов, раскрывающих специфику формирования навыков здорового образа жизни у студентов. Такая работа обусловила преемственность и конкретизацию содержания деятельности преподавателей по формированию навыков здорового образа жизни у студентов.

Организация проведения педагогического эксперимента состояла из двух частей. Первая была направлена на повышение компетентности студентов на основе получения ими знаний в рамках разработанной нами технологии формирования навыков здорового образа жизни. Вторая была направлена на реализацию и проверку эффективности усвоенных знаний, умений и навыков в области соответствующего поведения в рамках здорового образа жизни.

Основная задача первой части эксперимента заключалась в повышении уровня компетентности студентов по здоровому образу жизни. С этой целью со студентами в ходе обучения в вузе был проведен цикл теоретических и методических занятий по основам здорового образа жизни. Подбор необходимого учебно-методического материала, разработка содержания, форм и методов проведения лекций и занятий осуществлялись специалистами высокой квалификации, имеющими богатый опыт преподавания в высших учебных заведениях.

Содержание учебного материала соответствовало программе по дисциплине «Физическая культура» и способствовало повышению знаний у студентов в вопросах здорового образа жизни. Особенностью программы являлось то, что в нее были включены конкретные занятия, содержание которых раскрывало особенности формирования навыков здорового образа

жизни у студентов. На примерах из практики рассматривались конкретные ситуации, негативно влияющие на здоровье. В процессе обучения были созданы условия для физического самосовершенствования студентов и здоровьесберегающего поведения. Им оказывалась индивидуальная помощь в виде консультаций по тематике экспериментальной программы, предлагались учебно-методические разработки и специальная литература по здоровому образу жизни.

Последовательность прохождения программы предполагала поэтапное освоение учебно-методического материала по здоровому образу жизни. На первом этапе был проведен курс информационного содержания, направленный на усвоение теоретических знаний по основам здорового образа жизни. В ходе дальнейшего изучения программного материала акцент был сделан на формирование у студентов навыков здоровьесберегающего поведения.

Реализация и проверка эффективности усвоенных знаний, умений и навыков по основам здорового образа жизни составила вторую часть педагогического эксперимента. Результаты первой части проведенного эксперимента показали высокую образовательную эффективность разработанной программы обучения основам здорового образа жизни. Полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о важности и целесообразности предлагаемой технологии формирования навыков здорового образа жизни (табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты оценки уровня успешности овладения испытуемыми знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни по окончании педагогического эксперимента

Уровни успешности овладения программой обучения	Испытуемые (%)	
	КГ (n=27)	ЭГ (n=27)
«Высокий»	5,7	41,6
«Средний»	9,5	45,2
«Низкий»	58,5	9,9
«Неудовлетворительный»	26,3	3,3

В современной педагогической литературе не сложился единый подход к построению этапов формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов. Одни исследователи не включают в процесс формирования навыков здоровьесберегающего поведения этапы, в ходе которых формируются предпосылки к такому поведению, а другие считают, что такие этапы необходимо обязательно учитывать. [1].

Проведенное исследование свидетельствует, что процесс формирования навыков здоровьесберегающего поведения имеет более сложную структуру, чем приводится в названных источниках.

Основываясь на анализе результатов проведенных экспериментальных исследований, следует выделить три основных этапа в формировании навыков здоровьесберегающего поведения у студентов.

Таблица 2

Средние результаты освоения экспериментальной программы по формированию навыков здорового образа жизни испытуемыми экспериментальной и контрольной групп

Основные разделы программы	Результаты успешности обучения (в баллах) ($x \pm m$)		P
	КГ (n=27)	ЭГ (n=27)	
Теоретический курс по основам здорового образа жизни	2,32 ± 0,34	4,17 ± 0,19	<0,05
Оценка развития навыков здоровьесберегающего поведения	3,03 ± 0,27	4,52 ± 0,28	<0,05
Оценка умений планировать физическую нагрузку с учетом собственных возможностей организма	3,87 ± 0,31	4,21 ± 0,23	–
Оценка умений использовать весь комплекс средств укрепления здоровья	2,71 ± 0,29	4,33 ± 0,25	<0,05
Оценка умений подбирать наиболее эффективные физические упражнения	3,22 ± 0,31	4,69 ± 0,27	<0,05
Общая оценка преподавателей	3,23 ± 0,32	4,57 ± 0,31	<0,05

Основываясь на анализе результатов проведенных экспериментальных исследований, следует выделить три основных этапа в формировании навыков здоровьесберегающего поведения у студентов.

На первом этапе вырабатывается положительное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формируются соответствующие предпосылки для здорового образа жизни. Ими являются: интерес к здоровьесберегающему поведению; желание добиться высоких результатов в укреплении здоровья.

На втором этапе в ходе практической деятельности по укреплению собственного здоровья у студентов развиваются необходимые качества: чувство желания познания нового о здоровом образе жизни, способность к прогнозированию укрепления здоровья, умение выбрать оптимальный вариант действий, мобилизовать волю и другие способности для здоровьесберегающего поведения.

На третьем этапе происходит адаптация к здоровьесберегающему поведению и переход к критическому отношению к осуществлению здорового образа жизни. В процессе повседневного здоровьесберегающего поведения развиваются интеллектуальные способности, расширяется эрудиция, формируются гностические, коммуникативные навыки и умения по организации здорового образа жизни.

Выводы. Проведенные исследования позволили установить ряд закономерных зависимостей в формировании навыков здорового образа жизни.

Во-первых, на повышение уровня знаний о здоровом образе жизни определяющее влияние оказывает направленность развития мотивации у студентов. Полученные в ходе исследований результаты свидетельствуют, что «высокого» уровня компетентности о здоровом образе жизни достигают лишь те из них, у которых сложились устойчивые мотивы на здоровьесберегающее поведение, такие, как убежденность в необходимости улучшить собственное здоровье; стремление к систематическим занятиям физическими упражнениями и др.

Во-вторых, содержание и направленность деятельности студентов по укреплению собственного здоровья зависит от их подготовленности по основам здорового образа жизни. Результаты исследовательской работы показали, что процесс здоровьесберегающего поведения начинается, как правило, с поиска методических приемов, обеспечивающих успешное решение задач по укреплению здоровья, а затем он охватывает организационные и содержательные аспекты использования физических упражнений.

Список литературы:

1. Болотин А. Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
2. Болотин А. Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А. Э. Болотин, А. В. Чистяков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
3. Болотин А. Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.
4. Болотин А. Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А. Э. Болотин, Ю. В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 6. – С. 58-59.
5. Болотин А. Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А. Э. Болотин, В. А. Щеголев, В. В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 7. – С. 16-20.

ПРОБЛЕМНО-ЭВРИСТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ – КАК НОВЫЙ МЕТОД ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА, НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

**Николаев Д.С.,
ОГБУ ДО СДЮСШОР по футболу «Волга» им. Н.П.Старостина
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Современные тенденции развития футбола повышают требования к методике подготовки футболистов. В настоящее время футболист *обучаемый* становится более востребованным, чем футболист *обученный*.

Самый распространённый метод подготовки футболистов – это репродуктивный метод подготовки, где тренер сам формулирует цели и задачи тренировки, определяет методы и средства подготовки, прогнозируя при этом конечный результат. Таким образом, функция футболиста сводится к тому, чтобы запомнить задание, понять смысл и воспроизвести на площадке полученную информацию. В традиционном подходе к тренировочному процессу приоритет отдаётся передаче футболисту максимального объёма знаний, умений и навыков (ЗУН), что в итоге должно привести к формированию базы для саморазвития. Технология проблемно-эвристических методов обучения также предполагает передачу футболистам значительного объёма ЗУН, при этом знания являются не самоцелью, а средством развития спортивного мышления и игровых навыков футболистов.

Прообразом проблемно-эвристического обучения (далее ПЭО) является метод Сократа, который вместе с собеседником путём особых вопросов и рассуждений приходил к рождению знаний. Почему в термине «Проблемно-эвристическое обучение» мы применяем два понятия: «Проблемное обучение» и «Эвристическое обучение»? И в том и другом методе решение задачи строится на системе методов и средств, которые предполагают создание (под руководством тренера) проблемных ситуаций

и самостоятельную деятельность футболистов. Отличие в том, что в проблемном обучении спортсмены «наводятся» на известное решение или направление поставленной задачи тренировки, а эвристический подход ориентирует на достижение неизвестного заранее результата.

«Обучение в традиционном виде, – пишет М.И. Махмутов – один из основоположников проблемного обучения, - это передача опыта старших поколений молодому поколению». Целью ПЭО является не передача ученикам опыта прошлого, а создание ими личного опыта и продукции ориентированной на конструировании навыков в сопоставлении с известными спортивными достижениями и мировыми тенденциями в тренировочном процессе. В процессе ПЭО футболисты знакомятся с классическими подходами специалистов, но не ограничиваются лишь усвоением внешнего материала.

К примеру, футболистам, которые только начали заниматься футболом, на первой тренировке с целью объяснить, что такое футбол показывают видео, где демонстрируется отрывок футбольного матча. Тренер задает вопрос: «Дети вы знаете, что такое футбол?», дети, конечно, отвечают: «Да, знаем». Тогда тренер просит детей доказать ему, что на видео, которое они сейчас посмотрят, будут показывать именно футбольный матч. Футболисты получили задание, выполняют его, а затем идет обсуждение. Почему данное занятие можно обозначить как пример применения ПЭО?

Суть ПЭО заключается в следующем: перед футболистами ставится познавательная задача (например, доказать, что пять минут игры, которой они увидят можно назвать футболом) и футболисты (при непосредственном участии тренера или самостоятельно) исследуют пути и способы ее решения.

ПЭО футболистов не предполагает предварительных умений действия по определённому шаблону. Наоборот, репродуктивная (в нашем случае - традиционная) система подготовки футболиста, если она предварительно осваивается и закрепляется, отрицательно влияет на возможность

дальнейшего творчества, создавая у воспитанников шаблонные представления о требуемом результате тренировки. Репродуктивные методы обучения могут способствовать развитию только в том случае, когда с его помощью футболисты осваивают способы, но не содержание тренировочного процесса.

Важно также отметить, что существуют четыре уровня постановки задачи в ПЭО:

1. Тренер сам ставит задачу (проблему) и сам решает ее при активном слушании и обсуждении футболистов.

2. Тренер ставит задачу, футболисты самостоятельно или под его руководством находят решение. Тренер направляет футболиста на самостоятельные поиски путей решения (частично-поисковый метод). Здесь наблюдается отрыв от образца, открывается простор для размышлений.

3. Футболист ставит задачу, тренер помогает ее решить. У спортсмена воспитывается способность самостоятельно формулировать задачу (проблему).

4. Футболист сам ставит задачу (проблему) и сам ее решает. Тренер даже не указывает на задачу (проблему): спортсмен должен увидеть ее самостоятельно, а увидев, сформулировать и исследовать возможности и способы ее решения. (Что благотворно влияет на индивидуальную работу и самоанализ спортсмена)

Такой метод обучения используется в Американском футболе и хоккее, Канадском хоккее, Испанском футболе, Немецком футболе на всех уровнях подготовки, как спортсменов, так и тренеров.

Стоит отметить, что ПЭО не может являться, единственно методом обучения в арсенале тренера. Однако как показывает опыт использования ПЭО в выше перечисленных странах, с этого метода должно начинаться изучение любого блока тактического или технического характера.

Первые теоретические познания в технике и тактике футболисты должны получать именно с помощью ПЭО, а затем для проработки знаний

можно переходить к традиционным методам обучения. То есть всякий раз, когда нужно что-то изучить с футболистами тренеру лучше начинать с ПЭО, а для оттачивания изученного можно вернуться к традиционным методам.

По мнению М. И. Махмутова, проблемное обучение (ЭО) не может заменить всего обучения, но без принципа проблемности обучение не сможет быть развивающим. Очень часто тренеры отказываются применять ПЭО в силу того, что подготовка к тренировочному процессу становится слишком сложной, приходится обдумывать каждую деталь, выверять каждое слово и действие. Но на самом деле если применять ПЭО ко всей тренировке, то есть ко всем упражнениям, то это будет создавать перекос в сторону тактико-технического обучения, при этом скоростно-силовая часть тренировочного процесса будет страдать. Задача тренера создать такие условия для спортсмена, в которых и его физиология и его психика будут развиваться гармонично.

Принципы ПЭО должны абсолютно точно соблюдаться тренером в тех случаях, когда он ставит перед собой цель научить чему-то новому либо повторить пройденный материал. При таком подходе, напротив, тренер получит мощный инструмент в качестве ПЭО, который поможет ему с одной стороны быстро, а с другой стороны эффективно обучить спортсменов новому материалу.

ПЭО приводит также к развитию не только спортсменов, но и тренеров, которым приходится организовывать тренировочный процесс часто в ситуациях «незнания» истины.

Много сказано и написано о том, как важны коммуникации в построении спортивных коллективов, как важно уметь тренеру правильно общаться со спортсменом и т.д. Но при этом зачастую не соблюдаются простые правила общения на тренировки. Важно понимать, что тренировка, в которой используется ПЭО, до 50% будут состоять из общения тренера со спортсменом. Такое непривычное для многих тренеров соотношение (50% говорим, 50% работаем) обусловлено, прежде

всего, тем, что в процессе применения ПЭО спортсмены сами ставят себе задачу и сами ее выполняют. Еще Эйнштейн утверждал, что в своей научной деятельности на постановку проблемного вопроса из часа работы им тратится 55 минут, а оставшихся пяти бывает достаточно для нахождения ответа. Как сама постановка задачи, так и ее самостоятельное выполнение будет приводить к возникновению ошибок. Ведь спортсмен все пробует сам, и найти правильное решение задачи с первого раза практически не возможно.

В психологии есть понятие «рамки» объясняется оно очень просто, наше сознание запоминает лучше всего начало и конец какого либо процесса. Исходя из этой особенности нашей психики, важно не пренебрегать общением со спортсменами в начале тренировки и по ее окончании. Ошибки, неточность в действиях не должны оставаться без внимания тренера. В каких-то случаях выполнение упражнения должно сразу прерываться и обсуждаться неправильное действие, в каких-то случаях обсуждение допустимо только после выполнения всего задания или даже по окончании тренировки. Обращаю внимание, сколько бы не было спортсмену лет, при использовании ПЭО общение с элементами рефлексии является самой важной составляющей.

Проанализировав данные по использованию ПЭО в тренировочном процессе футболистов, можно утверждать, что на сегодняшний день проблемное – эвристическое обучение является перспективным в сочетании с традиционными методами обучения при тренировки футболистов.

Список литературы

1. Мутов М. И. Теория и практика проблемного обучения. — Казань, 1972. — 365 с.

ОБ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Новосельцев О.В., Заслуженный работник высшей школы РФ, доктор пед. наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет,

Руденко Г.В., доктор пед. наук, доцент, Национальный минерально-сырьевой университет «Горный»,

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию организационно-педагогических условий, необходимых для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России. К числу основных авторы относят: повышение уровня профессиональной подготовленности специалистов по физической культуре в вопросах внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения; разработку требований и нормативов нового комплекса ГТО на основе получения научной базы данных о физическом состоянии населения разных возрастных групп. Большое внимание авторы уделяют разработке планов, программ, а также руководящих документов, регламентирующих участие различных общественных организаций в мероприятиях по внедрению нового комплекса ГТО; привлечению к процессу разработки требований и нормативов нового комплекса ГТО ученых, спортивных психологов и педагогов.

Ключевые слова: новый комплекс ГТО; организационно-педагогические условия; система физического воспитания населения России.

Введение. Современный период развития российского общества приходится на годы преобразований во всех сферах социальной жизни. Это касается и системы физического воспитания населения России. Появляется все больше сторонников внедрения нового комплекса ГТО в

систему физического воспитания населения России. Решение этой задачи позволит в значительной степени улучшить ситуацию с оздоровлением нации в стране. Поэтому важно, чтобы все государственные институты, специалисты по физической культуре и спорту были готовы к участию в решении данной проблемы.

Построение демократического правового государства с развитыми институтами гражданского общества в современной России напрямую зависит от уровня здоровья населения. Важным условием функционирования такого государства является наличие людей, способных свободно мыслить, самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои действия. Без здоровой нации решение таких задач невозможно. [1-7].

Современное реформирование Российского общества сопровождается рядом негативных явлений, одним из которых является падение гражданских и морально-нравственных ориентиров, особенно среди молодёжи страны. С либерализацией всех сфер жизни, принятием курса на построение правового государства и формированием гражданского общества прежняя система физического воспитания молодёжи была демонтирована. Возникла острая необходимость создания новой системы физического воспитания молодёжи, основанной на исторически сложившихся духовно-нравственных, боевых, трудовых и культурных традициях, а также на новых конституционных ценностях Российской Федерации. [1,3].

В государственной программе по развитию физической культуры и спорта в стране отмечается необходимость разработки научно-теоретических основ и методических рекомендаций по проблемам внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России. События последних лет подтвердили, что социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных групп населения страны, в том числе и на молодёжь страны. В

общественном сознании молодёжи получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и его институтам власти. Значительная часть молодого населения страны употребляет спиртные напитки и наркотики, не уделяет должного внимания укреплению своего здоровья. Это негативно сказывается на эффективности их трудовой деятельности и перспективах развития государства в будущем. [1,3].

В этих условиях очевидна неотложность решения острейших проблем по внедрению нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России с целью укреплению здоровья нации как основы будущего развития государства. Такая деятельность обусловлена следующими причинами:

- резким снижением физического состояния учащейся молодёжи и населения страны в целом;
- необходимостью улучшения деятельности государственных институтов, специалистов по физической культуре и спорту по улучшению здоровья населения страны, с учётом происходящих в обществе негативных изменений;
- созданием законодательной базы, позволяющей реорганизовывать и улучшать систему физического воспитания учащейся молодёжи и всего населения страны.

Социальную необходимость работы по внедрению нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России подтвердил и Президент РФ В.В. Путин.

В деле физического воспитания учащейся молодёжи и россиян важное место принадлежит специалистам по физической культуре и спорту, определяющим политику по развитию массовой физической культуры на местах. Именно от их профессиональной подготовленности в сфере физического воспитания населения зависит, каким образом будет решена данная проблема. Создание современной системы физического воспитания

населения, внедрение нового комплекса ГТО должно стать приоритетной задачей спортивных руководителей всех уровней.

В настоящий момент остаются нерешёнными вопросы обоснования организационно-педагогических условий, необходимых для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России; нет чёткого понимания сущности и содержания комплекса ГТО; не выявлены возможности средств и методов подготовки разных возрастных групп населения для успешного выполнения норм и требований данного комплекса.

Таким образом, актуальность данного исследования вызвана наличием противоречия между существующей потребностью Российского государства в хорошо физически подготовленных людях, способных к защите Отечества и высокопроизводительному труду и отсутствием научно обоснованных организационно-педагогических условий, необходимых для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России.

Цель исследования – обосновать организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России.

Методика и организация исследования. Для обоснования организационно-педагогических условий, необходимых для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России был проведен опрос специалистов и преподавателей по физической культуре и спорту двух вузов Санкт-Петербурга. В опросе приняли участие 73 респондента из Санкт-Петербургского государственного политехнического университета и Национального минерально-сырьевого университета «Горный». Респондентам было предложено проранжировать организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России. Ранговое место определялось по показателям, выраженным в процентах.

Результаты исследования и их обсуждение. В современных условиях основная цель политики государства по внедрению нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России – сохранение генетического потенциала нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, способного к эффективной трудовой деятельности и защите Отечества. [4].

Практика использования комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР свидетельствует, что это благоприятно сказывается на развитии физкультурно-спортивной инфраструктуры, способствует созданию необходимых условий для занятий физической культурой и спортом широких слоев населения. Систематические тренировки для успешного выполнения норм и требований комплекса ГТО способствуют также повышению физкультурной активности населения. Комплекс ГТО обеспечивает также качественную организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди лиц среднего, старшего и пожилого возраста. [4].

Эти задачи невозможно решить без научного обоснования организационно-педагогических условий, необходимых для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России. Результаты этого исследования представлены в таблице.

Результаты ранжирования организационно-педагогических условий свидетельствуют, что основным из них является повышение уровня профессиональной подготовленности специалистов по физической культуре в вопросах внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения (ранговый показатель составил 19,2%). Большое значение имеет также разработка требований и нормативов нового комплекса ГТО на основе получения научной базы данных о физическом состоянии населения разных возрастных групп ($R = 17,2\%$).

Таблица

Ранговая структура организационно-педагогических условий, необходимых для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России (n=73)

Ранг	Организационно-педагогические условия	Ранговый показатель, %
1	Повышение уровня профессиональной подготовленности специалистов по физической культуре в вопросах внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения	19,2
2	Разработка требований и нормативов нового комплекса ГТО на основе получения научной базы данных о физическом состоянии населения разных возрастных групп	17,2
3	Привлечение к процессу разработки требований и нормативов нового комплекса ГТО ученых, психологов и педагогов	15,3
4	Разработка программ и планов по внедрению нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения страны	12,8
5	Разработка руководящих документов, регламентирующих участие различных общественных организаций по внедрению нового комплекса ГТО	12,2
6	Реализация демократического подхода к выбору средств, методов и форм подготовки широких слоев населения к выполнению требований и норм нового комплекса ГТО	9,7
7	Организация мониторинга уровня физической подготовленности учащейся молодежи страны, для определения готовности к трудовой деятельности и к защите Отечества	7,8
8	Создание материально-технической базы для научно-методического обеспечения внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России	5,8

Специалисты и преподаватели по физической культуре отмечают, что разработка требований и нормативов нового комплекса ГТО должны вестись на научной основе после получения большого статистического материала о физическом состоянии населения разных возрастных групп.

Отсутствие данного условия не позволит привлечь широкие слои населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Значительное внимание, по мнению большинства респондентов, должно уделяться привлечению к процессу разработки требований и нормативов нового комплекса ГТО ученых, спортивных психологов и педагогов ($R = 15,3\%$). Привлечение к процессу разработки требований и нормативов нового комплекса ГТО ученых, спортивных психологов и педагогов позволит более качественно обобщить передовой опыт и объективно рассчитать нормативы и требования нового комплекса ГТО.

Таким образом, к числу основных организационно-педагогических условий относятся: повышение уровня профессиональной подготовленности специалистов по физической культуре в вопросах внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения; разработка требований и нормативов нового комплекса ГТО на основе получения научной базы данных о физическом состоянии населения разных возрастных групп. Большое внимание респонденты уделяют разработке планов, программ, а также руководящих документов, регламентирующих участие различных общественных организаций в мероприятиях по внедрению нового комплекса ГТО; привлечению к процессу разработки требований и нормативов нового комплекса ГТО ученых, спортивных психологов и педагогов. По мнению большинства респондентов, важное место занимают реализация демократичного подхода к выбору средств, методов и форм подготовки широких слоев населения к выполнению требований и норм нового комплекса ГТО, а также организация мониторинга уровня физической подготовленности учащейся молодежи страны, чтобы определить готовность к трудовой деятельности и к защите Отечества. В ходе внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России особое внимание должно уделяться созданию материально-технической базы для научно-методического обеспечения этого процесса.

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует, что выявленные организационно-педагогические условия позволяют более целенаправленно организовать процесс внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России.

Список литературы:

1. Болотин А. Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
2. Болотин А. Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А. Э. Болотин, А. В. Чистяков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
3. Болотин А. Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.
4. Бакаев В. В. Структура показателей готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / В. В. Бакаев, В. Л. Бочковская, Ю. О. Сенина // Проблемы, перспективы и направления инновационного развития науки. Сборник статей Межд. науч.-практ. конференции: в 3-х частях. – Уфа : МЦИИ «Омега Сайнс», 2016. – С. 128-130.
5. Бочковская В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации / В. Л. Бочковская, М. С. Назарова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 21-26.
6. Бочковская В. Л. Технология управления профессиональным развитием студентов педагогических вузов / В. Л. Бочковская // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8. – С. 17-21.
7. Титушина Н. В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Н. В. Титушина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 168-171.

ИННОВАЦИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Орлова Н.В., к.п.н., доцент

**Козлова Н.И., к.п.н., доцент, УО «Брестский государственный
технический университет»**

г. Брест, Республика Беларусь

Введение. В современных условиях профессиональное образование по физической культуре и спорту подвержено существенному реформированию, вызванному новой политической ситуацией в белорусском обществе. Одной из важнейших задач реформирования является формирование новой системы профессионального совершенствования преподавательского состава высших учебных заведений, основанной на развитии у него педагогического творчества.

Практика свидетельствует, что невозможно подготовить высококвалифицированного профессионала, нестандартно мыслящего и уверенно действующего в сложной обстановке, без творческого отношения к делу каждого преподавателя. Все вышесказанное в полной мере относится и к преподавателям по физической культуре и спорту.

В настоящее время общее количество преподавателей по физической культуре и спорту, деятельность которых отличается низким и неудовлетворительным уровнем творчества, значительно превышает число педагогов с высоким уровнем его развития.

Такое положение дел настоятельно требует своего научного осмысления и поиска путей выхода из сложившейся ситуации.

В настоящее время большое внимание уделяется развитию инновационных технологий во всех видах педагогической деятельности. Педагогическая деятельность в высших образовательных учреждениях сегодня должна рассматриваться как инновационная деятельность [1-8]. Свое выражение инновационная деятельность находит и в разработке

новых технологий организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.

Цель. Определить особенности содержания инновационных педагогических технологий по физическому воспитанию для эффективной деятельности кафедры физического воспитания в вузе.

Методы исследования. Методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. В технологическом компоненте деятельности педагога инновационное начало проявляется:

- в разработке плана проведения занятия в соответствии с конечными целями учебно-тренировочного процесса;
- в пересмотре плана своих действий в случае предвидения каких-либо отклонений в ходе подготовки студента к соревнованиям;
- в конструировании учебно-тренировочной и познавательной информации;
- в составлении методик диагностирования личности студента, определения прогноза его физического развития;
- в построении взаимоотношений с обучаемыми на основе сотрудничества: взаимоуважения, взаимодоверия, доброжелательности, взаимопомощи, сотворчества;
- в обеспечении максимальной индивидуализации, интенсификации тренировочного процесса;
- в таком проведении занятий по физической культуре, когда основной задачей на каждом из них выступает формирование социально-значимых качеств личности, когда атмосфера занятия представляет атмосферу всеобщей работы, непринужденной обстановки, благоприятных условий для усвоения новых физических упражнений.

Результаты изучения научной литературы и профессиональной деятельности педагогов показывают, что под «инновационной

педагогической деятельностью» следует понимать специально осуществляемую деятельность преподавателя, которая направлена на достижение максимально возможных результатов физического развития обучаемых, на основе использования оригинальных эксклюзивных средств тренировки.

Таким образом, развитие инновационной культуры преподавателя физического воспитания вуза – есть процесс изменения его профессиональной деятельности, протекающий под воздействием определенных факторов и выражающийся в повышении результатов студентов, в обновлении технологии их достижения, а также методов и приемов анализа собственного педагогического труда и поиска путей его совершенствования.

Для совершенствования и развития инновационной культуры преподавателей физического воспитания данная проблема является особенно актуальной. Изучение образовательного процесса по физической культуре показывает, что на современном этапе сформировалась определенная практика инновационного решения педагогических задач в ходе обучения студентов. Она наполнена конкретным содержанием и обладает рядом характерных особенностей.

Во-первых, инновационный подход к физической культуре студентов не имеет ничего общего с «массовым» характером учебно-тренировочного процесса в вузе. При «массовом» характере учебно-тренировочного процесса студент не является активным субъектом своего собственного преобразования, нацеленным на максимальное раскрытие познавательного и творческого потенциала. Такой учебно-тренировочный процесс не приносит ему удовлетворения и радости, не будит в нем познавательную активность. В ходе такого учебно-тренировочного процесса активную, напряженную, творческую и результативную работу показывает лишь каждый шестой студент. Остальная же часть студентов реализует свой потенциал далеко не в полную силу.

По сути, речь в данном случае идет о той педагогике, в которой просто не предусмотрено место для проявления активного, творческого, самостоятельного и результативного труда, приносящего студентам настоящую радость и способствующего развитию позитивных сторон личности. Это обусловлено следующими причинами.

Прежде всего, в основе такой педагогики лежит ошибочное представление о том, будто педагог делает все как надо, а студенты либо «сопротивляются», не хотят тренироваться в полную силу, проявлять самостоятельность, инициативу, либо не способны успешно заниматься на занятиях. Как показывает практика, большинство студентов хотят достичь высоких результатов по физической культуре.

Как свидетельствует опыт педагогов-новаторов, у творцов в своем деле, студент занимается с увлечением, охотой, напряженно, активно в том случае, если преподаватель вовлекает его в такую деятельность, в которой он может проявить себя как личность, в которой он сам размышляет, сам пытается применить знания на практике, сам «добывает» знания. Данный труд требует усилий, напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых сил, но он также доставляет радость и удовлетворение [2].

Является естественным, что на основе ошибочных представлений складываются и ошибочные выводы: раз студент «сопротивляется», не желает заниматься с полной отдачей сил, то следует сильнее «жать и давить» на него. При этом о целостном и гармоничном развитии личности никто не вспоминает.

Во-вторых, практика инновационного решения педагогических задач отличается от сложившихся традиционных подходов в учебно-тренировочной работе, прежде всего, тем, что она основывается на учете коренных психологических особенностей занимающихся.

Другой характерной чертой практики инновационного решения педагогических задач в процессе физической культуры студентов является то, что недостаток социально-нравственного и познавательного опыта у многих из них компенсируется четкой и продуманной организацией их

тренировочной деятельности, обязательным оказанием им помощи и поддержки.

В-третьих, практика инновационного решения педагогических задач основывается на твердом убеждении педагогов-творцов в том, что нет неспособных к обучению студентов, а есть нераскрытые способности. Кроме того, как показывает инновационная практика, нет и «трудных» обучающихся. Такими они становятся, если педагог не нашел методов воздействия, адекватных индивидуальным особенностям каждого занимающегося спортом, не создал необходимых условий для развития их как личности.

В-четвертых, характерным для инновационной деятельности педагогов является их небезразличное отношение к обучающимся.

Основное влияние на обучающихся педагог оказывает на учебных занятиях. Изучение инновационной деятельности преподавателей по физическому воспитанию показывает, что инновационный подход к проведению занятий означает такую организацию взаимодействия педагога и ученика при которой: на все и на всех хватает внимания; каждое занятие для занимающихся спортом должно быть проверкой своих сил и возможностей, которые вызывают еще больший интерес к тренировкам; максимально реализуется функция развития личности обучаемого; усилия педагога направлены не на обеспечение безропотного послушания студентов, а на обеспечение их активной интеллектуальной, волевой и нравственной деятельности.

При инновационном подходе к осуществлению педагогической деятельности студент выступает как активный субъект своего преобразования, творческого саморазвития, как равноправный участник учебно-тренировочного процесса, нацеленный на раскрытие своего познавательного потенциала, способностей, лучших качеств.

Инновационная деятельность отличается смелым использованием инициативы обучаемых. На занятиях студенты активно участвуют в выработке целей и способов их достижения. То есть вопросы методики

проведения занятий решаются педагогами не в одиночку и не только в коллективе, но и совместно с обучаемыми.

В связи с тем, что обучаемый является активным субъектом своего преобразования, равноправным участником занятия, ощущает свою причастность к выработке методики его проведения, то и взаимоотношения между ним и преподавателем строятся на основе сотрудничества, сотворчества, взаимодоверия, взаимопомощи, доброжелательности. Специальное изучение этого вопроса позволило определить, что практически все педагоги, в деятельности которых отмечены инновации, стремятся к налаживанию именно таких взаимоотношений. Однако в полной степени это получается только у каждого десятого педагога, и в значительной степени названный характер взаимоотношений находит отражение в деятельности еще примерно 20% педагогов [3].

Общая характеристика инновационной деятельности преподавателей по физическому воспитанию в вузе, представлена в таблице. Все это в конечном итоге обеспечивает активную и успешную познавательную деятельность занимающихся спортом и достижение поставленных целей.

Важным для формирования готовности преподавателей по физическому воспитанию к инновационной деятельности является тот факт, что в современных условиях, преподаватель поставлен перед необходимостью не только овладевать все возрастающей информацией, но и отбирать, сохранять ее и уметь использовать в своей профессиональной деятельности, в сложившихся условиях жизни. При этом надо быть готовым не вообще к развитию, а к индивидуальному пути развития. Такая готовность к индивидуальному ходу развития становится возможным тогда, когда человеком осознается свой интеллектуальный потенциал, резервы и ресурсы интеллектуального развития.

Таблица 1.

Содержание инновационной педагогической деятельности преподавателей по физическому воспитанию в вузе

Конечная цель деятельности	Максимальное повышение уровня физической подготовленности студентов, воспитание у них здорового образа жизни, высокой общей культуры, трудолюбия, исполнительности, творческой активности, постоянного стремления к самосовершенствованию; достижению максимально высоких спортивных результатов.
Повседневная задача	Полное раскрытие на каждом учебном занятии личностного потенциала, который имеется в каждом обучающемся, на основе всестороннего изучения его индивидуальных особенностей.
Основной Способ решения задачи	Обеспечение всеобщей, интенсивной, творческой, индивидуализированной и обязательно продуктивной работы студентов на каждом учебно-тренировочном занятии при создании непринужденной, психологически комфортной обстановки.
Взаимоотношения педагога со студентами	Построение взаимоотношений на принципах сотрудничества, сотворчества, взаимоуважения, взаимодоверия, взаимопомощи, доброжелательности при максимально высокой требовательности к студентам. Педагогическая позиция преподавателя: он выступает как старший товарищ, друг, соратник студента в деле освоения им выбранного вида спорта и личностного саморазвития. Студент должен быть нацелен на максимальную реализацию своих физических способностей, проявление лучших личностных качеств и преодоление негативных черт характера.
Приемы инновационной деятельности	Организация активного межличностного общения в ходе учебно-тренировочных занятий; привлечение студента к выполнению роли педагога, к разработке оригинальных методик тренировки и др.

Важным для формирования готовности преподавателей по физическому воспитанию к инновационной деятельности является тот факт, что в современных условиях, преподаватель поставлен перед необходимостью не только овладевать все возрастающей информацией, но

и отбирать, сохранять ее и уметь использовать в своей профессиональной деятельности, в сложившихся условиях жизни. При этом надо быть готовым не вообще к развитию, а к индивидуальному пути развития. Такая готовность к индивидуальному ходу развития становится возможным тогда, когда человеком осознается свой интеллектуальный потенциал, резервы и ресурсы интеллектуального развития.

Интеллектуальный потенциал, резервы и ресурсы интеллектуального развития не возможны без педагогического творчества.

Процесс развития педагогического творчества у преподавателей по физической культуре и спорту имеет свои особенности.

Первая особенность состоит в том, что в развитии педагогического творчества следует выделить два основных этапа, каждый из которых включает в себя несколько периодов.

Первый этап – формирования профессиональной готовности к творческой деятельности, который делится на два периода: предварительной и непосредственной подготовки к проявлению творчества.

Второй этап – собственно творческой деятельности, который включает в себя два периода: становления и творческой зрелости педагога.

Каждый из названных этапов и периодов имеет своеобразное содержание и продолжительность.

Вторая особенность в развитии педагогического творчества заключается в том, что расцвет творчества достигается в результате прохождения всех указанных этапов. Однако абсолютное большинство преподавателей по физической культуре и спорту в своем творческом развитии достигает невысокого уровня и останавливается, как правило, на периоде становления (80-85%).

Третья особенность в развитии педагогического творчества состоит в том, что в его «всплеске» имеется определенная закономерность. Опрос более 35 преподавателей вузов со стажем работы более 10 лет показывает, что первый пик творчества приходится, как правило, на четвертый год

работы, а затем повторяется снова через 4 года. Причем, у педагогов (примерно 20%), которые болеют за свое дело, развитие творчества идет по восходящей линии; для других характерно снижение активности и результативности в творческих поисках.

Четвертая особенность выражается в том, что основная часть творческих находок касается методической работы, меньшая часть приходится на сферу воспитательной деятельности. По мере продвижения педагогов к периоду зрелости рост творческих находок в сфере воспитания студентов в процессе физической подготовки увеличивается.

Пятая особенность состоит в том, что в практической деятельности педагоги реализуют от 40% до 60% своего творческого потенциала [8].

Разработанная методика и технология реализации индивидуального подхода при развитии педагогического творчества у преподавателей по физической культуре и спорту на всех этапах его формирования показала, что основными компонентами готовности к творческой деятельности преподавателей по физическому воспитанию и спорту являются: устойчивая мотивация к творческой деятельности; нацеленность на поиск новых, более эффективных способов решения профессиональных задач; уровень развития знаний, навыков и умений по проведению физической подготовки со студентами; уверенность в своих силах и способностях; творческое мышление; сообразительность при решении профессиональных задач.

Как показали проведенные исследования, важнейшая роль в организации индивидуального подхода к развитию педагогического творчества преподавателей (наряду с руководством вуза) принадлежит заведующему кафедрой физического воспитания и спорта.

При этом обобщение практического опыта позволяет выделить основные направления деятельности по организации индивидуального подхода к развитию педагогического творчества:

Определение общих задач в формировании перспектив изучения и направленности педагогического воздействия в работе с каждым педагогом.

Конкретизация целей и задач индивидуального подхода к конкретному педагогу на месяц, семестр, учебный год исходя из индивидуальных особенностей характера, нравственной и психологической обстановки в коллективе и возникающих проблем.

Планирование индивидуальной работы с каждым преподавателем на месяц и организация ее практической реализации.

Реализация процесса индивидуального подхода к развитию педагогического творчества у каждого преподавателя и при необходимости внесение корректив в его ход.

Регулярный анализ хода индивидуальной работы с преподавателями, ее результативности и определение путей дальнейшего развития у них педагогического творчества.

Условия, стимулирующие педагогическое воздействие индивидуального подхода при развитии педагогического творчества, можно разделить на две группы: объективные и субъективные.

При этом ведущая роль принадлежит группе объективных условий, которые формируются руководством вуза и заведующим кафедрой физического воспитания и спорта.

Обоснованная методика и технология реализации индивидуального подхода к развитию педагогического творчества показывает, что у основной части преподавательского состава экспериментальной группы (ЭГ) произошли более ярко выраженные позитивные изменения по сравнению с контрольной группой (КГ). Положительные изменения произошли у 65% педагогов в ЭГ и только у 32% - в КГ.

Рост уровня новизны у преподавателей в ЭГ составил 2,61 балла – в начале эксперимента и 2,97 – в конце, а в КГ – 2,74 и 2,94 соответственно.

Значимость творческих находок для повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию зависит прежде всего от

уровня развития творческого мышления педагогов. В конце эксперимента она составила в ЭГ 2,92 бала, а в КГ – 2,74 балла при $p < 0,05$.

Изменения в диапазоне творческих находок зависят прежде всего от педагогической подготовленности преподавателей. В конце эксперимента этот показатель в ЭГ составил 3,01 балла, а в КГ – 2,68 балла при $p < 0,05$.

Устойчивость творческой деятельности педагогов определяется прежде всего их мотивацией и нацеленностью на творческое решение педагогических задач. В конце эксперимента этот показатель в ЭГ составил 3,35 балла, а в КГ – 2,72 балла при $p < 0,05$.

Вывод. Таким образом, эффективность деятельности кафедры физического воспитания вуза во многом определяется инновационным подходом преподавательского состава к своей профессиональной деятельности, а перечисленные факты свидетельствуют о положительном влиянии разработанной методики профессионального становления преподавателя по физической культуре и спорту.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
2. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.
4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.
5. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.

6. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

7. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

8. Переверзева, И.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе / И. В. Переверзева. – Ульяновск: УлГТУ, 2011.– С.165-170

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

**Орлова Н.В., к.п.н., доцент, УО «Брестский государственный
технический университет»
г. Брест, Республика Беларусь**

Ключевые слова: студенты, атлетическая гимнастика, здоровье, физическая культура.

Низкая физическая подготовленность и физическое развитие студенческой молодежи – одна из достаточно серьезных проблем. [1-8]. Реальный объем их двигательной активности не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. В современных условиях эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к

новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Проблема состояния здоровья студентов была и остается одной из приоритетных и носит поистине стратегический характер. [1-8]. Она сложна и многогранна. В современных условиях в связи с изменившейся экономической ситуацией требуется новый подход к ее решению.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Средства атлетической гимнастики спортивной и массово-оздоровительной направленности (упражнения с отягощениями) не один десяток лет используются у нас в стране и за рубежом с разными целями: от восстановления утраченного здоровья людьми пожилого возраста до силовой подготовки спортсменов самого высокого уровня. [1, 4]. Правильно организованные занятия по развитию силы благотворно влияют на здоровье и физическое развитие человека любого возраста. Мифы о вреде силовых упражнений совершенно необоснованны. Вред может быть нанесен лишь сверхмерными, неправильно спланированными нагрузками [2, 3, 5].

Эффективность и универсальность этих упражнений общепризнана. Детально изучены проблемы применения этих средств в спорте высших достижений. В России есть исследования, связанные с использованием атлетической гимнастики в физическом воспитании школьников. В целом же данная проблема изучена недостаточно.

Занятия с отягощениями характеризуют определенные морфофункциональные состояния мышечной системы, обеспечивающей,

кроме двигательной, еще три жизненно необходимые функции организма – корсетную, обменную и насосную.

Корсетная функция состоит в том, что только при определенном достаточном мышечном тоне поддерживается нормальная осанка и тем самым функции позвоночника и спинного мозга. При недостаточной корсетной функции (преимущественно мышц спины) развивается ряд заболеваний, включая такую распространенную болезнь, как остеохондроз. Ю.А. Пеганов, Д.В. Шибанов (1996) рекомендуют юношам, имеющим сколиоз II и III степени, выполнять упражнения с отягощениями. Корсетная функция мышц живота играет важную роль в поддержании нормального положения и функции внутренних органов – почек, печени, желудка, кишечника. При недостаточной корсетной функции мышц живота чаще наблюдаются такие заболевания, как опущение внутренних органов. Нарушается моторная функция желудочно-кишечного тракта, и развиваются все связанные с этим болезни – гастрит, колит, холецистит и другие. Недостаточный тонус мышц ног ведет к развитию плоскостопия, расширению вен, осложненному тромбофлебитом. Недостаточная активность обменных процессов в мышцах ведет к ожирению, атеросклерозу и диабету.

Насосная функция мышц («мышечный насос») состоит в том, что сокращение мышц способствует передвижению венозной крови по направлению к сердцу. Эта функция имеет большое значение, учитывая, что венозный кровоток (от капилляров к сердцу) должен быть равен артериальному (от сердца к капиллярам).

Однако присасывающее действие правого желудочка слабее выталкивающего действия левого желудочка и компенсация возлагается на «мышечный насос». Кроме того, он играет важную роль в передвижении лимфы и тканевой жидкости, влияя тем самым на удаление продуктов тканевого обмена. Недостаточность работы «мышечного насоса» способствует расширению вен вследствие застоя венозной крови, которая

осложняется воспалительным процессом и образованием тромбов и ведет к различным нарушениям обмена.

Таким образом, определенное морфофункциональное состояние мышечной системы – важнейшее жизненно необходимое условие. Из этого следует, что для здоровья необходим определенный морфофункциональный уровень мышечной системы как в целом (обменная функция), так и каждой из основных мышечных групп – плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног (Я.С. Вайнбаум, 1991).

Дозированные силовые нагрузки динамического характера не влияют отрицательно на состояние позвоночника. Силовые упражнения с тяжестями в студенческом возрасте без чрезмерных нагрузок не вызывают патологических изменений, а силовая подготовка с применением дозированных отягощений укрепляет связки и суставы, помогает выработке выносливости, ловкости, воспитывает волю, уверенность в себе, повышает работоспособность организма.

В. К. Петров (1984) утверждает, что применение упражнений с отягощениями вместе с другими средствами способствуют устранению даже врожденных дефектов телосложения.

Все выше изложенное и определило выбор нашего педагогического эксперимента.

Для выполнения целей исследования были определены две группы студентов основного учебного отделения. В контрольной группе (КГ) учебные занятия проводились по традиционной методике, в экспериментальной (ЭГ) – использовались упражнения с отягощениями (средства атлетической гимнастики).

Главной целью было массовое приобщение студентов к занятиям с отягощениями. С этим и связаны особенности методики. Использовались исключительно динамические упражнения. Основным методом тренировки был метод повторных усилий, при котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), а количество повторений упражнения с оптимальным

весом (сопротивлением). Известно, что эффект применения упражнений с отягощениями зависит от рационального распределения нагрузки на каждом занятии, от занятия к занятию, а также от правильного выбора веса отягощения. Наиболее эффективными являются такие упражнения, которые могут быть выполнены 6–10 раз подряд. В связи с этой рекомендацией, а также с учетом подготовленности занимающихся индивидуально подбирался вес отягощения. Продолжительность отдыха между подходами в одном упражнении была 1,5 – минуты, между упражнениями – от 2 до 3 минут. Во время отдыха студенты выполняли несколько упражнений на расслабление в сочетании с легким самомассажем. Количество подходов в одном упражнении варьировалось в зависимости от физической подготовленности занимающихся от двух до пяти. Темп выполнения упражнений – умеренный и равномерный. Обязательным компонентом занятий с отягощениями являлись упражнения на гибкость. Специальные упражнения, связанные с проявлением активной и пассивной гибкости, включались в разминку в качестве средства подготовки суставов к возрастающей нагрузке. Занятия с отягощениями проводились два раза в неделю (на учебных занятиях по физическому воспитанию согласно «Типовой учебной программе для высших учебных заведений»), что является необходимым для формирования мышечной системы и получения оздоровительного эффекта.

С учетом всего вышесказанного был составлен базовый комплекс упражнений с отягощениями, по которому занимались студенты в течение одного семестра.

С помощью анкетного опроса было определено, что интерес к учебным занятиям в КГ не изменился, а в ЭГ значительно усилился. С целью оценки функционального состояния студентов использовалась проба Мартинэ-Кошелевского (20 приседаний за 30 секунд) и силовой индекс, который определялся по формуле: $СИ = \frac{МСК}{М} \times 100$, где СИ – силовой индекс, МСК – мышечная сила кисти (кг), М – масса тела (кг).

Средний результат по пробе Мартинэ-Кошелевского до эксперимента в обеих группах был в пределах оценки «удовлетворительно», после же проведенного исследования в КГ результат не изменился, а в ЭГ вырос до оценки «хорошо». Силовой индекс в КГ до и после исследования остался на одном уровне, а в ЭГ увеличился на 11 %.

Уровень физической подготовленности (силовые способности, общая выносливость, гибкость) оценивался по тестам, приведенным в «Типовой учебной программе». В результате проведенных измерений определено, что в КГ средние показатели физической подготовленности не изменились, а в ЭГ силовые способности выросли на 15 %, общая выносливость – на 4 %, гибкость улучшилась на 10 %. В результате расчетов оказалось, что достоверность показателей составила более 95 %. При этом уровень значимости $p < 0,05$.

В связи с проведенными исследованиями считаем возможным сделать вывод, что использование средств атлетической гимнастики массово-оздоровительной направленности с учетом индивидуализации в условиях учебного процесса по физическому воспитанию в вузах положительно отражается на уровне здоровья, функциональном состоянии, физической подготовленности студентов. Также в связи с использованием упражнений с отягощениями у студентов возрастает интерес к учебным занятиям по физическому воспитанию.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
2. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.
4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных

специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.

5. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.

6. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

7. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

8. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Орлова Н.В., к.п.н., доцент

Козлова Н.И., к.п.н., доцент, УО «Брестский государственный технический университет»

г. Брест, Республика Беларусь

Физическая культура – часть культуры общества, одна из сфер социальной деятельности человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [1-9]. Физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями

общества. Они все больше становятся решающими элементами общенациональной идеи. Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа [1-9].

