



**ЧЕЛОВЕК, СЕМЬЯ И ОБЩЕСТВО:
ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ
ПОДГОТОВКИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Материалы II Всероссийской
научно-практической конференции**

Красноярск, 24–25 ноября 2015 г.

Электронное издание

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
им. И.С. Ярыгина

ЧЕЛОВЕК, СЕМЬЯ И ОБЩЕСТВО:
история и перспективы развития

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Материалы II Всероссийской
научно-практической конференции**

Красноярск, 24–25 ноября 2015 г.

Электронное издание

КРАСНОЯРСК
2015

ББК 75
С 568

Редакционная коллегия:

Г.Н. Казакова (отв. ред.)

О.Б. Завьялова

С 568 Современные аспекты подготовки и профессиональной самореализации специалистов в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск, 24–25 ноября 2015 г. [Электронный ресурс] / ред. кол.; отв. ред. Г.Н. Казакова. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – Систем. требования: РС не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz, 100 Мб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-85981-932-4

ББК 75

ISBN 978-5-85981-932-4
(IV Международный
научно-образовательный форум
«Человек, семья и общество:
история и перспективы развития»)

© Красноярский государственный
педагогический университет
им. В.П. Астафьева, 2015

В.А. Шумилова, А.С. Сундуков,
М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Физическая подготовленность физическое воспитание студенты физические качества.

Статья посвящена обоснованию современных особенностей физического воспитания самой прогрессивной и «продвинутой» из всех групп населения – студенческой молодежи, способствованию решению острой проблемы низкого уровня физической подготовленности, физического развития и устранения различных недостатков и отклонений в состоянии здоровья студентов. Двигательная активность современных молодых людей – мощный фактор развития способностей к труду и жизнедеятельности.

V.A. Shumilova, A.S. Chests,
M.D. Kudryavtsev, G.Y. Galimov

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Physical fitness of physical education students physical quality.

The article is devoted to the justification of physical education, the most progressive and advanced of all groups – students, fostering a solution to the severe problems of low level of physical preparedness, physical development and address many of the shortcomings and deviations in health status of students. Locomotor activity of young people is a major factor of development of abilities to work and life.

Одной из важнейших государственных задач считается решение проблемы улучшения физической подготовленности и укрепления здоровья как школьников так и студенческой молодежи. Очень важно придерживаться оздоровительной направленности учебных занятий по физической культуре [5, с. 118-121].

Укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из главных задач, стоящих перед высшим образованием в целом и перед физическим воспитанием студентов в частности.

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение занятий физической культурой как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. В современном физкультурном образовании физическое воспитание (единство общей и специальной физической подготовки, развитие форм и функций организма, физических качеств, двигательных умений и навыков) позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме низкой физической подготовленности студентов [4, с. 350–355].

В учебном процессе на занятиях по физической культуре в вузах ведущее место занимает физическая подготовка. Процесс физической подготовки – один из элементов единого процесса физкультурного образования.

Физическая подготовленность студентов – основная составляющая физического воспитания молодого человека. Она предполагает овладение широким набором двигательных навыков и умений, которые помогают успешно специализироваться в любой избранной деятельности [4, с. 334–340]. Главным содержанием физической подготовки студентов являются наиболее важные виды движения человека: ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, передвижение на лыжах, преодоление препятствий. Физическая подготовка помогает молодому человеку быстро овладевать новыми видами двигательных действий и применять при-

обретенные умения и навыки на практике и в повседневной жизни.

Основу физической подготовленности студенческой молодежи составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, в результате которых формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом морфологических и функциональных сдвигов деятельности организма, улучшением механизмов регулирования и адаптации к физическим нагрузкам [3, с. 363–365].

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедрах физической культуры, валеологии, здорового образа жизни через учебную дисциплину «Физическая культура». В настоящее время учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и подразделяется на физическую культуру (72 часа) и прикладную физическую культуру (328 часов).

Главной целью физического воспитания студенческой молодежи является формирование у каждого из них физической культуры личности, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и повседневной жизни, социокультурной реабилитации студентов с ограниченными возможностями здоровья [7, с. 555–561].