Одной из основополагающих задач государства является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья населения [2]. Министерствами, органами управления, учреждениями образования, организациями физической культуры и спорта, лечебно-профилактическими учреждениями осуществляется планомерная работа по обеспечению системного развития физического воспитания и спорта детей и учащейся молодежи, формированию здорового образа жизни среди подрастающего поколения. Стране нужны здоровые граждане, которые считают спорт естественным дополнением к своей личной жизни и профессиональной деятельности.

Состояние здоровья населения и привлечение широких народных масс к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей ее экономической жизни. Здоровая нация – основа процветания государства. Последние тенденции политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта ярко свидетельствуют о ее нацеленности на достижение физического здоровья своих граждан. По данным специалистов в области здравоохранения здоровье человека зависит на 50 процентов от его образа жизни.

В последнее время в нашей стране интерес к здоровому образу жизни значительно возрос. Об этом свидетельствуют данные социологического исследования [3]. Анализ данных показал, что физическими упражнениями в свободное время не занимаются только 7,6% молодых людей, 18% опрошенных обращаются к занятиям физической культурой несколько раз в неделю, 52,9% занимаются спортом от случая к случаю и 22% хотели бы

заниматься. Физкультурно-спортивная деятельность постепенно входит в образ жизни молодежи.

Активизирована работа по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях. В 51 вузе работают кафедры физического воспитания и спорта. Увеличилось количество участников внутривузовских соревнований. Создан отраслевой физкультурно-оздоровительный клуб "Буревестник". Преподаватели кафедр физического воспитания и спорта проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

В учреждении образования «Брестский государственный технический университет» разработан план мероприятий по укреплению и развитию материально-технической базы физкультурно-спортивных сооружений. Сборные команды университета принимают участие в соревнованиях по армрестлингу, баскетболу, боксу, волейболу, гандболу, дзюдо, каратэ, настольному теннису, пауэрлифтингу, плаванию, туризму, футболу, шахматам. С целью пропаганды системы физического воспитания в вузах и развития студенческого спорта, результаты выступлений сборных команд университета, лучших спортсменов, информацию о прошедших спортивных соревнованиях публикуют в университетской газете и на сайте университета. Для обеспечения качественного проведения учебно-тренировочного процесса, учебных занятий, приобщения студентов к систематическим занятиям спортом приобретается спортивный инвентарь, современные спортивные тренажеры, арендуются спортивные залы, плавательный бассейн, легкоатлетический манеж.

Группы спортивного учебного отделения по видам спорта, обеспечиваются качественным инвентарем, спортивной формой, лучшие студенты-спортсмены получают питание. В университете создаются условия для успешного сочетания обучения и систематических занятий избранным видом спорта. Студенты-спортсмены обеспечиваются местами для проживания в общежитии. За достигнутые спортивные результаты предусмотрено моральное и материальное стимулирование студентов-спортсменов

и преподавателей, осуществлявших подготовку спортсменов. Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта занимаются разработкой методических рекомендаций, направленных на совершенствование учебного процесса по физической культуре и учебно-тренировочного процесса по видам спорта, проводят научные исследования, выступают на конференциях республиканского и международного уровня, публикуют научные статьи.

Несмотря на положительную динамику ресурсного обеспечения и показателей развития физической культуры и спорта, уровень здоровья населения, прежде всего детей и молодежи, продолжает снижаться [1].

В качестве причин вызывающих нарушения здоровья считают: недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. Повышение двигательной активности положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья.

Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности, сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

В настоящее время можно выделить следующие основные блоки мероприятий, направленные на формирование здорового образа жизни населения, в том числе и молодежи [2].

1. Развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом.

2. Совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры.

3. Формирование потребностей у молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям в состоянии здоровья и отказе от саморазрушающего поведения.

4. Популяризация здорового образа жизни и физической активности через средства массовой информации.

5. Использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

Проведение спортивных праздников, открытие новых спортивных сооружений, освещение этих событий в средствах массовой информации также способствует формированию убеждения среди молодежи в престижности здорового образа жизни.

В Республике Беларусь активно развивается спортивная инфраструктура. При поддержке Президента и Правительства, идет интенсивный процесс строительства спортивных объектов. В нашем городе реконструирован спортивный комплекс «Брестский». Введены в эксплуатацию легкоатлетический манеж, ледовый дворец, спортивный комплекс «Виктория», гребной канал, областной диспансер спортивной медицины, дворец водных видов спорта. Однако не соответствует современным требованиям уровень материально-технической базы организаций физической культуры и спорта в большинстве районных центров, специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва [1].

В 2011 году утверждена Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы (далее – Государственная программа) – основополагающий документ развития отрасли на пятилетку, подготовленный с учетом Основных направлений социально-экономического развития Республики Беларусь на 2006-2015 годы.

Реализация Государственной программы позволит закрепить устойчивую и позитивную динамику в сферах оздоровления населения,

детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд страны по видам спорта.

Целью Государственной программы является достижение стабильно позитивной динамики оздоровления нации средствами физической культуры и спорта, укрепление позиций Республики Беларусь среди ведущих мировых спортивных держав.

Реализация задач Государственной программы осуществляется по следующим приоритетным направлениям:

- формирование действенного кадрового резерва, создание отраслевой системы подбора, расстановки, обучения и воспитания кадров управленческого звена; совершенствование организационной структуры управления отраслью и условий оплаты труда специалистов;

- создание развитой, действенной структуры отделов физической культуры, спорта и туризма районных и городских исполкомов, особенно на базовом уровне;

- оптимизация, модернизация и укрепление материально-технической базы отрасли, специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва, в том числе за счет инвестиционных проектов, в соответствии с потребностями населения в занятиях физической культурой и спортом;

- обеспечение современным спортивным инвентарем и оборудованием в целях качественной подготовки спортивного резерва, национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта;

- проведение спортивных соревнований международного уровня;
- повышение уровня проведения физкультурно-спортивных мероприятий, спортивных соревнований по олимпийским видам спорта;

- дальнейший подъем массовости физической культуры и спорта;
- развитие инфраструктуры спортивной науки и медицины в регионах;
- внедрение в спортивную науку и медицину современных методов (методик), технологий и средств исследований, терапевтических воздействий, основанных на комплексном междисциплинарном подходе;

- системный мониторинг и последовательное внедрение в практику подготовки национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта мирового передового опыта организации и управления тренировочным процессом;

- значительное расширение сферы внебюджетного финансирования;

- модернизация системы информационного обеспечения отрасли;

- совершенствование деятельности Национального антидопингового агентства, реализация комплекса мер для последующей международной аккредитации Национальной антидопинговой лаборатории [1].

Выполнение мероприятий направлено на обеспечение формирования нормативной правовой базы и реализацию потребностей отрасли; расширение международного сотрудничества Министерства спорта и туризма, государственных организаций физической культуры и спорта, федераций (союзов, ассоциаций) по видам спорта; повышение результативности освоения финансовых средств, расширение источников внебюджетной деятельности; создание современной материально-технической базы организаций физической культуры и спорта в каждом регионе, в том числе в районных центрах и агрогородках, обеспечение специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Реализуется система подбора и расстановки управленческих кадров всех уровней и специалистов отрасли. Внедряется в практику трудовых коллективов Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. В части заключения коллективных договоров между администрациями организаций и профсоюзными комитетами рекомендуется материальное и моральное стимулирование граждан, ведущих здоровый образ жизни.

Активизируется деятельность республиканских отраслевых физкультурно-спортивных клубов; создаются условия для реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта; совершенствуется

методическое обеспечение отрасли; обеспечивается дальнейшее развитие спортивной науки и спортивной медицины, включая инфраструктуру и инновационные технологии; повышается качество идеологической работы со специалистами всех уровней и категорий.

Выполнение мероприятий Государственной программы способствует формированию убеждения среди молодежи в престижности здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.

2. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.

3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.

4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.

5. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.

6. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

7. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

8. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 272 с.

9. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5-7.

СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ГОТОВНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

**Романенко Н. В., доктор пед.наук, профессор, Российский
государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
Иванов Д. И., соискатель, Военная академия материально-
технического обеспечения им. А.В. Хрулева,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

Аннотация. Исследуются показатели готовности курсантов вузов к соревновательной деятельности по стрельбе из пистолета. Ими являются: высокий уровень морально-психологической готовности; хорошо развитые навыки плавного прицеливания, нажатия на спусковой крючок и удержания пистолета. Далее идут: постановка правильного дыхания во время прицеливания и при проведении выстрела, а также хорошо развитые навыки правильной и однообразной изготровки к стрельбе на огневом рубеже. Важны умения курсантов абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований, хорошо развитые навыки точного расположения стоп ног, правильное прицеливание и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле.

Ключевые слова: показатели готовности к соревнованиям; курсанты военно-учебных заведений; стрельба из пистолета; морально-психологической готовность.

В настоящее время стрельба из пистолета является важнейшим военно-прикладным видом спорта, входящим в военно-спортивную классификацию. Военно-спортивная классификация включает как отдельные виды соревнований по стрельбе из пистолета, так и разные многоборья, куда стрельба из пистолета входит в качестве составной части этих многоборий. Сейчас повысились требования к уровню готовности курсантов к деятельности в соревнованиях, по стрельбе из пистолета. Данные зарубежных исследований свидетельствуют, что стрельба из пистолета требует особых умений и навыков от будущих офицеров. [1,2]. Будущие офицеры должны в совершенстве владеть навыками стрельбы из пистолета. Это является одним из важнейших показателей их личной боевой готовности. [3-6]. Специфика стрельбы из пистолета заключается не только в проявлении особых умений и навыков, но и в проявлении психических свойств личности – концентрации внимания, выдержки, психологической устойчивости и других качеств. [7,8,9]. Практика показала, что многие курсанты слабо переносят соревновательные психологические и физические нагрузки. Из-за этого многие участники соревнований не могут полностью реализовать свой технический потенциал. Решение этих задач тесно связано с выявлением показателей готовности курсантов вузов к соревнованиям по стрельбе из пистолета. Результаты данного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анализ успешности стрельбы из пистолета на соревнованиях от показателей готовности курсантов к ним (по коэффициенту корреляции).

Ранг	Показатели готовности курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета	Успешность соревновательной деятельности
1	Психологическая готовность курсантов к соревнованиям	+0,81
2	Навыки правильного прицеливания и удержания пистолета	+0,78
3	Постановка задержки дыхания при проведении выстрела	+0,69
4	Умения правильной и однообразной изготовки к стрельбе на огневом рубеже после каждого выстрела	+0,57
5	Правильное прицеливание и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле	+0,48
6	Умение абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований	+0,45
7	Умения своевременно отложить выстрел при затянувшейся паузе прицеливания	+0,39
8	Навыки правильного расположения туловища, а также точной постановки стоп и ног	+0,34

Тренеры и спортсмены обратили внимание на большие трудности, которые испытывают курсанты при настрое на высокий результат в ходе соревнований. Они отмечают, что не все курсанты могут расслабиться и сосредоточиться на плавном прицеливании. Многие торопятся и в процессе завершения выстрела. Все это не позволяет им реализовать свой технический потенциал и высокие индивидуальные возможности в ходе соревнований по стрельбе из пистолета.

Сюда же можно отнести постановку правильного дыхания во время прицеливания и при проведении выстрела ($r= +0,69$), а также хорошо развитые навыки правильной и однообразной изготовки к стрельбе на огневом рубеже ($r= +0,57$). Тренеры отмечают, что в начале прицеливания очень важно удерживать стабильное положение мушки в прорези прицела относительно глаза. Чтобы перейти к удержанию пистолета в неподвижном состоянии требуется некоторое время для перераспределения усилий на мышцы нижнего отдела спины. Это требует от спортсменов тонкой мышечной координации, особенно при плавном нажатии на спусковой крючок. Не стабильный навык такой координации отрицательно сказывается на результатах стрельбы из пистолета в ходе соревнований.

Большое значение для эффективной соревновательной деятельности по стрельбе из пистолета имеет правильное дыхание во время выстрела и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле ($r= +0,48$), а также умение абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований ($r= +0,45$). Тренеры отмечают, что дыхание должно быть диафрагмальным, уменьшающим кровяное давление, частоту сердечных сокращений и ощущение беспокойства у курсантов. На глубоком вдохе внимание спортсмена должно быть сосредоточено на мишени, а на медленном выдохе должно быть ощущение покидающей тело напряженности. Это, по их мнению, позволит расслабить мышцы и более качественно произвести выстрел.

Достаточно серьезное влияние на эффективность соревновательной деятельности при стрельбе из пистолета оказывают хорошо развитые умения во время отложить выстрел при затянувшейся паузе прицеливания ($r= +0,39$), а также навыки правильного расположения туловища, а также точного расположения стоп и ног ($r=+0,34$). Тренеры отмечают, что многие курсанты военно-учебных заведений осуществляют неправильные действия при расположении стоп и ног. Это приводит к неправильному

распределению давления на них. Расположение стоп ног и распределение давления на них очень важны для балансировки тела стрелка. Исследованиями установлено, что многие классные стрелки используют позицию, когда ноги находятся на ширине плеч. Вес при этом положении располагается равномерно на две стопы. Это позволяет спортсменам достичь чувства сбалансированности.

Выводы. Проведенное исследование позволило выявить следующие показатели: высокий уровень морально-психологической готовности; хорошо развитые навыки плавного прицеливания, нажатия на спусковой крючок и удержания пистолета. Далее идут: постановка правильного дыхания во время прицеливания и при проведении выстрела, а также хорошо развитые навыки правильной и однообразной изготовки к стрельбе на огневом рубеже. Важны умения курсантов абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований, хорошо развитые навыки точного расположения стоп ног, правильное прицеливание и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А.Э. Болотин, А.Ж.-А.Фернандеш// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 9 (79). – С. 164-169.
2. Болотин А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А.Э. Болотин, А.Ж.-А.Фернандеш // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2011. - № 10 (80). – С. 185-187.
3. Болотин, А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: дис. д-ра пед. наук / Болотин Александр Эдуардович. – СПб., 2001. – 287 с.
4. Болотин, А.Э. Педагогическая модель управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 7 (101). – С. 31-36.
5. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов

вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5 (111). – С. 24-28.

6. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 12 (118). – С. 25-30.

7. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов, вузов внутренних войск МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 7 (113). – С. 77-81.

8. Болотин, А.Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов, внутренних войск МВД России к боевой деятельности с использованием средств огневой и физической подготовки / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 6 (112). – С. 75-79.

9. Зюкин, А.В. Показатели готовности курсантов вузов внутренних войск МВД России к боевой деятельности / Ю.А. Напалков// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5 (111). – С. 40-44.

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЛГТУ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

**Рыжкина Л.А., доцент каф. «Физическое воспитание», канд. пед. наук,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Аннотация. Обобщение опыта обучения игре в настольный теннис студентов специальной медицинской группы с использованием здоровьесберегающих технологий и формирование мотивации через обучение.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, обучение, настольный теннис, методика, специальная медицинская группа.

В национальной Доктрине развития образования и в федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Знание и использование здоровьесберегающих технологий ведет к повышению профессиональной компетентности руководителей образовательных учреждений, преподавателей, кураторов, необходимой для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых условий, запросов и потребностей государства и общества в целом.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателей и студентов. Также здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

Существует несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н. К. Смирновым (Н. К. Смирнов, 2006). Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательных учреждениях, он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а, соответственно, и разные формы работы.

Учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают в себя программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), предупреждению вредных привычек, предусматривающие

также проведение организационно-воспитательной работы со студентами после занятий.

В ходе проведенного нами опроса студентов I курса были выявлены следующие данные:

- 40% опрошенных ответили, что не занимались в школе по индивидуальной программе специальной медицинской группы (СМГ);

- 30% опрошенных студентов ответили, что занимались вместе с основной группой;

- 10% студентов не занимались вовсе, занятия для них были заменены на написание рефератов или просто присутствие на занятии.

Вследствие этого была выявлена стойкая, сформировавшаяся незаинтересованность в занятиях физической культурой и тем более дополнительных, самостоятельных занятий реабилитацией и оздоровлением. Придя в вуз, многие из студентов не были знакомы с контролем и самоконтролем за своим здоровьем и тем более не имели опыта проведения функциональных проб для оценки уровня своего здоровья, вследствие чего у них не наблюдалось навыков в каких-либо видах физической нагрузки.

Также, по данным опроса среди студентов I курса, у 90% из них не было навыков игры в настольный теннис, 10% имели лишь общее понятие об этой игре. В ходе дальнейшего анализа и сдачи зачетных нормативов по техническим приемам настольного тенниса 93% студентов справляются с поставленными учебными нормативами.

При подготовке учебной программы для студентов специальной медицинской группы, занимающихся на базе настольного тенниса, нами были учтены все эти факторы. Необходимо было через приобретенные навыки и умения привить заинтересованность в занятиях настольным теннисом, а также укреплению и развитию общефизического состояния и уровню физической подготовки с учетом индивидуального заболевания каждого студента.

Игра в настольный теннис была выбрана неслучайно. При построении занятия потоковым методом в нашем ВУЗе в одной группе встречаются

студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья, поэтому была задача о необходимости найти такой вид занятий, который не противопоказан большинству занимающихся. Решением этой задачи стал выбор игры в настольный теннис – вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и состояния здоровья. Помимо этого, игра в настольный теннис является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья и просто активного отдыха.

Приобретая умение и навыки освоения техники игры в настольный теннис, по нашим наблюдениям, у основной массы занимающихся студентов появляется интерес к занятию спортом, желание добиться большего и показать свои достижения в форме участия в соревнованиях. Для этого проводятся соревнования исключительно для студентов специальной медицинской группы: первенство I курса, личное первенство специальной медицинской группы, в котором принимают участие все студенты специальной медицинской группы: вначале внутри своей группы, затем внутри специальности.

Многолетние наблюдения и опросы студентов подтверждают правильность выбранного направления. Главную роль играет вторая составляющая в обучении студентов специальной медицинской группы – это общефизическая подготовка. В этом направлении очень важен дифференцированный подход к каждому студенту с учетом его состояния здоровья и заболевания. Помимо этого, одним из ключевых аспектов в поддержании мотивации к занятиям является контроль, осуществляемый нами через контрольные и зачетные нормативы.

Также нами был проведен опрос среди студентов, занимающихся в специальной медицинской группе на всех трех курсах. Проанализировав ответы, были сделаны выводы, подтверждавшие правильность поставленных нами задач: через обучение мотивировать студентов к занятиям физической культурой: как на занятиях, так и в дальнейшей потребности вести активный образ жизни. Для этого мы применяем все аспекты обучения: теоретические знания, развитие навыков и умений в конкретном виде спорта, настольном теннисе, участие в соревнованиях –

все это играет большую роль в развитии уверенности в себе, в своих силах, что все возможно, если приложить к этому свои усилия.

По результатам опроса, на вопрос «Применяете ли Вы полученные знания» положительных ответов стало на 10% больше по сравнению с 1 курсом. На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой самостоятельно» число положительных ответов увеличилось на 32%, а на вопрос «Хотели бы Вы участвовать в соревнованиях» положительно ответили 62,5% занимающихся, что на 20% больше, чем на I курсе.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Помимо этого, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям, страдающим нарушением дыхания, с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, а также простотой установки стола в помещении или на воздухе для занятий во вне учебное время, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию многих необходимых волевых и моральных качеств, что имеет важное воспитательное значение.

СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ, В ХОДЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПАСАТЕЛЕЙ К ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

Сущенко В.П., доктор пед. наук, профессор каф. физической культуры и спорта, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аганов С.С., доктор пед. наук, профессор, начальник кафедры физической подготовки, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация. В работе представлены результаты проведенного исследования по разработке педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности. Было установлено, что разработанная педагогическая технология применения тренировочных комплексов к действиям в условиях горной местности оказала положительное влияние на развитие у них профессионально важных физических качеств и формирование прикладных навыков.

Ключевые слова: технология; спасатели; физическая подготовка; тренировочные комплексы; горная местность.

Введение. В современных условиях в значительной степени расширяются туристические контакты между странами. Большое внимание уделяется и развитию горного туризма. Вместе с тем, развитие горного туризма требует новой системы обеспечения безопасности для туристов. Для обеспечения такой безопасности необходим высокий уровень подготовленности спасателей к действиям в условиях горной местности. Все это требует наличия высокого уровня физической готовности у будущих спасателей к действиям в условиях горной местности. [1-3,5].

Практика профессиональной подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности в вузах требует решения задачи формирования специалистов нового типа. Профессиональная деятельность требует от спасателей проявления не только физических, волевых и личностных качеств, но и целого ряда хорошо развитых навыков действий в условиях горной местности. [3,5,6,7,8]. Между тем, подготовка спасателей в вузах недостаточно ориентирована на развитие физических качеств и прикладных навыков, необходимых к деятельности в условиях горной местности. [3-5].

Анализ процесса физической подготовки спасателей в вузах свидетельствует о недостаточной его эффективности. Основными причинами недостаточной эффективности данного процесса являются:

- недооценка специфических средств физической культуры для формирования профессионально важных физических качеств и навыков в вузе для деятельности в условиях горной местности;

- отсутствие эффективной технологии физической подготовки спасателей в вузах с использованием специфических тренировочных комплексов;

- отсутствие эффективных методов моделирования тренировки и профессиональной деятельности спасателей в экстремальных условиях спасения людей в условиях горной местности;

- отсутствие должностной мотивации у студентов в вузе к овладению практическими навыками деятельности в условиях горной местности.

Таким образом, особое место в подготовке спасателей в вузах должно уделяться применению специфических средств физической культуры. Они должны применяться в рамках специфических тренировочных комплексов, объединенных в педагогическую технологию. Эти средства и технология должны обеспечивать более качественную подготовку будущих спасателей для действий в условиях горной местности.

Цель исследования – разработать педагогическую технологию применения тренировочных комплексов в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности.

Методы и организация исследования. Проблема формирования физической готовности будущих спасателей к действиям в условиях горной местности решалась с позиций системного, целевого и личностного подходов к организации тренировки студентов.

Системный подход к организации тренировки студентов позволил рассмотреть формирование физической готовности к деятельности в условиях горной местности в виде целостной системы. Данный подход дал возможность рассмотреть процесс формирования физической готовности будущих спасателей к деятельности в условиях горной местности в совокупности структурных компонентов, функциональных связей и отношений. Это обусловило определенную целостность, устойчивость и внутреннюю организацию педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности.

Таким образом, использование системного подхода к формированию физической готовности будущих спасателей для деятельности в условиях горной местности имело огромное значение, для рассмотрения этого явления в виде педагогической технологии.

Целевой подход к построению педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности применялся при решении задач комплексного планирования занятий со студентами. Использование данного подхода к построению педагогической технологии применения тренировочных комплексов предполагало объединение целей, сроков и исполнения всех элементов образовательной деятельности вуза по формированию физической готовности у студентов к деятельности в условиях горной местности.

Личностный подход к построению педагогической технологии применения тренировочных комплексов предполагал моделирование действий будущих спасателей в условиях горной местности. Личностный подход к формированию физической готовности студентов к деятельности в условиях горной местности придавал особую субъективность занятиям с использованием тренировочных комплексов. Субъективность

использования тренировочных комплексов состояла в том, что она осуществлялась студентом в соответствии с его личными целями тренировки.

Следует заметить, что каждый из описанных подходов к построению педагогической технологии применения тренировочных комплексов представлял собой качественно новый вид научного познания. Каждый из них имел свои положительные моменты. К ним можно отнести:

- разработку личностного аспекта применения тренировочных комплексов для студентов с учетом их интересов и потенциальных физических возможностей;

- формирование физической готовности будущих спасателей к деятельности в условиях горной местности через организацию различных видов тренировки в вузе;

- ориентация будущих спасателей на гарантированный результат, который достигался благодаря оптимальному использованию имеющихся средств и условий для формирования их физической готовности к деятельности в условиях горной местности.

Учитывалось, что решение проблемы построения педагогической технологии применения тренировочных комплексов не может рассматриваться без учета новых требований к деятельности будущих спасателей в условиях горной местности. Поэтому при построении педагогической технологии применения тренировочных комплексов учитывались новые требования к деятельности спасателей в условиях горной местности.

Задачи исследования решались с помощью педагогического эксперимента по проверке эффективности разработанной педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности (рисунок 1).

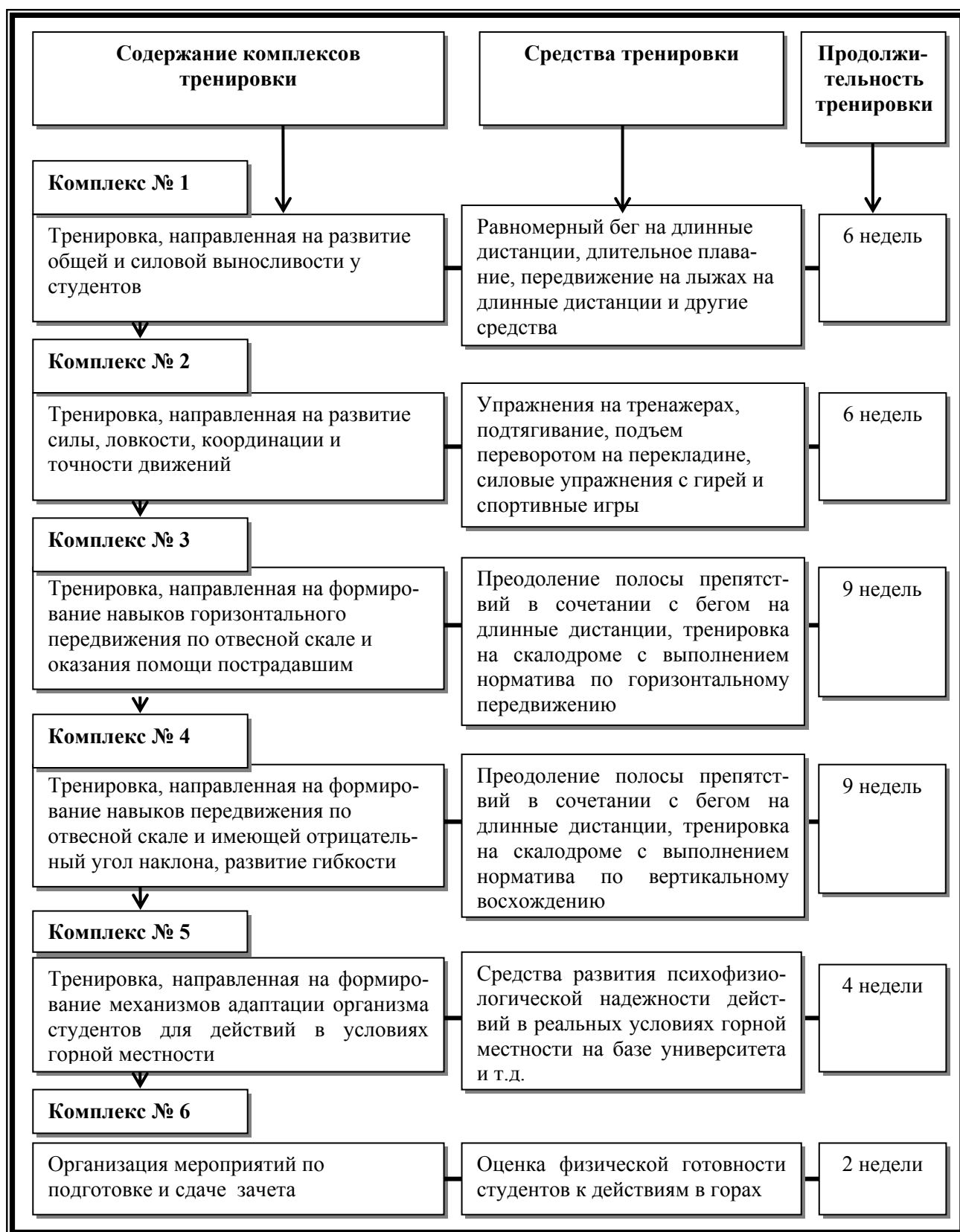


Рис.1. Педагогическая технология применения тренировочных комплексов в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности

Для этого сравнивались показатели физической готовности к деятельности в условиях горной местности испытуемых экспериментальной и контрольной групп. Кроме того, оценивался уровень развития прикладных навыков у студентов для действий в условиях горной местности. Для этого использовались нормативы по выполнению различных упражнений на скалодроме Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого. Эксперимент проводился со студентами второго курса Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные исследования показали, что профессиональное мастерство будущих спасателей в значительной мере определяется уровнем развития профессионально важных физических качеств и прикладных навыков для эффективных действий в условиях горной местности. Поэтому выявление этих качеств было одной из приоритетных задач исследования. С целью выявления этих качеств был проведен опрос опытных специалистов и преподавателей факультета комплексной безопасности Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого. В результате проведенного опроса специалистов горноспасательной службы была выявлена ранговая структура профессионально важных физических качеств для деятельности спасателей в условиях горной местности, которая представлена в таблице 1.

Эффективность разработанной технологии применения тренировочных комплексов, в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности проверялась в ходе педагогического эксперимента.

Поиск средств и условий тренировки для эффективных действий в условиях горной местности проводился нами в русле разработки основных теоретических и практических идей, методов и форм оптимизации данного процесса.

Таблица 1

Ранговая структура профессионально важных физических качеств и прикладных навыков, необходимых спасателям для эффективных действий в условиях горной местности (n=117)

Значимость (ранговое место)	Физические качества и прикладные навыки	Ранговый показатель, %
1	Общая и силовая выносливость	18,6
2	Сила кистей рук и ног	15,7
3	Навыки перемещения по отвесной скале и имеющей отрицательный угол наклона	14,8
4	Навыки транспортировки пострадавших в условиях горной местности	12,7
5	Ловкость, координация и точность движений	12,3
6	Навыки передвижения в горизонтальном направлении по отвесной скале	10,2
7	Быстрота в действиях при оказании помощи пострадавшим	9,3
8	Гибкость при проникновении в труднодоступные места горной местности	6,4

В ходе исследования был выделен ряд концептуальных позиций, обеспечивающих повышение эффективности и целенаправленности процесса тренировки к деятельности в условиях горной местности. Важнейшими из них являлись:

1. Развитие мотивации у студентов к занятиям физическими упражнениями на скалодроме.

2. Моделирование разных видов деятельности в условиях горной местности в процессе занятий с использованием тренировочных комплексов.

3. Формирование высокого уровня физической и психологической готовности к деятельности в условиях горной местности.

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной технологии применения тренировочных комплексов, в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности. (Таблица 2).

Таблица 2

Динамика показателей физической готовности студентов экспериментальной (n=21) и контрольной (n=21) групп в ходе эксперимента

Показатели	Исследуемые группы	Исходные данные	В конце эксперимента	p
Бег 100 м (с)	ЭГ	14,9±0,2	14,5±0,2	-
	КГ	14,8±0,2	14,8±0,1	-
Упражнение на скалодроме - траверс (с)	ЭГ	33,7±0,2	29,2±0,1	0,05
	КГ	33,4±0,3	33,2±0,2	-
Бег на 3 км (с)	ЭГ	781,8±14,1	757,2±6,8	0,05
	КГ	787,6±12,3	790,4±7,3	-
Упражнение на скалодроме – высота (с)	ЭГ	40,2±0,7	37,8±0,8	-
	КГ	40,7±0,6	39,9±0,5	-
Подтягивание (кол-во раз)	ЭГ	12,6±0,5	14,7±0,4	0,05
	КГ	12,7±0,7	12,8±0,3	-
Упражнение на скалодроме - отрицательный угол (с)	ЭГ	33,3±0,2	28,7±0,1	0,05
	КГ	33,2±0,3	33,0±0,2	-

Целенаправленное использование средств для развития физических качеств и прикладных навыков для эффективных действий в условиях горной местности у испытуемых экспериментальной группы привело к более выраженному их формированию по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Достоверные различия были обнаружены в показателях, характеризующих уровень развития навыков эффективных действий на скалодроме в упражнениях траверс и высота, а также в уровне развития силы и выносливости.

ВЫВОД: В ходе проведенных исследований было установлено, что разработанная педагогическая технология применения тренировочных комплексов в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности оказала положительное влияние на развитие у них профессионально важных физических качеств и формирование прикладных навыков.

Список литературы:

1. Болотин А. Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А. Э. Болотин, В. А. Щеголев, В. В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 7. – С. 16-20.
2. Болотин А. Э. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах / А. Э. Болотин, В. А. Чистяков // Научно-теоретический журнал «Вестник спортивной науки». – 2014. – № 1. – С. 3-5.
3. Бочковская В. Л. Управление профессиональным развитием будущих педагогов в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности человека: дис. канд-та пед. наук / В. Л. Бочковская. – Алексеевка; СПб. : Университет ГПС МЧС России, 2009.
4. Бочковская В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации / В. Л. Бочковская, М. С. Назарова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 21-26.
5. Волков А. В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А. В. Волков, И. А. Панченко, А. Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 2. – С. 35-38.
6. Караван А. В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов / А. В. Караван, А. Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. – № 9. – С. 5-7.
7. Панченко И. А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И. А. Панченко, А. В. Волков, А. Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 2. – С. 32-35.
8. Яковлев Ю. В. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А. Э. Болотин, Ю. В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 6. – С. 58-59.

О ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Сущенко В.П., доктор пед., профессор, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет,
Караван А.В., канд. пед. наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
Буянов В.Н., профессор, к. п. н., зав. кафедрой «Физическое воспитание»,
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию типологических признаков образовательной среды, необходимых для эффективного физического развития студентов вузов. В ходе исследований установлено, что образовательная среда выступает в виде важнейшего условия физического развития студентов в процессе занятий физической культурой и спортом в вузе, она решает комплексные задачи по физическому развитию студентов, обеспечивающие хорошее функциональное состояние их организма и готовность к профессиональной деятельности после окончания вуза. Образовательная среда должна существовать в виде общности физкультурных интересов студентов, обеспечивающих их физическое развитие, а также представлять соответствующее образовательное пространство, необходимое для этого. Она является важным средством ориентации физического развития студентов на высокий уровень работоспособности в будущей профессиональной деятельности, а также средством педагогического мониторинга и оценки готовности к этой деятельности после окончания вуза. Образовательная среда выступает дифференцированной системой подготовки по отдельным показателям физического развития студентов в процессе занятий физической культурой и спортом в вузе, а также создает условия для индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студентов в интересах их эффективного физического развития.

Ключевые слова: типологические признаки образовательной среды; физическое развитие студентов вузов; система физического воспитания.

Введение. В настоящее время интенсивно развиваются исследования, направленные на организацию образовательной среды вузов в интересах эффективного физического развития студентов. [1-6]. Это связано с общей концепцией оздоровления населения России в современных условиях. [2]. В рамках подобных исследований рассматривается целый спектр разноплановых психолого-педагогических проблем, связанных с улучшением процесса физического воспитания студентов, с их адаптацией к физическим нагрузкам, с физическим развитием и формированием навыков здорового образа жизни. К настоящему времени совершенствование образовательной среды вуза в интересах эффективного физического развития студентов следует рассматривать как важнейшее направление оздоровления студенческой молодежи. Образовательная среда высшего учебного заведения должна формировать гармонично развитую личность студента. [1-5].

Вместе с тем, до настоящего времени не разработаны критерии эффективности образовательной среды, направленные на гармоничное физическое развитие студентов. К таким критериям можно отнести типологические признаки образовательной среды. На основании этих признаков можно провести оценку эффективности, выполняемых образовательной средой функций по оздоровлению студентов. На наш взгляд, определять подобные критерии необходимо на основе ряда качественных показателей образовательной среды. Для этого следует учитывать свойства образовательной среды, направленные на повышение эффективности физического развития студентов.

Цель исследования – обосновать типологические признаки образовательной среды, направленные на повышение эффективности физического развития студентов вузов.

Методика и организация исследования. Для обоснования типологических признаков образовательной среды, направленных на

повышение эффективности физического развития студентов вузов, был проведен опрос преподавателей по физической культуре и спорту двух вузов Санкт-Петербурга. В опросе приняли участие 78 респондентов из Санкт-Петербургского государственного политехнического университета и Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета. Респондентам было предложено проранжировать типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного физического развития студентов вузов. Ранговое место каждому признаку определялось в процентах.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные исследования свидетельствуют, что основными свойствами образовательной среды, направленными на повышение эффективности физического развития студентов, являются:

- обеспечение образовательной средой личностно-ориентированного подхода к физическому развитию студентов;
- опережающий характер преобразования образовательной среды в интересах эффективного физического развития студентов;
- обеспечение образовательной средой вуза максимальных возможностей для физического развития студентов;
- организация обратной связи, мониторинг негативных проявлений в физическом развитии студентов, их анализ и коррекция.

Очень важным, на наш взгляд, является обеспечение образовательной средой максимальных возможностей для физического развития студентов. Не менее важным является указанный выше критерий обратной связи, позволяющий в режиме мониторинга оперативно учитывать все педагогические достижения и недостатки в физическом развитии студентов.

Образовательную среду следует рассматривать как информационно-культурное пространство, в котором студенты могут полностью реализовать свой потенциал по развитию своих физических качеств и оздоровлению организма. Поэтому проектирование образовательной

среды вуза необходимо проводить с учетом задач физического развития студентов на основе соответствующих принципов.

Совершенствование образовательной среды высшего учебного заведения следует проводить на основе современных информационных технологий. Такая среда обеспечивает высокое качество организации и управления учебным процессом по физическому воспитанию студентов, поскольку позволяет осуществлять мониторинг физического развития и вносить соответствующие коррективы в образовательный процесс. Кроме того, такая среда способствует формированию информационной культуры у будущих специалистов и развитию познавательной самостоятельности студентов в сфере использования средств физического воспитания для оздоровления собственного организма. Таким образом, образовательная среда вуза служит важным фактор формирования личностной компетентности будущих специалистов в сфере оздоровления собственного организма.

Образовательная среда вуза должна быть тесно связана с образовательной средой школы. Она должна обладать преемственностью в физическом развитии студентов как бывших школьников. В современных условиях физическое воспитание учащейся молодежи должно рассматриваться как непрерывный процесс. Этот процесс должен неразрывно обеспечивать формирование физической готовности учащейся молодежи к эффективной профессиональной деятельности и защите Отечества.

Таким образом, образовательная среда выступает в виде ключевых факторов, определяющих образование в сфере оздоровления собственного организма и физического развития студентов. Она существует как определенная социальная общность, развивающая совокупность человеческих отношений в контексте физического развития студентов. Образовательную среду в сфере физического воспитания студентов следует рассматривать как многомерное социально-педагогическое явление, связанное в единое целое различными коммуникативными

механизмами и оказывающее ситуативное влияние на физическое развитие личности. Она обеспечивает создание условий для физического развития студентов и их самореализации в сфере оздоровления собственного организма. Физическое развитие студентов в образовательной среде вузов должно осуществляться с учетом ее определенных типологических признаков. Каждый из ее признаков в той или иной степени влияет на эффективность физического развития студентов. Результаты исследования по определению ранговой структуры типологических признаков образовательной среды, необходимых для эффективного физического развития студентов вузов представлены в таблице.

На основании проведенного исследования можно выделить основные функции образовательной среды вуза в физическом развитии студентов. Этими функциями являются:

- интегративная – образовательная среда интегрирует педагогическое воздействие на студентов множества факторов, определяющих индивидуальность их физического развития;

- адаптивная – образовательная среда обеспечивает условия для адаптации к учебной и физической нагрузке, нивелируя воздействие неблагоприятных факторов учебной деятельности на организм студентов;

- развивающая – образовательная среда обеспечивает эффективное физическое развитие студентов;

- здоровьесберегающая – образовательная среда обеспечивает усвоение знаний и формирование навыков у студентов здорового образа жизни.

Образовательная среда вуза должна быть направлена на личностное физическое развитие студентов. Она должна выступать как открытая и динамичная среда, в которой происходит активное взаимодействие между преподавателями и студентами, обеспечивающее высокий уровень физического развития будущих специалистов.

Таблица

Ранговая структура типологических признаков образовательной среды, необходимых для эффективного физического развития студентов вузов (n=78)

Ранг	Типологические признаки образовательной среды	Ранговый показатель, %
1	Выступает в виде важнейшего условия физического развития студентов в процессе занятий физической культурой и спортом в вузе	19,8
2	Решает комплексные задачи по физическому развитию студентов, обеспечивающие хорошее функциональное состояние организма и готовность к профессиональной деятельности после окончания вуза	17,3
3	Существует в виде общности физкультурных интересов студентов, обеспечивающих их эффективное физическое развитие	15,7
4	Представляет соответствующее образовательное пространство, необходимое для эффективного физического развития студентов	14,1
5	Является важным средством ориентации физического развития студентов на высокий уровень работоспособности в будущей профессиональной деятельности	10,9
6	Является средством педагогического мониторинга уровня физического развития студентов и оценки уровня готовности к профессиональной деятельности после окончания вуза	9,3
7	Выступает дифференцированной системой подготовки по отдельным показателям физического развития студентов в процессе занятий физической культурой и спортом в вузе	7,7
8	Создает условия для индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студентов в интересах их эффективного физического развития	5,2

Таким образом, в ходе исследований установлено, что образовательная среда выступает в виде важнейшего условия физического развития студентов в процессе занятий физической культурой и спортом в вузе, она решает комплексные задачи по физическому развитию студентов, обеспечивающие хорошее функциональное состояние их организма и

готовность к профессиональной деятельности после окончания вуза. Образовательная среда должна существовать в виде общности физкультурных интересов студентов, обеспечивающих их физическое развитие, а также представлять соответствующее образовательное пространство, необходимое для этого. Она является важным средством ориентации физического развития студентов на высокий уровень работоспособности в будущей профессиональной деятельности, а также средством педагогического мониторинга и оценки готовности к этой деятельности после окончания вуза. Образовательная среда выступает дифференцированной системой подготовки по отдельным показателям физического развития студентов в процессе занятий физической культурой и спортом в вузе, а также создает условия для индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студентов в интересах их эффективного физического развития.

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует, что выявленные типологические признаки образовательной средой в значительной степени влияют на эффективность физического развития студентов вузов. Они являются объективными критериями эффективности образовательной среды, направленными на гармоничное физическое развитие студентов

Список литературы:

1. Болотин А. Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
2. Болотин А. Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А. Э. Болотин, А. В. Чистяков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.
3. Болотин А. Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.
4. Болотин А. Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А. Э. Болотин, Ю. В.

Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 6. – С.58-59.

5. Болотин А. Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А. Э. Болотин, В. А. Щеголев, В. В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 7. – С.16-20.

6. Бочковская В. Л. Технология управления профессиональным развитием студентов педагогических вузов / В. Л. Бочковская // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8. – С. 17-21.

ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

**Савицкая Г.В., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
Чернышева А.В., доцент кафедры «Физическое воспитание»
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация.**

Аннотация: основной целью исследования было определение мотивации и выявление предпочтений в сфере физической культуры, дана оценка отношению к внедрению ГТО в вузе.

Ключевые слова: мотивация, учебный процесс, отношение студентов к занятиям, цели и задачи практических занятий по физической культуре.

Одна из проблем физического воспитания в высшей школе – слабая мотивация у студентов к занятиям физической культурой. Результаты анкетирования студентов УлГТУ показывают, что в подавляющем большинстве студенты положительно относятся к данному виду деятельности и не отрицают необходимости занятий физической культурой, но на этом фоне выявляется относительно низкий уровень мотивации непосредственно к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса. Из мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, студентами, как правило, выделяются те, цель которых тесно

связана с сущностью физической культуры: укрепление здоровья, коррекция телосложения, снятие нервного напряжения, активный отдых и другое. Для выяснения степени спортивной активности респондентам был задан вопрос: «С какой целью вы посещаете учебные занятия по физической культуре?». Полученные результаты таковы: наибольшее количество студентов (45 %) посещают учебные занятия для поддержания физической формы, 32 % – с целью улучшения физической подготовки, 26 % учащихся – для получения зачета, 17 % – для улучшения здоровья. Также 2 человека написали в графе «свой вариант», что для них занятия физической культурой являются интересным времяпровождением.

Никто из опрошенных, как мы уже отмечали, понимая позитивность влияния физической культуры на жизнь человека в целом, не отрицает необходимости таких занятий. Но, тем не менее, 31% студентов приводит те или иные мотивы «пассивности», «неучастия», большинство из которых носит характер «ситуационных»: не хватает времени, лень, не могу себя заставить, нет условий, далеко живу и другое. Что касается занятий физической культурой непосредственно в вузе, то многие студенты (примерно, 26% юношей и 27% девушек), помимо посещения занятий для получения зачета, стараются не пропускать их (58%) только из-за возможных административных санкций. Такое отношение, на наш взгляд, складывается во многом из-за недопонимания студентами целей и задач физического воспитания в вузе.

Также мы проводили опрос по определению отношения студентов к внедрению ГТО в вузе среди учащихся первого, второго и третьего курсов различных специализаций и направлений подготовки Ульяновского государственного технического университета. Общее число студентов, принимавших участие в тестировании, составило 210 человек. Информация, полученная в результате анкетирования, позволяет выявить основные мотивы занятий физической культурой среди молодежи, отношение студентов к спорту в целом, состояние здоровья, готовность к сдаче ГТО и некоторые другие вопросы. На вопрос «Как вы относитесь к

внедрению ГТО в нашем вузе?» 45% (95 человек) из числа опрошенных положительно смотрят на возрождение норм ГТО, что не может нас не радовать; 36% (76 человек) затрудняются ответить на поставленный вопрос, а 16% студентов (34 человека) отрицательно отнеслись к этой инициативе правительства.

На вопрос об отношении студентов к физической культуре и спорту мы выяснили, что 57% студентов занимаются физической культурой самостоятельно, 28% – занимаются в специальных секциях, а 15% (32 человека) не занимаются никакими видами физкультурной деятельности.

Основной целью проведенного нами опроса было выявление предпочтений в сфере физической культуры. Все хотят получить здоровый организм, подтянутое тело. Учебное занятие – это не секция по спортивным интересам и не альтернатива фитнес-клубу, но в то же время особенности дисциплины «Физическая культура» позволяют, в определенной мере, учитывать интересы и склонности занимающихся при планировании учебных занятий, естественно, в соответствии с состоянием материально-спортивной базы учебного заведения. В нашем вузе учебные занятия по физической культуре проводятся в объеме 4 часа в неделю по выбору студентов, что предусматривает индивидуальные пожелания и возможности студента, его мотивы и потребности. Следовательно, при такой организации занятий повышается процент посещаемости и эффективность занятий.

Целью практических и методико-практических занятий по физической культуре в вузе является не только повышение уровня физической подготовленности и физического развития занимающихся, поскольку понятно, что за количество часов, отводимых на физическую культуру в рамках учебной программы, сложно достичь значительных изменений этих двух показателей. Задачи преподавания гораздо шире. Главное – это развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой. Для нас важно дать студентам максимально полный объем информации о средствах и методах физической культуры, о том, как и для чего они

используются, каких результатов позволяют достичь, как их можно корректировать и создавать алгоритмы для индивидуальных занятий, естественно, все это закрепляя практическими навыками. Иными словами, нам необходимо в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» удовлетворить потребность молодых людей в получении социально значимой информации, научить ее оперировать в соответствии с собственными интересами и склонностями в области физической культуры и спорта. Как показывают многочисленные опросы, наличие потребности в двигательной активности в той или иной форме отмечают все студенты. Но наличие потребности не всегда приводит личность к деятельности, реализующей эту потребность. Между возникающей потребностью, непосредственным действием и деятельностью по реализации этой потребности лежат сложные психологические процессы в мотивационно-ценностной сфере человека. В связи с этим заметим, что нельзя извне в процессе воспитания формировать мотивы. Мы можем только способствовать этому процессу. Мотив – сложное психологическое образование, которое должен построить сам субъект. В процессе же воспитания и социализации личности формируется тот строительный материал, который будет в дальнейшем использоваться для мотивации того или иного действия или поступка. Этим материалом являются такие личностные образования, как интересы и склонности, нравственные принципы, установки и самооценка, формирование которых является задачей педагогики. Итак, как показывает практика, подавляющее большинство студентов имеют мотивационную предрасположенность к занятиям физической культурой. Задача состоит в том, чтобы наличие такой предрасположенности способствовало поэтапному формированию потребности в двигательной активности. На наш взгляд, одной из важных причин отсутствия значимой позитивной динамики в этом процессе является то, что студенты не видят объективных и субъективно не ощущают реальных физических и функциональных изменений своего физического здоровья в процессе занятий физической культурой.