В процессе обучения в вузе физическое воспитание студентов предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, например:

- 1) воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовность к высокопроизводительному труду;

2) сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в вузе;

3) всесторонняя физическая подготовка студентов;

4) воспитание у студентов мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Учебный материал программы распределен на учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным отделениям, в которые распределяются студенты: основное, спортивное и специальное.

В учебные группы основного отделения зачисляются студенты, не имеющие нарушений в состоянии здоровья, физически развитые и подготовленные. Основная цель этого направления – применение разнообразных средств и методов физического воспитания для оптимального развития физических качеств и формирования мотивационно-ценностных установок на регулярные занятия физической культурой.

В спортивное учебное отделение (специализация) зачисляются студенты, показавшие общую хорошую физическую и спортивную подготовку и имеющие собственное желание углубленно заниматься и совершенствовать навыки в определенном виде спорта.

Специальное медицинское учебное отделение состоит из студентов, имеющих определенные отклонения в состоянии здоровья, выявленные по результатам ежегодного медицинского осмотра. Основной материал разрабатывается преподавателями соответствующей квалификации с учетом данных и противопоказаний индивидуально для каждого студента.

Процесс физического воспитания немислим без сознательной и активной деятельности самих студентов. Он проходит результативно только в том случае, когда налицо обоюдная заинтересованность – преподаватель прилагает усилия, чтобы научить, а студенты стремятся научиться,

овладеть новыми знаниями, умениями и навыками, новыми физическими упражнениями [2, с. 3–5]. Во-первых, преподаватель должен сформировать у студентов осмысленное отношение и стойкий интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Вторым направлением является стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий каждым студентом. Преподаватель также обязан воспитать у студентов творческое отношение к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность. Это третий, магистральный путь, способствующий достижению высоких результатов на каждом занятии, и, главное, это обязательное условие решения задач внедрения физической культуры в повседневную жизнь [9, с. 184–185].

Важно объяснить студентам то, какое влияние оказывает физическая подготовка на организм, каков смысл всех учебно-тренировочных процессов. Учебно-тренировочный процесс способствует улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности; развитию сообразительности, расчета, быстроты реакции, выносливости, красоты тела и духа.

Преподаватели физической культуры стремятся к развитию таких физических качеств, как сила, координационные способности, быстрота, выносливость. Понижение уровня физической подготовленности может привести к таким последствиям:

- 1) атрофия мышечной и костной ткани;
- 2) уменьшение жизненной емкости легких;
- 3) нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы;
- 4) застой крови в конечностях [1, с. 154].

Все виды занятий, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья. С помощью специально подобранных физических упражнений можно

улучшить многие показатели физического развития (массу тела, окружность грудной клетки, жизненную емкость легких). Однако каждому студенту необходимо научиться «понимать» свой организм, «прислушиваться» к его работе, постоянно наблюдать и анализировать его реакции на всевозможные нагрузки.

Преподаватель физической культуры должен развивать у студентов потребность заниматься физическими упражнениями и спортом не только на занятиях физической культурой, но и во внеурочное время поддерживать физическую форму, так как физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация к занятиям физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов к физическому совершенствованию. Студент должен быть заинтересован в результатах физкультурного труда и, самое главное, видеть эти результаты не в отдаленном будущем, а сейчас, сегодня, следовательно, тогда и появляется мотивация [9, с. 202–206].

Физическая культура входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Подготовка студентов должна осуществляться на основе следующих методических положений.

1. Преимущество задач, средств и методов, направленных на достижение основной цели физического воспитания, содействие подготовке всесторонне развитых специалистов.

2. Постепенный рост объема и средств разносторонней и специальной физической подготовки, соотношение которых постепенно меняется в сторону увеличения удельного веса комплексного развития двигательных способностей.

3. Сознательный подход к учебно-тренировочному процессу.

4. Формирование умения управлять двигательными действиями занимающихся во всех видах физических упражнений, входящих в программу по физическому воспитанию.