Во многом это объясняется особенностями психологии, восприятием себя и окружающей действительности в молодом возрасте: стремление при реализации любой деятельности получать максимальные результаты быстро и, желательно, при минимальных затратах (физических, эмоциональных, временных, материальных и так далее). Поскольку, как мы уже отмечали, сложно в рамках учебного процесса быстро достичь значительной динамики в повышении уровня физической подготовленности студентов, то этот показатель вряд ли может служить позитивным фактором в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Поэтому необходимо делать акцент на изменениях, происходящих в функциональном, психоэмоциональном состоянии студентов как объективного, так и субъективного характера. Иными словами, на показателях, связанных с понятием «здоровье», которое большинство студентов (в процессе опросов) выбирают как основную ценность и побуждающий мотив к занятиям физической культурой, воздействие на систему факторов (ценности, мотивы, установки), превращающих потребность (в движении, сохранении и укреплении здоровья) в практическую активность личности – деятельность, связанную с регулярными занятиями физической культурой, – является важнейшей составляющей процесса формирования мотивации студентов к таким занятиям.

Как и чем мотивировать студентов заниматься физической культурой?

Проведенное нами исследование позволяет сделать следующие выводы: необходима дальнейшая целенаправленная работа по приобщению студенческой молодежи к физической культуре как одного из важнейших слагаемых в формировании здорового образа жизни и эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья у студентов. В связи с этим основной задачей физической культуры в вузе является развитие познавательного интереса студентов к занятиям физической культурой. Для решения данной задачи необходимо формировать у студентов осознанную потребность в физической культуре, здоровом

образе жизни и сохранении собственного здоровья. Вместе с тем, большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. И, конечно, это все в целом поможет сформировать у студенческой молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Сидорова И. А. ассистент кафедры «Физическое воспитание»,
Киселев Д.П., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация

Аннотация: в данной статье описываются наиболее значимые факторы и требования к отбору новичков для занятий пауэрлифтингом.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, отбор, телосложение, тесты.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) все больше и больше привлекает студенческую молодежь как в лицеях, колледжах, так и в вузе. Силовое троеборье состоит из трех упражнений: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга штанги. Пауэрлифтинг развивает силу, выносливость, волю, формирует атлетическую фигуру. Для того чтобы быть зачисленным в учебное спортивное отделение, недостаточно только личного желания студента, необходима определенная предварительная спортивная подготовленность или одаренность для занятий избранным видом. Наиболее значимые факторы и требования к отбору новичков для занятий силовым троеборьем:

- желание заниматься данным видом спорта, обладать честолюбивыми намерениями побеждать на соревнованиях;

- обладать достаточным уровнем силы;

- высокий уровень развития силовой выносливости или потенциал к её развитию;

- спортсмен должен обладать гибкостью, иначе невозможно правильное освоение соревновательных движений (приседание, жим, становая тяга);

- необходима хорошая координация движений; её отсутствие или слабое развитие приводит к большому количеству ошибок на начальном этапе обучения в тренировочном процессе;

- эмоционально-волевая устойчивость к силовой монотонной работе в значительном объёме.

Как показывает тренерская практика, при отборе новичков рационально использовать все три упражнения силового троеборья на технику выполнения (приседание, жим, становая тяга). Непосредственно перед процессом отбора новички знакомятся с правилами соревнований и правильной техникой выполнения каждого соревновательного движения, которое осуществляется через показ высококвалифицированными спортсменами всего упражнения в целом. Предлагаемая модель методики отбора новичков состоит из специфической функциональной пробы на академических учебных занятиях по физическому воспитанию; после нее непосредственно происходит отбор в группу спортивного совершенствования. Функциональная проба со штангой основана на использовании характерных для пауэрлифтеров нагрузок в трех упражнениях, во время выполнения которых учитывается влияние специфической мышечной работы на адаптационные возможности вегетативных систем организма спортсмена. Специфическая функциональная проба заключается в выполнении двух серий нагрузок со штангой, разделенных интервалами отдыха. Реакция организма на предложенную работу оценивается по данным измерения частоты

сердечных сокращений. Существует также система общеевропейских тестов, которая предлагает два наиболее информативных теста для оценки максимальной произвольной силы мышц – кистевая динамометрия, становая динамометрия. Применяя эти тесты, можно оценить силу мышц ног, спины и кисти.

В. П. Филин и Н. А. Фомин выделяют несколько факторов, на основе которых ведётся контроль отбора и непрерывное накопление данных, от которых зависит успешность совершенствования в спортивной гимнастике. Состояние здоровья определяется врачом по функциям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, вестибулярного аппарата, нервной системы и др. Хорошее состояние здоровья является предпосылкой регулярных занятий, высокой работоспособности, переносимости заболеваний и травм. Оптимальным в юниорских группах спортивного совершенствования является преобладание полностью здоровых (50 %) и практически здоровых (40 %) над временно нездоровыми – 10 % (травмы, различные заболевания).

Физическое развитие и особенности телосложения (определяются тренером вместе с врачом) – эти факторы в наибольшей степени генетически предопределены и мало подвержены изменениям в процессе тренировки. Три компонента телосложения определяют соматотип спортсмена: эндоморфия (степень тучности, полноты, жировых отложений), мезоморфия (развитость мышц и скелета), эктоморфия (вытянутость тела). Спортсмена относят к определенному соматотипу по доминирующим компонентам.

Масса и длина тела, окружность грудной клетки, форма частей тела и пропорции, паспортный и биологический возраст – вот основные показатели, дающие представление о морфологическом статусе. Следует иметь в виду, что форма рук, ног, позвоночного столба имеют немаловажное значение в будущих успехах новичков. Рассмотрим желательные соотношения длин рычагов человеческого тела для

достижения более высоких спортивных результатов в каждом из трех соревновательных движений пауэрлифтинга (приседание со штангой, жим лежа и становая тяга). Сразу следует обратить внимание на рост спортсмена: чем он меньше, тем лучше (меньше амплитуда движений).

Приседание. В этом соревновательном движении результат (при прочих равных условиях) будет тем лучше, чем короче длина ног в сравнении с туловищем, причем, чем длиннее голень относительно бедренной части ноги, тем более высокого спортивного результата следует ожидать. Также следует обращать внимание на площадь стопы, которая может дать дополнительную устойчивость не только в приседаниях, но и в становой тяге.

Жим лежа – наиболее простое упражнение в пауэрлифтинге с точки зрения биомеханики (по количеству суставов, в которых осуществляется движение). Следует обратить внимание на длину рук в целом и соотношение длины плеча и предплечья. Так, чем короче руки, тем вероятнее высокий результат в жиме лежа, особенно если соотношение длины плеча и предплечья сдвинуто в сторону последнего (т.е. предплечье характеризуется большей, чем обычно, длиной).

Становая тяга. Здесь соотношение длин отдельных частей тела вступает в противоречие с оптимальными соотношениями в жиме лежа и аналогично таковым в приседаниях. В частности, для становой тяги желательна как можно большая длина рук в целом (в результате чего опять-таки уменьшается амплитуда движения штанги). Кроме того, в становой тяге, как и в приседаниях, для достижения более высоких результатов предпочтение при отборе отдается спортсменам с короткими ногами (особенно бедренной их части) и большими кистями, что облегчает захват штанги, так как спортивный результат в становой тяге зачастую лимитирован силой хвата.

Поэтому при отборе спортсменов следует обратить внимание на приведенные выше соотношения морфологических показателей с целью стабильного прогрессирования в избранном виде спорта. Окончательное

решение о привлечении студентов к занятиям по пауэрлифтингу должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

Список литературы:

1. Бельский И. В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров: теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 33-35.
2. Доронин А. М. Совершенствование биомеханических структур двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп : Изд-во Адыгейского государственного университета, 1999. – 174 с.
3. Каплунов А. А. Основы тренировочного процесса по тяжелой атлетике в юношеском возрасте // Физическая культура и спорт в XXI веке: сб. науч. тр. – 2006. – Вып. 3. – С. 141.
4. Манько И. Н. Биомеханические особенности проявления силы в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов // Учен. зап. Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 42-46.
5. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М. : ФиС , 1988. – 192 с.
6. Филин В. П. Основы юношеского спорта. – М. : ФиС, 2000. – 255 с.
7. Чесноков А. В. Антропометрические характеристики человека как начальный этап отбора для занятий пауэрлифтингом // Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – 51 с.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЭКИПИРОВОЧНОМ И КЛАССИЧЕСКОМ ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА

**Стафеев А.И., ст. преподаватель, Ульяновский государственный
технический университет,**

Биржевая А.О., магистрант 1-го года обучения

гр. МПФК-15, УлГПУ им. И. Н. Ульянова

г. Ульяновск, Российская Федерация

Аннотация. В статье проведен обзор экипировки для жима лежа, особенностей ее строения, обоснована ее значимость и необходимость использования: как в тренировках, так и на соревнованиях. Также в статье рассмотрена специфика спортивной тренировки экипировочного и безэкипировочного (классического) жима лежа.

Ключевые слова: жим лежа, экипировка, майка для жима, безэкипировочный жим.

Жим лежа – второе упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу. В исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках – штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение.

Специальная майка не только позволяет спортсмену достигать больших результатов в этом виде спорта, но также в достаточной степени обеспечивает и меньший процент травматизма.

Использование маек для жима не только уменьшило число травм, связанных с жимом лежа, но и позволило поставить новые мировые рекорды. Майка для жима лежа добавляет дополнительную поддержку, чтобы помочь мышцам при перемещении веса.

При использовании майки для жима спортсмен может работать с большими весами и тем самым стимулировать больший мышечный рост. Это, несомненно, приведет к новым личным рекордам.

Майка для жима лёжа позволяет поднимать больший вес за счёт того, что принимает часть нагрузки на себя, если быть более точным – на участок между рукавами. Ткань майки крайне жесткая, но всё же поддаётся небольшому растяжению – и это позволяет спортсмену извлекать определенную выгоду. Однако чтобы заставить майку работать, необходимо контролировать, чтобы нагрузка приходилась именно туда, где майка может помочь. Именно поэтому жим с прижатыми локтями в майке неэффективен: прижимая локти, спортсмен берёт всю нагрузку штанги на себя, смещая лишь очень малую её часть на рукава майки и скручивая их. В этом случае майка ничего, кроме синяков, не даст.

Майки для жима различаются по толщине. Конечно, чем она толще, тем больше поддержки. Следует начинать носить несколько свободную майку, когда делаются подходы из пяти повторений, потом постепенно переходить к соревновательной.

Соревновательная майка должна быть не только толще, но и меньше на размер-два. Будет неудобно, но результат того стоит. Следует поэкспериментировать с различными марками и видами и подобрать то, что вам нужно.

При этом существует определенное ограничение. Нельзя пользоваться поврежденной экипировкой (даже со слегка расходящимися швами). Шанс травмы не стоит цены новой экипировки.

Техника выполнения жима лёжа без майки может значительно различаться у разных спортсменов: кто-то жмёт, делая упор на трицепс и грудь (прижимая локти к телу), кто-то жмёт с упором на трицепс и плечи (разводя локти в стороны). Техника с прижатием локтей к корпусу позволяет достичь значительных результатов в безэкипировочном жиме лёжа, но в экипировочном жиме лёжа она, к сожалению, неприменима. Техника, позволяющая максимально задействовать майку, предполагает максимально широкое разведение локтей в стороны на протяжении всего упражнения. Это сложно, и майка будет препятствовать такому движению, но в этом и есть вся суть.

Как и в случае комбинезона, надеть жимовую майку подходящего размера без посторонней помощи затруднительно. Майка, как и комбез, должна плотно сидеть на теле и быть натянутой таким образом, чтобы максимально эффективно помогать спортсмену в упражнении. Многим спортсменам трудно натянуть рукава на локти – это нормальная ситуация. Хуже, когда рукава болтаются: тут нужно либо ушивать майку, либо покупать майку меньшего размера. Чаще всего плотно сидящие рукава натягивают при помощи полиэтиленовых пакетов: пакет надевают на руку от локтя до плеча и по нему натягивают рукава майки.

Дальнейшие действия проделать самостоятельно вообще невозможно, поэтому прибегают к посторонней помощи. Помощник поправляет рукава майки таким образом, чтобы они не сдавливали руки в направлении тела при выполнении упражнения и опускает ворот вниз, чтобы он максимально участвовал в движении. Далее вся конструкция закрепляется поясом, предотвращающим сползание майки.

После этого спортсмен опускается на скамейку для жима лёжа (при этом желательно, чтобы спортсмен не мостился непосредственно на скамейке, а принял необходимую позу заранее) и с помощью страхующего снимает штангу со стоек. При опускании штанги на грудь очень важно следить, чтобы движение осуществлялось в плоскости максимального натяжения ворота майки. При классическом, трицепсовом, жиме в майке штанга стремится сместиться по пути наименьшего сопротивления в область живота. Поэтому основная рекомендация для жима в жимовой майке – развести локти в стороны, как при грудном жиме. Получив команду жать, спортсмен выжимает штангу, работая в основном трицепсами и дожимая дельтовидными мышцами.

Начальная скорость в жиме играет важную роль: чем быстрее ускорение штанги в самом начале движения, тем больше будет инерция, а, значит, штанга будет двигаться быстрее, тем самым будет тратиться меньше сил на ее подъем. Скорость помогает спортсменам с подчас не сильно выдающейся мышечной массой выжимать огромные веса.

Необходимо стараться развивать ее. Причем, как опускание на грудь, так и жим должны быть довольно быстрыми. Но если при опускании имеет смысл несколько проконтролировать штангу, то при выжимании скорость имеет решающее значение.

Специфика тренировки жима лежа в экипировке состоит в том, что большее внимание уделяется финальной части жима – дожиму. В этом случае подбор упражнений направлен на отработку движения штанги в верхней части амплитуды. При безэкипировочном жиме спортсмен лишен выталкивающего действия майки. И это переносит нагрузку на мышцы груди и переднего пучка дельт (в нижней точке траектории). Также чтобы создать надежную опору при срыве с груди, дополнительного развития требуют широчайшие мышцы спины. Эти мышцы, конечно, пригодятся и при жиме в майке, но их развитие становится просто критичным при жиме без нее. В связи с этим можно дать следующие рекомендации по тренировке безмаечного жима:

- основной жим всегда выполняйте с паузами;
- необходимо уделять должное внимание проработке срыва штанги с груди, развивать грудные мышцы, дельтоиды и широчайшие;
- необходимо совершенствовать мост;
- тренировать жим с ускорением, обязательно задействовать при этом силу ног.

Набор вспомогательных упражнений зависит от техники жима и от положения мертвой точки и включает в себя упражнения, направленные на улучшение техники жима, на устранение слабых мест и упражнения общефизического характера.

КОНЦЕПЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЖЕНЩИН В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

**Стафеев А.И., ст. преподаватель, Ульяновский государственный
технический университет,**

Биржевая А.О., магистрант 1-го года обучения

гр. МПФК-15, УлГПУ им. И. Н. Ульянова

г. Ульяновск, Российская Федерация

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме управления многолетней спортивной подготовкой женщин, занимающихся пауэрлифтингом. Авторами обобщены фундаментальные методические положения, необходимые при подготовке спортсменов в пауэрлифтинге, описаны специфические особенности женского организма, на основе изучения которых составлены методические положения концепции управления многолетней силовой подготовкой спортсменок в женском пауэрлифтинге.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, тренировочный процесс, силовая подготовка, мезоцикл.

Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting; power – сила + lift – поднимать) – скоростно-силовой вид спорта. Основная цель спортсмена в пауэрлифтинге – это подъем максимального веса в сумме трех соревновательных упражнений (именно поэтому иногда его называют силовым троеборьем). Соревновательные движения в пауэрлифтинге: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, тяга становая.

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднимание неопредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

Отдельное тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощений упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.

После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц.

Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

Тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях – три раза в неделю.

Наиболее оптимальными по продолжительности являются 7-дневные тренировочные микроциклы, которые должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений, количество повторений и подходов.

Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки).

Специфические особенности женского организма определяются самой его природой. Проявляются они в физическом развитии, строении тела, степени развития основных физических и психофизиологических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации, общей работоспособности и т. д., а также особенностях функционирования нервной, эндокринной и других систем.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям спортсменок.

Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре спортивной деятельности и подготовленности спортсменок с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в пауэрлифтинге является одним из перспективных направлений совершенствования системы спортивной подготовки.

Важная отличительная черта системы многолетней подготовки в женском пауэрлифтинге выражается в принципиальном отличии тренировочных программ мужчин не только по объёму нагрузки, но и по более тонкому регулированию воздействия с учётом периодических изменений состояния работоспособности, которые присущи большинству женщин в зависимости от фаз овариально-менструального цикла.

Основы положений концепции управления многолетней силовой подготовкой в женском пауэрлифтинге можно в целом представить:

Многолетняя силовая подготовка спортсменок должна строиться с учётом общих закономерностей и принципов силовой подготовки в спорте.

Концепция управления многолетней силовой подготовкой должна основываться на особенностях возрастного развития девочек, девушек и женщин, занимающихся пауэрлифтингом.

При разработке концепции управления многолетней силовой подготовкой в женском пауэрлифтинге должны учитываться сенситивные периоды развития различных силовых способностей.

Многолетняя силовая подготовка спортсменок должна строиться на каждом из этапов роста спортивного мастерства, с одной стороны, с учётом специфики соревновательной двигательной деятельности в женском пауэрлифтинге, с другой стороны, с учётом конкретных задач этапа.

Планирование силовой подготовки на различных этапах роста спортивного мастерства должно производиться с учётом специфики соревновательной деятельности в одном соревновательном движении, в троеборье в целом, макроцикле и четырёхлетнем цикле у спортсменок более высокой квалификации и высококвалифицированных спортсменок.

При разработке концепции управления многолетней силовой подготовкой должны учитываться объективные данные о морфологических особенностях спортсменок различной квалификации и активности мышц при проведении базовых упражнений пауэрлифтинга.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СТРИТБОЛИСТОВ

**Тимошина И.Н., д.п.н., профессор, Швецова Т.В., аспирант,
Ульяновский государственный педагогический университет им.
И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия**

Аннотация. Уличный баскетбол набирает оборот по всему миру, так как можно играть в любом месте, где есть баскетбольное кольцо. Деятельность спортсменов во время игры в стритбол и в баскетбол

существенно различается, что обуславливает определенную специфику процесса подготовки в этих видах спорта.

Ключевые слова. Спортсмены-стритболисты, физическая подготовка, методика, программа.

Ведение. Стритбол – вид спорта, развивающийся стремительно, был придуман в Америке в пятидесятых. В основном участники турниров по уличному баскетболу составляют молодые спортсмены (16-25 лет), как правило, это студенческая молодёжь занимающаяся баскетболом, поэтому несколько раз в год, особенно в летний период [1], у них возникает необходимость в специальной подготовке к соревнованиям по стритболу.

Цель – повысить физическую подготовленность спортсменов-стритболистов.

Содержание. Исследование проводилось в течение года, в нём приняли участие студенты-спортсмены УлГПУ в количестве 30 юношей и 30 девушек. Они были разделены на 4 группы по 15 человек, где КГ занимались баскетболом, а ЭГ стритболом по разработанной программе [2].

Физическая подготовка спортсменов-стритболистов содержит в себе следующие средства и методы [3].

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс для девушек – 3 км, для юношей – 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа. Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны – с места, с разбега, с прыжка. Повороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Прыжки со скакалкой на двух ногах, одной, поочередно – на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование

двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития мышечной силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами [4].

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5 м, 10 м, 15 м, 20 м, 25 м, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5 м, 8 м, 10 м (всего за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки преодолеваются лицом, спиной вперёд, правым и левым боком, приставными шагами. То же, с набивными

мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или жилетом-отягощением. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперёд. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперёд, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передача мяча различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полу приседе с набивными мячами (50-100 м).

Подводящие упражнения для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностоп удерживает партнёр. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объёма на точность, дальность, быстроту броска (по сигналу). Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лёжа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на

точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень и др.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения, сидя на полу. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные игры с определённым заданием, с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности участников педагогического эксперимента

Тесты		Юноши		Девушки	
		До	После	До	После
12-минутный беговой тест Купера (м)	КГ	2896,33±88,33	2969,25±87,73	2509,00±22,42	2595,35±10,43
	ЭГ	2848,67±62,96	2953,38±63,56	2503,33±11,79	2578,74±9,64
Челночный бег с отягощением 20x7 м (с)	КГ	39,01±0,86	38,66±0,52	43,73±0,06	43,44±0,05
	ЭГ	38,81±0,98	38,22±0,58	42,33±0,25	42,90±0,17
Прыжок по Абалакову (см)	КГ	57,73±1,56	59,12±1,37	47,20±1,37	48,35±1,26
	ЭГ	59,00±1,84	62,74±1,41	47,40±1,47	49,83±1,21
Жим штанги лежа от груди 20, 30 кг (кол-во раз за 30 сек)	КГ	35,47±1,55	37,24±1,32	14,20±0,96	15,31±0,91
	ЭГ	35,60±1,15	37,55±1,10	14,40±1,14	15,86±1,08
Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек)	КГ	66,53±1,63	68,75±1,69	62,07±1,30	63,87±1,17
	ЭГ	66,00±2,60	70,58±1,96	61,87±1,97	65,49±1,99

Результаты исследования. Сравнивая результаты тестирования между группами видно, что у юношей ЭГ показатели во всех тестах лучше, чем у КГ. У девушек же темп прироста в тесте Купера оказался на 0,4 % лучше у КГ, это связано с тем, что в подготовки баскетболистов уделяется больше внимания на развитие общей выносливости. В остальных тестированиях результаты выросли больше у девушек ЭГ в челночном беге на 0,5 %, в прыжке по Абалакову на 2,7 %, в жиме штанги лежа на 2,2 %, в прыжках со скакалкой на 3,0 %.

Заключение. Полученные результаты говорят, о том, что физическая подготовка стритболистов должна, существенно отличаться от подготовки баскетболистов. В стритболе необходимо делать акцент на двигательные-координационные качества, такие как быстрота движений, скорость реакции, прыгучесть, игровая ловкость, точность, скоростно-силовая выносливость и др.

Список литературы:

1. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащейся молодежи / В.В. Костюков, А.М. Глазин, Т.М. Алалвани, Х.Д. Ктайман, О.Н. Костюкова // Культура физическая и здоровье. 2014. № 2. С.51-52.
2. Тимошина И.Н., Богатова С.В., Швецова Т.В. Планирование процесса спортивной подготовки в стритболе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С.17-20.
3. Швецова Т.В. Программа многолетней подготовки по стритболу в рамках спортивного клуба вуза (этап спортивной специализации). Ульяновск. 2013. 57 с.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие. 4 изд. стереотипное; СПб.: Олимп, 2008. -134 с.

БИОУПРАВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНЫМ РИТМОМ НА ОСНОВЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

**Трофимов В.Н., к.п.н, доцент, Красильников А.Н., к.б.н., доцент,
Данилова А.М., к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВО Самарский государственный технический университет,
г. Самара, Российская Федерация**

Аннотация: методика БОС-тренинга помогает испытуемому развить навыки самоконтроля, обучиться саморегуляции и с помощью БОС изменять физиологическую функцию в требуемом направлении.

Ключевые слова: спорт высших достижений, биологическая обратная связь, пульсометрия, паттерн дыхания.

Исследования по управлению ЧСС в результате дыхательного тренинга на основе биологической обратной связи у высококвалифицированных спортсменов проводились на 2 спортсменах – боксерах высшей квалификации – Чемпионе Мира среди спортсменов-любителей и Чемпионе Мира среди военнослужащих, информированных о целях исследования. Всего было проведено 224 измерения.

В исследовании принцип БОС реализовывался на базе кибернетической установки, благодаря которой человеку посредством обратной связи подается информация о текущем состоянии управляемой физиологической функции.

Регистрацию электрокардиограммы (ЭКГ) производил во втором стандартном отведении на электрокардиографе ЭК-1Т-4 «Аксион» в течение 2-3 минут (или не менее 200 кардиоинтервалов) в состоянии оперативного покоя. Запись производилась на скорости 50 мм/сек, что при ручном измерении длительности кардиоинтервалов (R-R) позволяет получить точность не ниже 10 мс. Снятые вручную последовательности интервалов R-R обрабатывались по специальным программам, включающим методы вариационной пульсометрии и аппроксимации тригонометрическими функциями. Исследуемый во время сеанса биоуправления по огибающей кардиоинтервалограмме располагается в кресле в экранированной свето- и звуконепрозрачной камере. Визуальный индикатор (осциллограф) устанавливается на расстоянии 1,5 м от глаз испытуемого. Формирование сигнала обратной связи проводится с помощью компьютера, на который выдается кривая кардиоинтервалограммы (КИГ). Сигнал обратной связи и управляющий синусоидальный сигнал выводится на экран монитора.

Испытуемому сообщалось, что его «функциональное состояние» определяет положение точки на синусоиде на экране монитора, и предлагалось, изменяя паттерн дыхания, управлять ее положением. Последовательно подавались синусоидальные колебания длительностью 7, 10, 13, 17, 34, 47 с, что соответствует диапазону дыхательных волн (ДВ), медленных волн 1 порядка (МВ1), медленных волн 2 порядка (МВ2) и медленных волн 3 порядка (МВ3). При этом в системе управления сердечным ритмом в равной степени тренируются как механизмы быстрого ускорения и торможения ДВ (МВ1), так и механизмы медленного ускорения и торможения (МВ3), что способствует

стабилизации функции и ее лучшей управляемости. Одновременно отображалась огибающая КИГ.

Массивы чисел, представляющие длительности последовательных кардиоинтервалов, обрабатывались по нескольким подпрограммам. Первая обеспечивала вычисление энтропийных показателей сердечного ритма.

Вторая подпрограмма выявляла скрытые периодичности в структуре дисперсии сердечного ритма, определяла их частоты и относительную степень выраженности колебательных компонентов сердечного ритма в диапазоне ДВ – 3-7 кардиоинтервалов, волн Траубе-Геринга – 8-19 кардиоинтервалов, волн Майера – Флейша – Бекмана – с периодами 20-40 и более интервалов. Для оценки характера формирования биоэлектрических составляющих сердечного ритма осуществлялась запись ЭКГ в состоянии психосенсорного и оперативного покоя, гипогипервентиляции. Диапазоны синусоидальных сигналов, предъявляемых испытуемому, соответствовали той области частотного спектра огибающей КИГ, которую принято считать наиболее информативным для контроля функционального состояния спортсмена.

Исследования начинались с записи в течение 3-х минут сердечного ритма в состоянии оперативного покоя. Далее подавались по очереди все синусоидальные колебания с 2-минутными перерывами для отдыха, после чего в течение трех минут записывались результаты биоуправления. Каждая синусоида подавалась два раза, каждый испытуемый участвовал в шести сеансах биоуправления.

Исследования мультифункциональных эффектов биоуправления параметрами КИГ путем изменения дыхательного паттерна проводились на той же группе испытуемых. Во время сеанса АБУ им предъявляли на мониторе компьютера огибающую его КИГ (время между R-R зубцами ЭКГ), полученную в результате обработки с помощью статистического пакета «Statistic for Windows 5.0».

Перед проведением основных измерений проводилось психофизическое обследование участников экспериментов с помощью

восьмицветового теста Люшера, теста «Длительности индивидуальной минуты» (ИМ) и определялись параметры деятельности ССС. Эти тесты являются наиболее информативными и успешно используемыми методами оценки психофизического состояния спортсмена.

Совершенно очевидно, что из показателей кровообращения наиболее доступным является исследование ритма сердца. При этом подразумевается, что заключенная в последовательном ряду R-R информация не только содержит сведения об автоматии сердца как о локальном свойстве конкретных возбудимых структур, но и отражает характер процессов, происходящих в системе управления синусового узла, которая и служит индикатором более общих изменений в организме, обусловленных стрессовой реакцией. Для математического анализа ритма сердца применяется практика использования выборочных совокупностей объемов в 100 кардиоинтервалов (по Баевскому). При ЧСС 65-70 уд/мин время регистрации 100 кардиоинтервалов составляет около 1,5 мин, что позволяет получить информацию о наличии и выраженности как дыхательных волн, так и медленных волн 1 и 2 порядка с периодами до 2-3 мин. Эти волны характеризуют состояние вазомоторных центров, регулирующих АД и периферический кровоток, что позволяет судить как о состоянии автономного контура регуляции сердечного ритма, так и о деятельности внутрисистемного уровня центрального контура управления.

Современные математические методы и модели дают возможность проникнуть в механизмы управления физиологическими процессами при условии, что каждому параметру модели будет сопоставлен его физиологический компонент. Интимные механизмы регуляторных систем сердца и вырабатываемые ими сигналы, управляющие работой сердца, могут быть смоделированы через построение математических моделей сердца, с помощью которых высвечивается тот «черный ящик», каковым является человеческий организм.

Принципиальная схема регуляторных систем сердца:

Входное воздействие – задаваемый цикл дыхания.

Выходная функция – длительность R-R цикла.

Наиболее наглядными и доступными методами анализа изменений сердечного ритма являются построение и оценка кардиоинтервалограмм или ритмограмм (РГ). РГ – это диаграмма длительности ряда последовательных сердечных циклов (R-R на ЭКГ). На западе эта методика широко известна под аббревиатурой HRV – heart rate variability. Различные участки РГ отличаются по среднему уровню, наличию тренда (постепенное изменение среднего уровня исследуемого процесса в положительном или отрицательном направлениях) и «волновой структуре» (колебания огибающей РГ; стр. 42, 43). Информация об изменении процессов управления выявляется из кардиограммы с помощью методов математического анализа. Ряд показателей, необходимых для физиологической трактовки результатов, рассчитывается математическими методами с использованием современной вычислительной техники. При таком подходе некоторые абстрактные математические показатели приобретают конкретный физиологический смысл и становятся количественными характеристиками физиологических реакций организма.

Кардиоритмографические исследования позволяют судить о преимущественном влиянии симпатического или парасимпатического отдела ВНС на регуляцию синусового ритма, что позволяет делать вывод о преобладании типа регуляции организма со стороны ВНС в целом.

Современные компьютеризированные комплексы биоуправления сердечным ритмом позволяют получить знания о происходящих в ССС процессах, что актуально для спортивного специалиста.

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫХ И «СКВОЗНЫХ» ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ I – XI СТУПЕНЕЙ КОМПЛЕКСА ГТО

**Уваров В. А., канд. пед. наук, профессор, зав. научно-исследовательской лабораторией кафедры физвоспитания МГУ имени М.В.Ломоносова,
Булавина Т.А., мл. науч. сотр. научно-исследовательской лаборатории кафедры физвоспитания МГУ имени М.В.Ломоносова,
Ковалёв Н.К., профессор кафедры физвоспитания МГУ имени М.В.Ломоносова,
г. Москва, Российская Федерация**

Одной из основных задач совершенствования комплекса ГТО является разработка программы тестирования населения по видам испытаний комплекса ГТО для I – XI ступеней с включением взаимозаменяемых, сквозных и модифицированных видов испытаний.

В связи с этим, в содержание исследования были включены виды испытаний, которые могли бы применяться для оценки физической подготовленности населения как можно более широкого возрастного диапазона и быть применимы для различных половых групп.

Включение в содержание комплекса ГТО «сквозных» (единых) видов испытаний для различных ступеней комплекса позволят:

Занимающимся физической культурой и спортом на протяжении многих лет могут иметь информацию о динамике изменения своих основных физических качеств и сознательно управлять их совершенствованием.

Органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта в длительной возрастной динамике вести контроль за состоянием уровня развития физических качеств населения и на этой основе принимать управленческие решения по совершенствованию системы физического воспитания в стране.

В результате исследований были предложены 25 сквозных видов испытаний. Отдельные из них могут применяться для оценки физической

подготовленности лиц мужского и женского пола с 6-9 лет до 70 лет и старше.

Результаты исследований приведены в прилагаемой таблице.

Таблица

№	Сквозные тесты (виды испытаний)	Ступени ГТО	
		м	ж
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	I-XI	I-XI
2.	Поднимание туловища из положения лёжа	II-XI	II-XI
3.	Бег на дистанцию 30 м с учётом времени	I-IX	I-IX
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	I-IX	I-IX
5.	Подтягивание на высокой перекладине	I-IX	-
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	I-IX	I-IX
7.	Бег на дистанцию 60 м с учётом времени	II-VIII	II-VIII
8.	Прыжок в длину с места	II-VII	II-VII
9.	Челночный бег 3x10 м с учётом времени	I-VI	I-VI
10.	Туризм	III-IX	III-IX
11.	Бег на дистанцию 2 км	III-VIII	III-VIII
12.	Плавание на дистанцию 50 м с учётом времени	VI-IX	VI-IX
13.	Метание мяча 150 г	II-IV	II-IV
14.	Прыжок в длину с разбега	II-VI	II-VI
15.	Стрельба из пневматической винтовки	IV-IX	IV-IX
16.	Самозащита без оружия	IV-VI	IV-VI
17.	Метание спортивного снаряда	V-VII	V-VII
18.	Бег на дистанцию 100 м с учётом времени	V-VI	V-VI
19.	Плавание на дистанцию 25 м с учётом времени	IX-X	IX-X
20.	Бег на лыжах 2 км с учётом времени	-	II-IX
21.	Кросс 3 км	III-IX	-
22.	Бег на дистанцию 3 км	IV-VII	-
23.	Бег на лыжах 3 км с учётом времени	VI-VII	-
24.	Бег на лыжах 5 км с учётом времени	IV-IX	-
25.	Рывок гири 16 кг	VI-IX	-

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

**Ульянов Д.А., ст. преподаватель,
Коваленко Т.Г., д.п.н., профессор ФГАОУ ВО «Волгоградский
государственный университет»,
г. Волгоград, Российская Федерация**

Аннотация. Внедрение информационно-коммуникативных технологий обучения в образовательную практику вузов является не просто целесообразным, а необходимым, поскольку соответствует принципиально новым сущностным характеристикам (интересам, ценностным ориентациям, избираемым формам общения и деятельности и др.) современной молодежи и открывает педагогам принципиально новые дидактические и воспитательные возможности, в том числе по организации физического воспитания обучающихся специального медицинского отделения.

Ключевые слова: информационные технологии, дистанционное обучение, дистанционное физкультурно-оздоровительное сопровождение, специальное медицинское отделение, самостоятельная работа.

Современный этап развития высшей школы характеризуется применением средств информационных и коммуникативных технологий. Перспективным направлением повышения качества профессиональной подготовки специалиста и развития личности студента в системе образования является использование возможностей информационных технологий, в частности дистанционного обучения, что особенно актуально в области физической культуры и спорта [1]. Дистанционные формы обучения устраняют многие проблемы психологического характера, особенно если студент имеет хронические заболевания и отнесен к специальному медицинскому отделению [2].

Новые Федеральные государственные образовательные стандарты предполагают предоставление обучающимся больших возможностей для выбора и реализации собственной образовательной траектории, увеличения доли самостоятельной, творческой, исследовательской работы [3].

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом, предусмотренным стандартами нового поколения и учебными планами на современном этапе развития высшего образования. Это не только работа в неаудиторное время, но и работа во время аудиторных занятий с педагогом. Организация самостоятельной работы студентов требует учета реального уровня сформированности самостоятельной учебной деятельности, формирования в процессе обучения специальных умений работать самостоятельно и методического обеспечения этого процесса [4].

Применение дистанционных форм и методов обучения в процессе физического воспитания в рамках изучения дисциплины «Физическая культура», по нашему мнению, принципиально отличается от их использования при изучении других дисциплин. Так, с помощью компьютерных технологий при создании надлежащей организационной, технической, методической, содержательной базы, а также мотивирующих условий эффективно формируется когнитивный компонент физической культуры личности, обеспечивая полноценное освоение студентами специального медицинского отделения необходимых физкультурно-оздоровительных знаний. Формирование двигательного компонента осуществляется исключительно опосредованно: во-первых, через развитие мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности; во-вторых, путем снабжения обучающихся необходимыми теоретическими знаниями и методическими рекомендациями по организации двигательной активности, интерактивного непрерывного контроля достижений студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности.

С целью определения мотивационной и практической готовности студентов к обучению в формате дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения мы провели анкетирование студентов специального медицинского отделения Волгоградского государственного университета. Анализ ответов обучающихся позволил сделать выводы относительно сформированности у студентов навыков работы на компьютере; целей использования компьютерных технологий и программ; отношения к перспективе обучения по дисциплине «Физическая культура» с использованием форм, средств и методов дистанционного обучения и т.д. (анкетирование проводилось без разделения студентов по половому признаку, так как этот фактор не оказывал существенного влияния на распределение ответов респондентов по предлагаемым вопросам анкеты).

На вопрос «Ваше отношение к использованию средств дистанционного физкультурного сопровождения» мнения респондентов распределились так:

- в основном использую (от 21,4 до 61,1 %);
- применяю постоянно заинтересованно (от 10,0 до 32,0 %);
- использую отдельные образовательные программы (от 6,7 до 29,6 %).

В период обязательного курса «Физическая культура» интерес к средствам и формам дистанционного сопровождения повышается, а когда осуществляется переход на факультативный способ организации учебного процесса по физической культуре, отмечается повышение интереса к отдельным оздоровительным упражнениям (3 курс – 6,7 %, 4 курс – 29,6 %).

В наибольшей степени привлекают студентов младших курсов такие цели использования средств и форм дистанционного обучения, как расширение знаний по собственному оздоровлению (от 52,8 до 58,0 %), средства оздоровительной физической культуры с учетом типа болезни (от 48,6 до 81,3 %). У старшекурсников приоритеты таковы: расширение знаний по собственному оздоровлению (от 88,8 до 92,9 %) и средствам оздоровительной физической культуры с учетом типа болезни (от 94,4 до

95,7 %), оперативный контроль знаний по разделу оздоровления (от 85,9 до 88,6 %).

Нами выявлен различный интерес к использованию средств и форм дистанционного физкультурного сопровождения: у студентов младших курсов превалировала работа с интересом (от 38,3 до 57,3 %), далее следует деятельность по необходимости (от 30,7 до 34,8 %). У старшекурсников превалирующим мотивом являлась работа по необходимости (4 курс – 50,7 %).

Большинство анкетированных студентов (1 курс – 66,7 %, 2 курс – 79,8 %, 3 курс – 85,4 %, 4 курс – 91,6 %) указали, что работа на компьютере лишь частично заменяет их деятельность на учебных занятиях, отмечая большую значимость педагогических воздействий преподавателя.

Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что современные студенты владеют навыками работы на компьютере, необходимыми для использования дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения; многие обучающиеся положительно относятся к использованию средств и форм дистанционного физкультурного сопровождения в оздоровительном процессе; студенты специального медицинского отделения осознают необходимость взаимодействия с педагогами при использовании дистанционных форм и средств освоения дисциплины «Физическая культура» на занятиях и в процессе самостоятельного выполнения физических упражнений.

Список литературы:

1. Сергиенко Е. Б. Роль дистанционного обучения в образовательном процессе / Е. Б. Сергиенко // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки практики : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. – Часть II. – Уфа : РИУ БашИФК, 3-5 октября 2011г. – С. 126.
2. Лукина Е. В. Дистанционное обучение студентов с ограничениями в состоянии здоровья по предмету «Физическая культура» в вузе / Е. В. Лукина, Н. Е. Житникова // Успехи современной науки. – 2015. – № 4. – С. 57-60.
3. Яценко Н. В. Возможности технологий обучения в современном

образовании / Н. В. Яценко // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 2. – С. 40–44.

4. Горбунова Н. В. использование в профессиональном образовании современных методов и технологий обучения / Н. В. Горбунова // Академический вестник. – 2011. – № 4. – С. 97–103.

5. Ульянов Д. А. Использование средств оздоровительной физической культуры в формате дистанционного физкультурного сопровождения / Д. А. Ульянов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 54-56.

6. Ульянов Д. А. Оптимизация обучения физической культуре студентов специального медицинского отделения в Волгоградском государственном университете с использованием информационных технологий дистанционного сопровождения / Д. А. Ульянов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. трудов XVI Междунар. конгресс-конф. – Ростов-на-Дону – п. Новомихайловский, 2013. – С. 196-197.

7. Ульянов Д. А. Обоснование применения мультимедийных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы III Всерос. конф. – Славянск-на-Кубани, 2008. – С. 84-87.

ИННОВАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Чернова Н.А. доцент кафедры «Физическое воспитание»,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлен инновационный подход в обучении спортивному ориентированию посредством виртуального тренажера.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, спортсмены, обучение, карта, местность, спортивный лабиринт, компьютерные игры, виртуальный тренажер.

Подготовка студентов, обучающихся на специализации спортивное ориентирование, делится на: физическую, техническую и тактическую. Особой трудностью в технико-тактической подготовке является обучение:

- соотнесению двухмерного изображения на карте с трёхмерным пространством на местности;
- соотнесению масштаба карты с реальным расстоянием;
- правильному сопоставлению карты с местностью.

На начальной стадии обучения необходимо создать чёткое представление о правильном сопоставлении карты с местностью. Второй шаг – отработать этот навык до автоматизма. Для отработки данного навыка на начальном этапе обучения мы применяли спортивный лабиринт, т. к. карта для лабиринта максимально унифицируется и упрощается в сравнении со стандартными спортивными картами для ориентирования. Это позволяет донести до понимания студента суть и принцип ориентирования в более наглядном виде. Тем не менее, в этом случае студент соотносит двухмерное пространство карты с трёхмерным пространством лабиринта. Это гораздо проще, чем на местности. На местности существуют та же длина и ширина, но третья составляющая – высота, которая присутствует в лабиринте минимально, бывает крайне сложна для понятия начинающих спортсменов. Конечно, прежде чем перейти к работе на местности, подробно изучается рельеф, его виды, формы. Применяются различные методы изучения рельефа, даже лепка его форм из пластилина. Однако для большинства студентов первый соревновательный выход на рельефную местность и соотнесение её с картой вызывает шоковое состояние.

Но научный прогресс продвигается вперёд и вносит свои коррективы в обучение спортивному ориентированию. В 2016 году началась разработка независимой компьютерной игры Virtual-O. Немаловажно, что на данный момент подписан контракт с фирмой-разработчиком. Главной целью контракта является создание разработчиком полнофункционального виртуального тренажера по ориентированию.



Рис.1. На рисунке представлен скриншот из игры Virtual-O.

Ранее существовали различные версии игры. Например, предыдущая версия *Catching Features* – также предоставляла нам возможность оттачивать навыки ориентирования в виртуальном мире. К сожалению, её графика оставляла желать лучшего. Новые разработчики создали тестовый вариант симулятора *Virtual-O* – с современной графикой и возможностью играть в очках виртуальной реальности *Oculus Rift*. Компьютерная игра *Virtual-O* – это современный симулятор спортивного ориентирования с возможностью проходить дистанцию с использованием карты и компаса с очень достойным графическим сопровождением. Что немаловажно, в игре также можно будет создавать районы ориентирования самому игроку с помощью топографической основы рельефа местности, приготовленной в цифровом виде при использовании технологии *LIDAR*.

В сети интернет идёт обсуждение данной компьютерной игры. Мнения ориентировщиков разделились. Некоторые считают разработку ненужной и неэффективной. Положительные отзывы других насчитывают 50% от общего количества так называемых респондентов.

Для студентов технического вуза данная методика как дополнительный вид самостоятельного изучения спортивного ориентирования подходит как нельзя лучше: позволяет самостоятельно соотносить карту местности с самой местностью, масштаб карты с реальным расстоянием в пространстве игры. Данный вид игровой реальности заинтересовывает спортивным ориентированием, повышает мотивацию. Будем надеяться, что конечный вариант игры появится как можно скорее.

Список литературы:

1. Чернова Н. А. Формирование готовности студентов вуза к рефлексии посредством спортивного ориентирования: Дис ... канд. пед. наук / Н. А. Чернова. – Ульяновск, 2012. – 172 с.
2. Ширинян А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : 2008. – 112с.
3. Чешихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с. – ISBN 5-97188-00533-1.
4. Электронный ресурс: <https://virtualo.org/>

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Чекулаева Л.В., ст.преподаватель каф. «Физическое воспитание»
УлГТУ
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Известно, что инновационные процессы являются базовыми составляющими современного прогресса. Инновации приобретают статус генерального индикатора цивилизованности того или иного общества и всё

чаще становятся предметом научного осмысления. Инновационное развитие не обошло стороной и распространение инноваций в сфере физической культуры.

По данным современных исследований выявлено, что на данном историческом этапе физическая культура человека трактуется не только как совокупность физических качеств личности, но и как определённый стиль жизни, имеющий здоровье в качестве важного ценностного ориентира индивида.

Решающим фактором укрепления здоровья, особенно людей, относящихся к уровню специальной подготовки, сегодня признана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. Отсюда вытекает появление ценностно-мотивационных установок личности, ориентированной на здоровый стиль жизни, который становится основой современного общества. Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия, психического и физического здоровья.

Вместе с тем, появление инновационных видов оздоровительной физической культуры в России связано с интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной работы и, прежде всего, с возникновением и ростом фитнес-индустрии, где создаются новые направления фитнеса и различные фитнес-технологии, имеющие свою специфику.

Широкое распространение фитнеса явилось отражением как изменившихся потребностей представителя современного социума в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требований общества к уровню развития физических и психологических качеств человека. На данном этапе развития фитнес всё активнее внедряется не только в физкультурно-оздоровительную практику работы с населением, но и в процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в различных вузах страны. Однако этот процесс встречает определённые трудности.

Одной из важнейших проблем, требующих своего решения, является формирование единого понимания самого термина «фитнес», который на сегодняшний день не имеет чётко очерченных границ своих дефиниций. Соответственно, это затрудняет его принятие определённой частью научного сообщества и процесс профессионального общения специалистов-практиков в области физической культуры.

В изучение области фитнеса все интенсивнее вторгаются как фундаментальные, так и частные науки медико-биологического, социально-психологического циклов. В настоящее время фитнес становится предметом исследования правоведения, менеджмента и др., где используется свой понятийный аппарат для обозначения данного феномена.

Сегодня в нашей стране и за рубежом этот термин широко используется, однако его значение не всегда понятно даже специалистам в области физической культуры. Возможно, это происходит потому, что явления, обозначаемые одним и тем же термином «фитнес» в США и России, не идентичны. В американском обществе «фитнес» рассматривается гораздо шире и может в разных контекстах заменять понятия «физическая культура», «физическая подготовка», «здоровье» и т. п. В отечественной теории и методике физической культуры каждому из этих терминов присуще свое, отличное от других смысловое определение.

Слово «фитнес» в переводе с английского означает «годность, пригодность» (от «to be fit for» быть пригодным к чему-либо, бодрым, здоровым). Как утверждает В. Е. Борилкевич, по своему целевому назначению «фитнес» ближе общепринятому у нас в стране понятию «физическая культура». Это широкое понятие утверждает значимость физической активности для жизни человека. Концептуальная база «фитнеса» имеет более конкретное содержание и является важной составляющей философии успеха, которая предполагает необходимость определённого уровня готовности преодолевать жизненные трудности – физические, психологические, эмоциональные.