5. Выполнение программных требований и высокий уровень развития всех двигательных способностей, что будет происходить более интенсивно в том случае, когда применяется разнообразный арсенал средств и методов, которые противодействуют узкому преимущественному развитию отдельных двигательных способностей.

6. Рациональная организация тренировочных нагрузок, повышение функциональных возможностей занимающихся и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе многолетней подготовки обеспечиваются посредством поступательного увеличения объема и интенсивности нагрузок.

7. Строгое соблюдение принципов постепенности, доступности индивидуализации при возрастании тренировочных нагрузок, воспитание двигательных способностей и формирование двигательных навыков на всех этапах учебно-тренировочного процесса должно происходить под воздействием условий жизни студентов, повседневных занятий физическими упражнениями, бытовых движений, учебной и производственной деятельности.

8. Эффективный и результативный процесс физического воспитания с формированием мотивационной сферы студентов, повышение мотивационного фона на уроке инновационными средствами, интегральный подход к реализации главной оздоровительной задачи физического воспитания, применение новейших средств и методов воздействия на организм студентов.

Современное студенческое время – это время расцвета физических способностей студенческой молодежи, формирования их телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Главное, не опо-

здать с формированием физического потенциала молодого человека, который останется на всю жизнь.

Главная задача преподавателя по физической культуре – воспитание у студентов стремления к современному, модному теперь здоровому образу жизни, к занятиям физическими упражнениями, а также реализация основных концептуальных положений взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи [6, с. 63–68].

Библиографический список

1. Видякин М.В. Начинаящему учителю физкультуры. Волгоград: Учитель, 2004.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера // Физкультура и спорт. М., 1982.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. М.: Лептос, 1994. 368 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. М.: Гардарики, 2010. 368 с.
5. Кудрявцев М.Д. Оздоровительная направленность учебных занятий по физической культуре // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2013. № 2.
6. Кудрявцев М.Д. и др. Основные концептуальные положения изменений военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи / М.Д. Кудрявцев, Т.Г. Арутюнян, Г.Я. Галимов, А.В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. Вып. 14: Физическая культура и спорт. Улан-Удэ. С. 63–68.
7. Кудрявцев М.Д. и др. Социокультурная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья: практический аспект (на примере торгово-экономического института СФУ) / М.Д. Кудрявцев, Л.А. Коношенко, В.Г. Гончарова, Т.Н. Мяделец // Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные науки. 2013. № 6 (4).
8. Минаев Б.Н. Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: учебное пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. завед. М.: Просвещение, 1989 222 с.

Л.А. Филимонова, И.А. Рябцева

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Оздоровительная физическая культура, адаптационная физическая культура и спорт, классификация методик адаптивной физической культуры.

В статье рассматриваются актуальность оздоровительной и адаптивной физической культуры, теория и организация адаптивной физической культуры, объясняются различия между оздоровительной и адаптивной физической культурой и спортом.

L.A. Filimonova, I.A. Ryabtseva

IMPROVING AND ADAPTIC PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Improving physical culture, adaptive physical culture and sport, classification of techniques of adaptive physical culture.

The article relevance of improving and adaptive physical culture, the theory and the organization of adaptive physical culture is considered, differences between improving and adaptive physical culture and sport speak.

В последнее время в нашем обществе наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей начиная с раннего возраста. В современном мире, в век новых технологий молодое поколение не понимают ценности собственных физических возможностей, которыми наградила их природа. Постоянно просиживая перед экранами гаджетов, дети подвергают опасности здоровье, ослабляя свой организм. Тем самым повышается уровень заболеваемости и слабости всего народа.

И поэтому оздоровление детей – одна из важнейших задач, стоящих перед обществом, это не зависит от социального статуса, религии, пола и расы. Быть здоровым – значит полноценно развивать свои физические и духовные силы и возможности, выносливость, уметь бороться с неблагоприятными факторами окружающей среды.