Как указывают Э. Хоули и Б. Френкс, смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало от «физической пригодности» до обозначения социального явления, культурного феномена XX века – от «физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе» до «стремления к оптимальному качеству жизни, включающего социальный, психический, духовный и физический компоненты».

Если обратиться к истории возникновения современного фитнеса, то можно выделить несколько значимых эволюционных этапов. В США до середины 1960-х годов термин «фитнес» не использовался, все обозначаемое им укладывалось в понятие «физическая культура», но значительный рост различных заболеваний у американцев, особенно сердечно-сосудистой системы, обусловил поиск оздоровительных технологий.

Первая книга Кеннета Купера «Аэробика», вышедшая в 1968 году, имела огромный успех, и в дальнейшем её переводили более чем на 40 языков мира. Американский врач, ученый К. Купер, признанный основателем современного фитнес-движения и «отцом аэробики», пропагандировал концепцию профилактики заболеваний вместо их лечения. Результаты его научной деятельности заложили основу фитнес-идеи, которая получила практическое воплощение в многочисленных компаниях за здоровый образ жизни. С момента возникновения фитнеса его ведущим принципом был определен принцип «нагрузка ради здоровья».

Следует отметить, что, хотя термин уже более 15 лет широко используется в обиходе россиян, по вопросу трактовки и различного написания слова «фитнес» до сих пор ведётся полемика, и согласие среди учёных ещё не достигнуто. Это можно объяснить некоторой неопределенностью его значения и взаимосвязями с понятиями, уже имеющими место в физической культуре.

Проведенный теоретический анализ подтвердил, что за последние 10 лет значение слова «фитнес» очень часто менялось. Многие появившиеся за это время его определения не отражают суть явления, нередко вводят в заблуждение, что вызывает и терминологическую, и методологическую путаницу. В одном случае термин трактуется как новое социальное явление или физическое состояние человека, в другом случае – как совокупность средств и методов, направленных на достижение физической подготовленности, или как формат массовой физической культуры, или как комплексные программы оздоровления, основанные на средствах и методах бодибилдинга.

Фитнес – целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического, социального, духовного), для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них.

К фитнесу относятся различные физические упражнения, современные виды двигательной деятельности, авторские оздоровительные методики и программы, инновационные технологии, целью которых является оздоровление, а главным принципом – «нагрузка ради здоровья».

По данным исследователей, сегодня насчитывается более 200 видов двигательной активности, которые могут быть представлены в различных направлениях фитнес-технологий. Наиболее полно они реализуются в сфере фитнес-индустрии, где и возникла значительная их часть. Многие являются инновациями на основе сочетания новых видов двигательной активности с современным инвентарём и оборудованием, с использованием музыкального сопровождения в том или ином качестве (звуколидер, психолидер, фон).

Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят широкое применение во всех видах физической культуры – в образовании, рекреации, реабилитации, спорте.



Схема возникновения и интеграции фитнес-технологий

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодёжи является сегодня одной из основных и актуальных

задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений.

При этом следует особо подчеркнуть роль фитнес-индустрии как первичной основы в процессе появления инновационных оздоровительных технологий. Сегодня развитие фитнес-индустрии характеризуется наличием и значительным увеличением количества фитнес-клубов, разработкой фитнес-технологий и программ по организации семейного досуга, адаптацией программ занятий к конкретным группам населения (то есть широкая стратификация), сближением деятельности фитнес-клубов, медицинских и социально-психологических учреждений, а самое главное – привлечением широкого круга потребителей фитнес-услуг, что коррелирует с изменением стиля жизни молодёжи и взрослого населения.

Их появление является определённым процессом, а протекание любого процесса, как известно, требует два энергетических полюса:

- активный – импульс, приходящий извне;
- пассивный – воспринимающий этот импульс, реагирующий на него и создающий, отдающий во вне нечто новое (по принципу «стимул — реакция»).

При этом также требуются определённые условия для обеспечения нормального протекания процесса. Внешним импульсом для создания инновационных оздоровительных технологий является изменившийся социокультурный запрос – потребность современного общества в красивых и здоровых людях, изменение ориентаций людей и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры. Именно они вместе с традиционным наследием отечественной и зарубежной физической культуры под воздействием социокультурных факторов активно воспринимаются фитнес-индустрией, творчески перерабатываются и ложатся в основу фитнес-технологий.

Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии носят преимущественно оздоровительную направленность.

Список литературы:

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2.
2. Григорьев В. И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В. И. Григорьев, В. С. Симонов. – СПб., 2006.
3. Кудра Т. А. Фитнес: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры (история, идеология, методология и перспективы развития): Монография. – Владивосток, 2002.
4. Пономарев Г. Н. Образование в области физической культуры: физкультурное или физическое? // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 47. Т. 1: Актуальные научно-педагогические проблемы физической культуры. – 2002.
5. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1979.
6. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев, 2000.

РОЛЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

**Чернышева А.В., к.п.н., доцент, Дундукова Г.А., ст. преподаватель,
Ульяновский государственный технический университет
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Аннотация: в статье представлены основные средства силовой подготовки в беге на средние дистанции. Правильный подбор и выполнение силовых упражнений способствует улучшению результата в беге.

Ключевые слова: бег, круговая тренировка, «упругий бег».

Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и

теория, и методика бега, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась.

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1 500 м. Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. В основе современной техники бега лежит стремление добиться: 1) высокой скорости передвижения; 2) сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; 3) свободы и естественности в каждом движении. В каждом виде бега необходимо говорить об оптимальной длине шага; в беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие дистанции, и больше, чем на длинные и сверхдлинные дистанции. Одними из главных показателей техники бега являются мощность усилий и экономичность движений.

С увеличением дистанции значение фактора экономичности движений преобладает над значением фактора мощности работы, так как происходит уменьшение длины и частоты шагов.

Практика показывает, что бегуны по-прежнему, как и много лет назад, недооценивают роли силовой подготовки, рассматривая ее как некое дополнение к беговой тренировке. Если же некоторые бегуны и применяют силовые средства, то они носят общеразвивающий характер, мало соответствующий специфике работы нервно-мышечного аппарата при беге.

В то же время исследования показали, что рационально организованная силовая подготовка обеспечивает существенное повышение эффективности всей системы тренировки бегунов. Причем роль силовой подготовки заключается не только в повышении силы мышц (что уже само собой дает определенные преимущества), но и в специфическом тренирующем эффекте силовых упражнений.

Специализированная силовая работа оказывает сильное тренирующее воздействие на нервно-мышечный аппарат, интенсифицирует процесс его приспособления к работе на выносливость и

активизирует функциональные резервы обеспечивающих его систем организма (повышается внутримышечный энергетический потенциал, скорость утилизации кислорода, мощность окислительных процессов, кровоснабжение работающих мышц). В результате увеличивается мощность и емкость источников анаэробной энергопродукции, что обеспечивает, во-первых, высокий уровень развития специальной выносливости и его соответствие аэробной производительности спортсмена, во-вторых, повышение спринтерских способностей и, в-третьих, возможность для сокращения объема изнурительного бега в анаэробной гликолитической зоне.

Однако все эти преимущества специализированной силовой работы могут быть реализованы только при ее рациональной организации. Специфический тренирующий эффект для бегунов на средние дистанции может оказать лишь повторная силовая работа максимальной и субмаксимальной интенсивности, основное значение в энергообеспечении которой принадлежит креатинфосфокиназной реакции и частично гликолизу. К такой работе следует отнести:

1. Упражнения с отягощениями (например, выпрыгивания, приседания и полуприседания со штангой), выполняемые повторно сериями, вначале с весом, который может быть поднят не более 10 раз. В одной тренировке может быть 3-4 серии таких упражнений, выполняемых с паузами отдыха 4-5 минут. Между сериями легкий бег трусцой. С повышением уровня силовой подготовленности следует постепенно переходить к весу, который можно поднять только 5 раз. Упражнения с большим весом применять не стоит.

2. «Короткие» прыжковые упражнения высокой интенсивности, например, 10-кратные скачки на одной ноге, тройной или пятерной прыжок с места на результат, прыжки с ноги на ногу на дистанции 50 м на время (выполнять быстро, с подчеркнутым проталкиванием вперед и активным маховым движением свободной ногой). Выполняются 3-4 серии

по 3-5 повторений. Отдых между повторениями 3-4 минуты, между сериями – до 10-15 минут.

3. «Длинные» прыжковые упражнения с ноги на ногу умеренной интенсивности. Например, прыжки на дистанции 80-100 метров с активным отталкиванием вперед (2-3 серии по 2-4 раза, отдых между сериями 10-15 минут) и на дистанции 150-200 метров, подчеркивая отталкивание вперед, но ограничивая скорость передвижения и длину прыжков (1-2 серии с 2-3 повторениями, отдых между повторениями 8-10 минут, между сериями 10-15 минут).

4. Прыжковые упражнения на месте. В серию включается 5 различных прыжков. Каждый выполняется 10 раз, между прыжками бег трусцой 1,5-2 минуты. Общая продолжительность серии 10 минут, последующий отдых 8-10 минут.

5. «Упругий бег» – имитация бега с сокращенной амплитудой движений, подчеркнутым, но неинтенсивным отталкиванием вперед-вверх и небольшим продвижением вперед. Маховая нога «от бедра» выносится вперед с невысоким подъемом колена. Выполняется на отрезках 300-400 м (1-2 раза с отдыхом 10-15 минут).

6. Бег в гору на отрезках 150-200 м с акцентом на активном отталкивании (2-3 серии по 3-4 повторения, отдых между повторениями 8-10 минут, между сериями до 20 минут).

7. Различные варианты «круговой тренировки», которые целесообразно применять на начальном этапе годичного цикла подготовки, используя общеразвивающие силовые упражнения (для мышц ног, туловища, плечевого пояса).

При организации силовой подготовки необходимо учитывать следующее:

1. Дозировка и объем специальных силовых упражнений определяются индивидуально.
2. Строго выдерживать указанную (или близко к ней) продолжительность

пауз отдыха между повторениями и сериями, необходимых для покрытия алактатного долга.

3. В одной тренировке целесообразно комплексное использование силовых средств (например, упражнения со штангой и «короткие» прыжковые упражнения или «короткие» и «длинные» прыжковые упражнения; в этом случае дозировка каждого упражнения уменьшается по отношению к указанной выше, но паузы отдыха выдерживаются; бег в гору лучше проводить в виде самостоятельного тренировочного занятия).

Каждый тип силовой тренировки имеет своё предназначение. Каждая тренировка в отдельности преследует определённую цель, и каждая тренировка может быть более важна, чем другая.

«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР РУССКОГО ХОККЕЯ», КАК ФЕДЕРАЛЬНАЯ (ИННОВАЦИОННАЯ) ПЛОЩАДКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Черкесова Е.В., референт Департамента спорта высших достижений
Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области
г. Ульяновск, Российская Федерация**

В настоящее время в хоккее с мячом отсутствует наработанная практика осуществления спортивной подготовки в рамках программ спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

Также не отработан такой важный инструмент совместного осуществления спортивной подготовки хоккеистов, как сетевое взаимодействие между субъектами развития хоккея с мячом.

Эти проблемы и легли в основу экспериментального (инновационного) проекта, которые отразились в теме эксперимента: Разработка и внедрение инновационной модели подготовки спортивного резерва по хоккею с мячом на основе сетевого взаимодействия

организаций, осуществляющих спортивную подготовку (на примере Ульяновской области). Их решение имеет инновационное федеральное значение: реализация спортивной подготовки по хоккею с мячом по программам спортивной подготовки, которые не были практически апробированы в регионах, развивающих хоккей с мячом; и выстраивание эффективных механизмов кластерного взаимодействия при осуществлении спортивной подготовки хоккеистов.

13 мая 2016 года в Министерстве спорта Российской Федерации состоялась заседание Координационной группы Минспорта России по экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, где одним обсуждаемым вопросом стало рассмотрение заявки АНО «Хоккейный клуб «Волга» Ульяновская область». По итогам всесторонней экспертизы данный проект получил положительное решение.

Цель исследования: Разработка, экспериментальная апробация и внедрение инновационной модели подготовки спортивного резерва по хоккею с мячом на основе сетевого взаимодействия организаций, осуществляющих спортивную подготовку на региональном уровне.

В конечном счете достижение поставленной цели позволит создать на территории Ульяновской области крупный межрегиональный центр развития русского хоккея.

Для достижения цели были определен комплекс задач исследования, которые представлены на слайде:

- создание единого спортивного кластер с развитой инфраструктурой по хоккею с мячом;
- выстраивание сетевой модели селекционной работы по отбору одаренных спортсменов;
- внедрение модели подготовки спортивного резерва на основе сетевой формы реализации образовательных и спортивных программ.

Цель и задачи исследования отразились в направлениях деятельности, которые вы можете видеть на слайде. Более подробно, каждое направление прописано в заявке.

Количественный состав участников эксперимента: 508 человек. Это: спортсмены: Областного государственного бюджетного учреждения «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по хоккею с мячом», спортсмены двух профессиональных команд Хоккейного клуба «Волга», отделения хоккея в спортивных школах г. Ульяновск и г. Димитровград.

Участниками эксперимента выступают:

- Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области;
- Автономная некоммерческая организация «Хоккейный клуб «Волга» Ульяновская область»;
- Областное государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по хоккею с мячом»;
- Областное государственное бюджетное учреждение среднего профессионального образования «Ульяновский физкультурно-спортивный техникум олимпийского резерва»;
- Детско-юношеская спортивная школа г. Димитровграда;
- Отделения русского хоккея в муниципальных школах Ульяновской области;
- Спортивные кафедры Высших учебных заведений: Ульяновский государственный педагогический университет; Ульяновский государственный университет.

Система взаимодействия всех участников, осуществляющих спортивную подготовку по хоккею с мячом, идет через: формирования адресного государственного задания Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области и механизм соглашения, координацию осуществляет ведомственное Министерство и АНО «ХК «Волга».

Промежуточные результаты, отражающие эффективность реализуемой экспериментальной (инновационной) деятельности:

- Увеличение доли спортсменов, занимающихся на этапах ССМ и ВСМ, в общей численности спортсменов, осваивающих программы спортивной подготовки по хоккею с мячом с 14 процентов до 28 процентов до 2020 года;

- Увеличение доли спортсменов занимающихся на этапах ССМ и ВСМ зачисленных в составы сборных команд РФ по хоккею с мячом(основной и резервные составы) с 24 процентов до 38 процентов до 2020 года;

- Доля спортсменов выполнившие нормы КМС, МС, МСМК, в общей численности Центра выполнившие нормы КМС, МС, МСМК, в общей численности занимающихся с 4 процентов до 10 процентов до 2020 года;

- Количество спортсменов выступивших в соревнованиях всероссийских и международных уровней.

Способы отслеживания результатов и предполагаемые формы их представления: Предоставление результатов ежегодного мониторинга в Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области (по форме 5ФК) и подготовка ежегодного описательного отчёта о деятельности организаций осуществляющих спортивную подготовку в Ульяновской области; проведение независимой оценки качества оказания услуг; мониторинг достижения контрольных показателей и целевых индикаторов экспериментального (инновационного) проекта.

Научно-методическое обеспечение эксперимента: Апробация и формирование паспорта спортивной подготовки хоккеистов на основе «Автономного модуля формирования паспорта спортивной подготовки обучающихся общеобразовательных учреждений» Разработчики – доктор биологических наук, профессор Левушкин С.П., доктор биологических наук, профессор В.Д.Сонькин, 2013 г. Разработка адаптированных вариантов психолого-педагогических тестов по определению исходного состояния и динамики мотивации спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности хоккеистов; научно-методическое обеспечение осуществляет Российский государственный университет

физической культуры и спорта г. Москва (в рамках соглашения о взаимодействии между Министерством физической культуры и спорта Ульяновской области и Российский государственный университет физической культуры и спорта г. Москва.

Конечными результатами проекта: будет разработана, экспериментально апробирована и внедрена инновационная модель подготовки спортивного резерва по хоккею с мячом на основе сетевого взаимодействия организаций, осуществляющих спортивную подготовку на региональном уровне, на территории Ульяновской области будет создан крупный межрегиональный центр развития русского хоккея.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЛЕСТНИЦА, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО- КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ

**Чернышева А.В., к.п.н., доцент,
Савицкая Г.В., ст. преподаватель, Данилова И.В., ст. преподаватель,
Ульяновский государственный технический университет
г. Ульяновск, Российская Федерация**

Аннотация: в данной статье рассматривается одно из основных средств развития двигательно-координационных качеств, чем является тренировочная лестница. Представлены основные виды тренировочной лестницы, а также предложена программа для тренировок с тренировочной лестницей.

Ключевые слова: тренировочная лестница, ловкость, координационные способности.

Тренировочная лестница предназначена для развития скоростных навыков при движении на коротких дистанциях, координации движения и синхронизации двигательных навыков. Тренировка быстрых ног. Работа

ног при изменяющемся темпе и направлениях. Дриблинг, частота работы ног, движение с изменением направления. Развитие скорости, ловкости. Применение скоростной лестницы возможно во многих видах спорта, таких, как, баскетбол, футбол, волейбол, теннис, легкая атлетика и во многих других.

Лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Скоростные лестницы тренируют как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Мышцы каркасные труднее всего тренировать, т.к. это глубокие мышцы, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа.

Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей.

Существует несколько вариантов лестниц. Метод низкой ударной нагрузки позволяет применять лестницы для разминки и для тренировки. Традиционная лестница оснащена перекладинами, которые прикреплены как ребра жесткости к стропе через 37–40 см друг от друга. Ее характерной чертой является плоский низ и закругленный верх или полностью круглая перекладина. Очень важно, чтобы спортсмены не вставали на пол, на перекладины в процессе использования лестницы. И закругленный верх напоминает спортсменам, что их ступни должны находиться в подвешенном состоянии и пружинить от квадрата к квадрату. Кроме того, есть плоская лестница (Flat Style Лестница) с перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому тренер может менять их положение от 37 до 50 см. Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую длину.

Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест.

Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль. Одним из важнейших элементов для развития общих спортивных навыков является обучение неврологической системы активировать большее число моторных клеток. Это обеспечивает более продуктивную работу мышц и с помощью сокращений достигается более высокая скорость и сила, что и помогает обеспечивать в последствие стабильность и проприоцепцию (это ощущение относительного положения частей тела и их движения у человека, иными словами – ощущение своего тела).

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно, в определенной мере, разбить на три группы.

Первая группа – способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа – способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа – способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов, особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей

подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Для достижения успеха тренировками с лестницей очень важно использовать поэтапную систему развития умений. Нужно работать от общего к более частному, чтобы продвинуться в развитии – от полной цепи движений к более мелким и быстрым движениям. Если постоянно помнить этот основной принцип работы – от медленных и контролируемых движений к быстрым и взрывным – можно достичь большего успеха, используя лестницы. И еще немаловажный принцип – постоянство.

При тренировках с лестницей используются 4 основных навыка – 1) бег; 2) бег вприпрыжку; 3) приставные шаги; 4) прыжки.

Когда начинаете составлять программу тренировок, нужно использовать эти основные навыки именно в таком порядке и вновь возвращаться к бегу. Бег – это именно то, что вы хотите усовершенствовать прежде всего. Начинайте свою тренировку со всех движений бега и прыжков. Это поможет обучить систему памяти мускулов вашего тела основным навыкам. Выучив один раз эти базовые навыки, в дальнейшем спортсмен может работать над усовершенствованием скорости, с которой эти навыки могут быть представлены. Нужно всегда помнить, что начинать отрабатывать эти навыки необходимо медленно, постепенно, добавляя скорость и контроль.

Очень важно тренировать эти 4 основных навыка, т.к. спортсмены нуждаются в разных стимулах. Каждый навык помогает разными путями получить новые рабочие нейроны. И это очень важно для тренировочного процесса.

Разбить всю тренировку на подходы и разы (повторы) – это также очень важно для максимизации спортивного развития. Необходимо тренироваться так, чтобы была конкретная цель и программа, которой нужно следовать изо дня в день. Чтобы развить основные навыки потребуется повторять упражнения не один раз. Обычно мы считаем одно

прохождение лестницы за 1 раз, при этом 2-4 раза считаются за 1 подход. Для развития каждого навыка рекомендуется делать не менее двух повторений. Это значит, что на боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону – влево и вправо). Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком. Так же можно составить свой план тренировок, используя столько упражнений, сколько пожелаете, но обычно делают, по меньшей мере, по 2 упражнения на каждый из 4-х основных навыков, и одного подхода на каждое упражнение обычно достаточно.

Некоторые упражнения со временем стоит усложнять, повышая скорость движения, увеличивая количество раз за определенное время, включая в работу руки с помощью мячей или гантелей или голову, вращая ее.

Скоростная лестница является эффективным средством развития двигательных-координационных качеств, таких, как ловкость, которая необходима во многих видах спорта.

Ежедневная тренировка на скоростных лестницах и правильно подобранные упражнения, их дозировка, позволит улучшить координацию движения, повысить частоту ног и рук, а также повысить скорость движения на коротких дистанциях.

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СООТНОШЕНИЯ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ

**Чуньгуан Ю, аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
(г. Санкт-Петербург, Российская Федерация – Китай)**

Физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества. [1-8]. Они определяют достижение высоких спортивных результатов. Достижение высоких спортивных результатов в современном теннисе невозможно без качественной подготовки теннисистов. Успехи любого теннисиста, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием теннисиста (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Высокотехничный и тактически грамотный теннисист никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он медленно передвигается по корту, слабо бьёт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала теннисиста.

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки теннисистов, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе слабо разработана методика развития скоростно-силовых качеств у теннисистов. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий женского и мужского организмов. Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых качеств у теннисистов приобретает первостепенное значение.

Исследования, проведённые в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами, показывают, что умело применяемые упражнения в системе скоростно-силовой подготовки теннисистов, значительно снижают вероятность получения травм и способствуют росту спортивных результатов.

В настоящее время существует две позиции относительно использования средств, для развития скоростно-силовых качеств у теннисистов. Одни специалисты считают, что скоростно-силовая подготовка теннисистов должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча. Мы поддерживаем эту последнюю точку зрения, исходя из того, что многие теннисисты на занятиях скоростно-силовой подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности, основное внимание концентрируют на мяче и потому не могут полностью раскрыть свои физические возможности.

В настоящий момент, нам не удалось обнаружить работы, которые бы раскрывали сущность, особенности и технологию развития скоростно-силовых качеств у теннисистов, с учётом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча.

В процессе исследования выявлялись наиболее эффективные упражнения с мячом и без него при развитии скоростно-силовых способностей у теннисистов, а также оптимальное их соотношение в тренировочном процессе.

Для определения наиболее эффективных упражнений с мячом и без него при развитии скоростно-силовых способностей у теннисистов проводился опрос тренеров по теннису. В опросе принимали участие 18 тренеров по теннису. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Наиболее эффективные средства скоростно-силовой подготовки теннисистов по результатам опроса тренеров (n=18)

Значимость (ранговое место)	Классификация упражнений	Ранговый показатель (%)
1	Стартовые рывки из различных положений	18,2
2	Бег с максимальной скоростью по прямой	17,5
3	Стартовые рывки на короткие дистанции	15,7
4	Бег с ускорениями и с ударами по мячу	14,1
5	Стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции	10,9
6	Стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом	9,3
7	Ходьба и бег с прыжками	7,5
8	Упражнения с использованием тренажёров, штанги, гири	6,8

Развитие физических и волевых качеств у теннисистов, совершенствование техники работы с мячом и повышение тренированности достигаются во время выполнения разнообразных скоростно-силовых физических упражнений в процессе систематической целенаправленной тренировки. Тренеру и спортсмену важно не только хорошо знать все эти упражнения, но и найти наиболее оптимальное соотношение их в занятиях.

В специальной литературе можно встретить немало авторитетных высказываний о том, что успех того или иного теннисиста есть результат хорошей разносторонней физической и скоростно-силовой подготовки. Правильность данного положения не вызывает сомнения, но нам в дополнение хотелось бы сделать попытку дифференцировать соотношение средств технической и физической подготовки в системе скоростно-силовой тренировки.

Для выявления наиболее оптимального соотношения средств, для развития скоростно-силовых качеств у теннисистов был проведён опрос

18 опытных тренеров по теннису. Результаты данного опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2

Соотношение различных средств подготовки теннисистов с разным уровнем скоростно-силовой готовности (в %)

Средства скоростно-силовой подготовки	Теннисисты		
	слабые	средние	сильные
Стартовые рывки, бег с максимальной скоростью	40	35	30
Прыжки и прыжковые упражнения	25	20	15
Стартовые рывки, упражнения с мячом в движении	15	20	25
Упражнения на быстроту реакции с мячом и в движении	15	15	20
Упражнения на тренажёрах, со штангой, гирями	5	10	10

Как свидетельствует анализ проведённого опроса специалистов по теннису, если среди слабых повышенное внимание следует уделять стартовым рывкам и бегу с максимальной скоростью без мяча, то по мере роста скоростно-силовой готовности акцент должен делаться на выполнении упражнений с мячом на максимальной скорости.

В научной литературе и в практике распространено мнение о том, что при выполнении различных упражнений с отягощениями увеличивается не только сила мышц, принимающих участие в работе, но и сила тех мышечных групп, которые почти не участвуют в данном упражнении.

Поэтому для скоростно-силовой подготовки теннисистов должны применяться те упражнения, которые положительно взаимодействуют по своему характеру с основным двигательным навыком, способствующим сокращению времени выполнения технических приёмов с мячом.

Соотношение средств, скоростно-силовой подготовки изменяется в процессе многолетней тренировки теннисистов, и во многом зависит от их индивидуальных особенностей. Если в начальный период занятий теннисом много времени уделяется упражнениям без мяча, то в

дальнейшем основное внимание концентрируется на выполнении упражнений с мячом на высокой и максимальной скорости, имеющих решающее значение для достижения активных действий на корте.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости правильного подбора и соотношения средств, необходимых для скоростно-силовой подготовки теннисистов.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.

2. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.

3. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.

4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58-59.

5. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16-19.

6. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32-34.

7. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35-38.

8. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов /А.В.

РАЗВИТИЕ ГОЛЬФА В РОССИИ И КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Шаповалова И.Г., президент Красноярской федерации гольфа
Анисимов В.Б., преподаватель ИФКСиТ СФУ
Берёза А.В., преподаватель ИФКСиТ СФУ
г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация: Развитие гольфа в нашей стране имеет длинную историю, корнями уходящую в конец XIX века. Несмотря на внушительную предысторию, гольф в России – молодой и развивающийся вид спорта, показывающий стабильный рост. В настоящее время в нашей стране гольфом занимаются более 100 000 человек. За период с 2003 по 2009 гг. количество играющих возросло более чем в 30 раз. У российского гольфа огромный потенциал: к 2015 г. гольф стал одним из 10 самых популярных активных видов спорта в России.

Ключевые слова: гольф, история развития, «Ассоциация гольфа России», СФУ, «Орлиные холмы».

Развитие гольфа в нашей стране имеет длинную историю, корнями уходящую в конец XIX века. Тогда, в 1891 г., великий князь Михаил Романов, поселившийся в Каннах, основал гольф-клуб «Канн-Манделье», один из старейших во Франции и первый на Лазурном берегу. Игрой в гольф князь увлекся во время поездки в Шотландию.

Незадолго до Второй Мировой войны поле увеличилось до 18 лунок, а уже после ее окончания достроилось новым полем. Фамильный российский герб и по сей день венчает фасад клубного дома, увековечивая русский след во французском гольфе.

Следующее упоминание о гольфе на нашей земле относится к брежневской эпохе. Есть мнение, что Леонид Ильич во время одной из

встреч с известным американским предпринимателем Хаммером спросил, что бы тот посоветовал для привлечения в СССР западных бизнесменов. Хаммер ответил, что нужно сделать две вещи: обеспечить перевозку западных деловых людей на шикарных лимузинах, к которым те привыкли, и дать им возможность играть в СССР в их любимую игру – гольф.

День рождения же настоящего русского гольфа приходится на годы перестройки. Энтузиастом оказался шведский хоккеист Свен Юханссон. Заручившись поддержкой руководителя Советского Союза Михаила Горбачева, он добился разрешения на строительство гольф-клуба. 15 сентября 1987 г. состоялась «закладка камня» – известные спортсмены Пеле, Майк Тайсон, Александр Рагулин и сам Свен сделали символические удары клюшками на пустыре, в районе бывшей свалки. Через год было открыто первое в стране тренировочное поле – драйвинг-рейндж.

Позднее, в 1992 г., создается Ассоциация Гольфа России, признанная Олимпийским комитетом России, Европейской Ассоциацией Гольфа и высшим гольф-авторитетом — Гольф Клубом Сент-Эндрюс. В этом же году проводился первый Чемпионат России по гольфу в Нахабино. Победителями стали Светлана Кийко и Александр Стрункин. Первыми профессиональными гольфистами в России стали Денис Жеребко и Александр Стрункин.

В сентябре 1996 г. состоялся первый международный турнир Sovereign Russian. Игроки из 24 стран боролись за призовой фонд в размере 100 тысяч долларов.

Несмотря на внушительную предысторию, гольф в России – молодой и развивающийся вид спорта, показывающий стабильный рост. В 2015 г. в Казани и Санкт-Петербурге открыли два чемпионских поля (18 лунок) для проведения полноценных турниров, прирост гольфистов в системе гандикапов составил 250 человек за сезон в отличие от прошлых лет, когда прирост составлял не более 130. Программа детско-юношеского гольфа позволит обучить 15 000 школьников и 200 преподавателей к летнему

сезону 2016 г., а также позволит сформировать команду юных талантливых спортсменов, которые будут представлять нашу страну в 2019-2020 гг. на международных соревнованиях.

В настоящее время в нашей стране гольфом занимаются более 100 000 человек. За период с 2003 по 2009 гг. количество играющих возросло более чем в 30 раз. У российского гольфа огромный потенциал: к 2015 г. гольф стал одним из 10 самых популярных активных видов спорта в России.

А 2016 г. стал настоящим подарком для всех любителей этого увлекательного спорта. Впервые с 1904 г. гольф снова стал олимпийским видом спорта на Летних Олимпийских играх в Рио-2016 и Токио-2020. Россию на играх будет представлять Мария Верченева (Баликоева), занимающая сейчас 46 место в Мировом Олимпийском рейтинге.

Гольф в Красноярске культивируется с апреля 2006 г., т.е. с момента создания Красноярской федерации гольфа, президентом которой является Шаповалова Ирина Геннадьевна.

Родоначальник гольфа в Красноярске – Валерий Георгиевич Чебин, который познакомился с игрой за границей. Познав и по-настоящему полюбив этот вид спорта, он самостоятельно создал материальную и техническую базу, подготовил весь необходимый инвентарь для занятий и собрал команду неравнодушных людей (Ирину Шаповалову, Ирину Чванову, Алексея Дерябина и Антона Бобрика). Тренировки проходили в специально оборудованном зале на улице Декабристов в центре Красноярска. Затем Валерий Георгиевич спроектировал и начал строительство полноценного гольф-поля на Кузнецовском плато, расположенном близ деревни Кузнецово Березовского района.

С 2009 г. у гольфистов Красноярского края появилась своя полноценная учебно-тренировочная база – гольф-клуб «Орлиные холмы» (единственный в Сибири и на Дальнем Востоке). На территории клуба расположены:

- драйвинг-рейндж (тренировочная площадка),
- поле «пич энд патт» на 9 лунок,

- гольф-поле на 9 лунок мирового стандарта общей протяженностью 3 150 м.

В 2011 г. поле было впервые сертифицировано Ассоциацией Гольфа России, а в 2013 г. была проведена вторичная сертификация.

Первый турнир по гольфу, проведенный в Красноярском крае, носил название «Манский плёс – 2006». В последующие годы наши гольфисты под руководством Красноярской федерации гольфа осваивали российское и зарубежное гольф-пространство, принимали участие в Кубке Президента России, Кубке Президента Казахстана, матчевой встрече Россия-Казахстан, российском финале мирового чемпионата среди гольфистов-любителей, в Кубке стран СНГ и Балтии, ряде других российских и зарубежных турниров.

Так родоначальник Красноярского движения гольфистов, Чебин В.Г., смог передать свой опыт молодым специалистам Красноярского государственного педагогического университета: в 2009 г. Антон Бобрик стал тренером Красноярского края. С 2011 г. посетителей гольф-клуба «Орлиные холмы» тренируют Вячеслав Анисимов и Алексей Берёза.

Каждый год в первый месяц лета для каждого ребенка появляется возможность записаться в Академию детского гольфа. Тренировки проходят в гольф-клубе «Орлиные холмы», поле и инвентарь которого предоставляются для детей бесплатно. С детьми работают тренеры и инструкторы, подготовленные Красноярской Федерацией гольфа.

За один месяц работы с детьми на базе гольф-клуба «Орлиные холмы» занимающиеся получают как теоретические, так и практические навыки. А по завершении курсов между учениками проводится соревнование на академическом поле с пятью лунками. Выигравшая команда становится победителем Кубка города.

Для детей это возможность не просто освоить новый вид спорта, это развитие мышления, способность анализировать ситуацию, занятия физической культурой на свежем воздухе. Приобретая эти навыки, ребенок

легко сможет справиться с любой ситуацией, он будет ощущать успех своего труда.

Гольф формирует разностороннюю личность, ведь игра исконно аристократическая. А, значит, ребенку будут знакомы этические и эстетические нормы поведения.

Красноярск занимает первое место среди регионов Сибири и Дальнего Востока по развитию гольфа. Об этом говорят как популярность спорта среди молодежи, так и спортивные достижения красноярцев.

Например, в 2014 г. студентка СФУ Анна Веневцева стала абсолютной чемпионкой Свердловской области, Антон Бобрик – чемпионом республики Татарстан, а команда молодежи в составе Костикова Владислава, Коновалова Александра, Баранова Кирилла стала бронзовым призером Спартакиады молодежи России в Казани.

В самом Красноярске регулярно Федерация гольфа проводит чемпионаты и первенства края. В июле 2014 г. проведен первый Открытый Кубок Сибири и дальнего Востока по гольфу. Этот турнир стал хорошей традицией для сибирских гольфистов. Также хочется отметить, что Красноярская федерация гольфа постоянно готовит квалифицированные кадры тренеров-преподавателей и инструкторов, заботится о популяризации этого вида спорта среди юношей и девушек, организует детские секции.

Ассоциация гольфа России дважды сертифицировала красноярский гольф-клуб «Орлиные холмы». На данный момент Красноярское поле для гольфа является единственным сертифицированным полем в Сибири и на Дальнем Востоке. На его площадках тренируются гольфисты из Тюмени, Томска, Иркутска, Новосибирска, Приморского края и других регионов. А члены сборной Красноярского края могут совершенно бесплатно пользоваться его услугами.

Красноярская Федерация гольфа традиционно проводит разные соревнования: «Кубок Красноярска среди учащихся МОУ», «Кубок Красноярска среди ВУЗов», «Первенство Красноярска»,

«Краевые турниры по гольфу и мини-гольфу», матчевую встречу «Россия – Америка» и ряд других турниров. Также имеет разные достижения: за 2012-2014 гг. спортсмены края получили награды даже с международных соревнований.

По инициативе Президента СФУ Александра Викторовича Усса с 1 сентября 2015 г. в университете открылась спортивная специализация «гольф». Теперь студенты могут на уроках физической культуры заниматься этим видом спорта. На отбор на специализацию пришло 500 студентов первого курса на 85 возможных мест. Акцент взят именно на студентов первого курса. Задача в том, чтобы за 3 года обучения студент получил базовые навыки игры всеми клюшками, освоил этикет и правила в гольфе.

Важно подчеркнуть, что Сибирский федеральный университет – первый в России, на базе которого появился этот вид спорта. А в мире таких университетов всего три. В связи с этим событием Ассоциация гольфа России и Российский Студенческий Союз приняли решение провести первый чемпионат России по гольфу среди студентов! Инвентарь и оборудование для занятий предоставлены гольф-клубом «Орлиные холмы» на безвозмездной основе пользования.

В августе 2015 г. начато строительство спортивной площадки площадью 2,5 гектара. На площадке расположен дайвинг-рейндж, рассчитанный на 22 тренировочных места, и поле «питч энд патт» с 9-ю лунками. Весной 2016 г. уже планируется засеять газоном подготовленные поля. А пока спортивную площадку в СФУ только готовят, турниры и подготовку к всероссийским соревнованиям студенты будут проводить на гольф-поле «Орлиные холмы». Преподавать занятия и тренировки для студентов будут преподаватели института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, и тренеры Федерации гольфа Красноярского края В. Б. Анисимов и А. В. Берёза. Вместе со своим старшим наставником В.Г. Чебиным они разработали специальную методику для работы со студентами. Методика включает в себя

техническую, тактическую, общую физическую, специальную, теоретическую и психологическую подготовки.

Перед Федерацией гольфа стоит задача развивать студенческий гольф во всех направлениях от начальных навыков на уроках физической культуры до серьезных спортивных результатов. Планируется участие на всероссийских студенческих соревнованиях, на спартакиаде молодежи и международных соревнованиях. При введении поля СФУ в эксплуатацию будет открыта секция по гольфу, где все желающие смогут тренироваться и работать на спортивный результат, выступать на различных турнирах и соревнованиях России и за ее пределами.

Список литературы:

1. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер, Марк Уилсон. – М. : Гранд-фаир, 2005. – 191 с. : ил
2. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. – М. : АСТ : Астрель, [2007]. – 400 с. : ил.
3. Корольков А. Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А. Н. Корольков, В.В. Верченев. – Воронеж : Науч. кн., 2014. – 403 с. : табл.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Щеголев В.А., Заслуженный работник высшей школы РФ, доктор пед. наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет,
Селюкин Д.Б., кандидат пед. наук, доцент
Национальный минерально-сырьевой университет «Горный»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация**

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни. Разработанная педагогическая концепция физического воспитания

студентов на основе ценностей здорового образа жизни отражает современные взгляды на развитие физической культуры в стране. Содержание данной концепции включает понятийную и мотивационную сущность, раскрывающую причины появления концепции на основе анализа исследований в сфере физического воспитания студентов. В ней отражены показатели, раскрывающие актуальность, новизну, эффективность, результативность основных компонентов системы физического воспитания студентов; научные источники концепции. Показана содержательная сущность, раскрывающая научные положения, психолого-педагогические технологии, организационные структуры процесса физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни. Концепция имеет инновационную составляющую, раскрывающую новые методики, улучшающие качество процесса физического воспитания студентов. В ней должны быть отражены условия внедрения, раскрывающие реализацию организационных и психолого-педагогических условий, обеспечивающих высокое качество функционирования системы физического воспитания студентов; компонентное структурирование, раскрывающее структуру системы физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни.

Ключевые слова: педагогическая концепция; система физического воспитания студентов; профессиональная деятельность; ценности здорового образа жизни.

Современное развитие общества неразрывно связано с укреплением здоровья людей. Оно является показателем успешности общества и зависит от многих факторов, важнейшим из которых является ведение здорового образа жизни. Особенно эти постулаты актуальны для студенческой молодежи. [3].

Система физического воспитания студентов должна быть ориентирована на ценности здорового образа жизни. По своей сути

проблема развития системы физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни в своем генезисе напрямую связана с их учебной и будущей профессиональной деятельностью. Она лежит в основе определения каждым из студентов собственной жизненной стратегии, направленной на подготовку к будущей профессиональной деятельности и сохранение здоровья на долгие годы. Критерии, характеризующие уровень здоровья населения, особенно молодежи, относятся к числу фундаментальных оценочных показателей для России. По этим критериям мы судим о качестве жизни людей и определяем перспективу развития государства. [1,3,4].

Использование ценностей здорового образа жизни должно осуществляться в рамках системы физического воспитания студентов. Таким образом, возникает потребность дополнения ныне существующей системы физического воспитания студентов элементами, связанными с ценностями здорового образа жизни. Ценностные ориентации системы физического воспитания студентов на здоровый образ жизни дают возможность осознанно влиять на потребности студенческой молодежи. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни обуславливают направленность энергии личности, ее волевою мотивацию на регулярные занятия физическими упражнениями.

Особую значимость данная проблема приобретает в процессе физического воспитания студентов, поскольку в их среде очень часто наблюдаются негативные отклонения в состоянии здоровья. Это является следствием не только низкой двигательной активности, но и предрасположенности студентов к употреблению алкоголя, наркотиков и токсических веществ. Причиной такого положения дел является то, что студенческая молодежь слабо ориентирована на укрепление собственного здоровья. В настоящее время прежняя система ценностных приоритетов физического развития личности в государстве во многом разрушена. При этом новая система ценностей здорового образа жизни только формируется и значительной частью студенческой молодежи не воспринимается. Все это

негативно сказывается на функционировании системы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

В настоящее время не получили своего научного обоснования вопросы, связанные:

- с обоснованием системы ценностей здорового образа жизни и путей их применения для улучшения качества физического воспитания студентов;
- с разработкой структуры и содержания педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни.

Цель исследования заключается в разработке структуры и содержания педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни.

Методика и организация исследования. В ходе исследования проводилось изучение литературы по проблеме ценностей здорового образа жизни и путей их применения для улучшения качества физического воспитания студентов. Проводилось анкетирование студентов Санкт-Петербургского государственного политехнического университета и Национального минерально-сырьевого университета «Горный». Всего в исследованиях приняло участие более 300 респондентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Достоинством системы физического воспитания студентов является ее ориентация на активное использование ценностей здорового образа жизни. Качественная реализация задач, заложенных в основе такой системы, является предпосылкой и необходимым условием обоснования структуры и содержания педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни.

Разработка структуры и содержания педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни является важным этапом на пути дальнейшего развития массового физкультурного движения в России. [2].

Она должна в полной мере содействовать реализации современных подходов к использованию физических упражнений для оздоровления нации. Это является важной предпосылкой использования богатого потенциала национальной системы физического воспитания в укреплении здоровья студентов и успешной подготовке к будущей профессиональной деятельности. Практическая реализация этих задач будет означать очередной вклад в развитие системы физического воспитания в целом.

Использование ценностей здорового образа жизни может оказать более эффективное влияние на физическое развитие студенческой молодежи.

Понятие «ценностные ориентации» на здоровый образ жизни в педагогике физической культуры следует считать внутренними источниками мотивации, воли, направленными на улучшение физического развития студентов. Они являются необходимыми ресурсами для укрепления собственного здоровья и проявления личной активности студентов во время занятий физическими упражнениями. При этом ценности здорового образа жизни должны быть определяющими для студентов. Основу их формирования составил постулат о том, что здоровый образ жизни может быть организован только самим молодым человеком на основе разумного выбора и реализации мотивационной установки на физическое самосовершенствование.

Реализация данных положений возможна лишь при наличии осознанной ориентации студентов на ценности здорового образа жизни. Методической основой формирования ценностно-ориентированного сознания является анализ и коррекция поведения студентов во время физкультурно-спортивной деятельности. Деятельность, направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья, должна являться базовой платформой ценностных ориентаций студенческой молодежи. Практика показывает, что хорошее здоровье положительно влияет на обеспечение результативности в будущей профессиональной деятельности выпускников вузов. Эти идеи легли в основу разработки педагогической концепции физического воспитания

студентов на основе ценностей здорового образа жизни, структура и содержание которой представлены на рисунке.

Эффективность такого подхода интегрально выражается в результате физического воспитания студентов. Обобщение информации о структуре и содержании педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни раскрывает новые возможности для определения основных направлений деятельности педагогов по совершенствованию системы физического воспитания студентов.

Образовательный потенциал этих ценностей охватывает знания и навыки здорового образа жизни, правильного поведения, а также высокий уровень развития физических и психологических качеств. Практика повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности выпускников вузов свидетельствует о необходимости укрепления здоровья. При этом следует сделать перенос акцента с экспертизы здоровья на активную деятельность по его сохранению.

Большая роль в этом принадлежит формированию навыков здорового образа жизни. То есть современная педагогическая концепция физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни должна отвечать важным социальным требованиям, связанным с подготовкой к службе в армии и повседневной трудовой деятельности.

Основные подходы к реализации данной концепции должны осуществляться по следующим направлениям:

- Формирование знаний у студентов о здоровом образе жизни;
- Формирование на их основе мотивации и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом.



Рис. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни

Поэтому исследование было направлено на теоретическое и экспериментальное обоснование содержания и структуры педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни.

Исходной информацией для изучения ценностей здорового образа жизни студентов служили результаты опроса. В соответствии с результатами этого опроса студентов установлено осознание необходимости использования педагогической концепции физического воспитания студентов, на основе ценностей здорового образа жизни для укрепления здоровья, физического совершенствования, а также подготовки к трудовой и оборонной деятельности. Исследование показало, что главной ценностью для студентов является здоровье (87,5%). Далее следуют физическая готовность к профессиональной деятельности (84,8%); функциональное состояние (83,1%); красивое тело (80,7%); физическая активность (77,1%). Менее значимыми являются ценности физического развития (47,3%) и двигательной культуры (43,1%).

Таким образом, разработанная педагогическая концепция физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни отражает современные взгляды на развитие физической культуры в стране. Содержание данной концепции включает понятийную и мотивационную сущность, раскрывающую причины появления концепции на основе анализа исследований в сфере физического воспитания студентов. В ней отражены показатели, раскрывающие актуальность, новизну, эффективность, результативность основных компонентов системы физического воспитания студентов; научные источники концепции. Показана содержательная сущность, раскрывающая научные положения, психолого-педагогические технологии, организационные структуры процесса физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни. Концепция имеет инновационную составляющую, раскрывающую новые методики, улучшающие качество

процесса физического воспитания студентов. В ней должны быть отражены условия внедрения, раскрывающие реализацию организационных и психолого-педагогических условий, обеспечивающих высокое качество функционирования системы физического воспитания студентов; компонентное структурирование, раскрывающее структуру системы физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни.

Выводы.

1. Ценности, связанные с укреплением здоровья студентов, ориентируют на построение личностной системы укрепления собственного здоровья. Они обеспечивают физическое развитие студентов; способствуют познанию особенностей здорового образа жизни; показывают, какое место занимает здоровье в будущей профессиональной и оборонной деятельности; способствуют планированию действий по физическому совершенствованию.

2. Педагогическая концепция физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни включает все основополагающие компоненты (содержательные, организационные, структурные, деятельностные) и построена на учете общих и частных закономерностей системы физического воспитания.

Список литературы:

1. Болотин А. Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.

2. Болотин А. Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А. Э. Болотин, А. В. Чистяков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.

3. Болотин А. Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24-28.

4. Болотин А. Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной

деятельности / А. Э. Болотин, В. А. Щеголев, В. В. Бакаев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7 – С. 16-20.

5. Бакаев В. В. Структура показателей готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / В. В. Бакаев, В. Л. Бочковская, Ю. О. Сенина // Проблемы, перспективы и направления инновационного развития науки. Сборник статей Межд. науч.-практ. конференции: в 3-х частях. – Уфа : МЦИИ «Омега Сайнс», 2016. – С. 128-130.

6. Бочковская В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации / В. Л. Бочковская, М. С. Назарова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 21-26.

Научное электронное издание

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Сборник научных трудов
XIV Международной научно-практической конференции
(г. Ульяновск, 25-26 июня 2016 года)

Ответственная за выпуск – Л.А. Рыжкина
Корректоры – Малышева М., Митрофанова В.

ЭИ № 660. Объем данных 3,51 Мб.

Печатное издание
ЛР № 020640 от 22.10.97
Подписано в печать 09.06.2016. Формат 60x84/16.
Усл. печ. л. 21,39. Тираж 80 экз. Заказ 523.

Ульяновский государственный технический университет
432027, Ульяновск, ул. Северный Венец, 32.
ИПК «Венец» УлГТУ, 432027, Ульяновск, ул. Северный Венец, 32.
Тел.: (8422) 778-113
E-mail: venec@ulstu.ru
<http://www.venec.ulstu.ru>