Развитые государства все больше ресурсов и материальных затрат стали выделять на программы оздоровительного направления. Все мы сталкивались с понятием оздоровительной физкультуры – с самого раннего младенчества новорожденным проводят общеукрепляющую и развивающую гимнастику, затем дети занимаются зарядкой, различными видами спорта.

Что же такое оздоровительная физическая культура? Оздоровительная физическая культура – это совокупность различных спортивных занятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья, а также формирование оптимального фона жизнедеятельности человека. Основными целями оздоровительной физической культуры являются достижение и сохранение высокого уровня здоровья населения; развитие физических навыков и умений; повышение иммунной системы; достижение поставленных целей.

Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции:

1) воспитательная (формирование качеств характера, позволяющих сформировать благоприятный психологический климат в обществе, семье, а также обеспечение потребности в соблюдении здорового образа жизни);

2) оздоровительная (использование средств и методов оздоровительной физкультуры, направленных на укрепление и сохранение здоровья с учетом индивидуальных возможностей организма человека, возраста, вида деятельности и других факторов);

3) образовательная (формирование жизненно важных навыков и умений в области теории и методики физической культуры для ведения здорового образа жизни на основе проверенных методических и экспериментальных данных).

Оздоровительная физическая культура классифицируется в зависимости от возраста людей: детская, подростковая, молодежная, для пожилых людей. Существуют оздоровительные системы различных народностей, например йога.

В числе разновидности физической культуры также распространяется и развивается адаптивная физическая культура. Она направлена на другие цели, в отличие от оздоровительной физической культуры, и поэтому применяется только для людей со стойкими нарушениями здоровья. Что такое адаптивная физкультура?

Адаптивная физкультура отличается теорией и реализацией на практике от оздоровительной, или лечебной, физкультуры, она рассчитана на социализацию людей, у которых присутствуют серьезные нарушения в здоровье, сказывающиеся на адаптации и самореализации инвалидов в обществе [1, с. 17].

Адаптивная физическая культура для инвалидов включает в себя несколько направлений: медицина, общая физическая культура, коррекционная педагогика и психология. Адаптивная система направлена не столько на улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько на восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния. Зачастую адаптивная физическая культура становится единственной возможностью человека-инвалида стать членом общества, завести друзей, получить возможность для общения и познания мира. Человек в состоянии себя реализовать как индивид, достигать успехов в обществе, занимаясь с людьми со схожими физическими возможностями.

В системе комплексной реабилитации инвалидов различных нозологических групп одной из важных проблем является борьба с вынужденной малоподвижностью (стимуляция систем организма и сохраненных функций, профилактика различных болезней, возникающих вследствие гиподинамии и гипокинезии), и данную проблему в первую очередь должна решать адаптивная физическая культура (физическая реабилитация, адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт) [4, с. 137].

Адаптивная физическая культура также решает такие проблемы комплексной реабилитации инвалидов, как:

- коррекция сопутствующих заболеваний и отклонений;
- преодоление комплексов неполноценности (повышенная тревога, чувство отчужденности, эмоциональной обиды, отсутствие уверенности в себе, или, наоборот, завышенная самооценка - эгоцентризм, агрессивность);
- развитие физических способностей, повышение двигательных, координационных возможностей в результате применения средств и методов адаптивной физической культуры.

Для людей с ограниченными возможностями плавание, ходьба босиком, прогулки на лыжах и на велосипеде, подвижные спортивные игры и другие виды энергичной деятельности очень положительны по эмоциональному содержанию, они способствуют установлению тесных контактов, а также оказывают закалывающее действие, повышая иммунитет и снижая частоту простудных заболеваний. Вследствие занятий адаптивной физкультурой инвалиды испытывают радость и способность к преодолению трудностей.

Начиная с 2000-х годов адаптивный спорт начал активно развиваться. Изначально выделялось лишь несколько больших групп по направлению спорта, затем появились новые виды. На сегодняшний день основными видами адаптивного спорта являются [3, с. 10]:

- 1) паралимпийский спорт (это соревнования людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения);
- 2) сурдлимпийский спорт (это соревнования людей с нарушениями слуха);
- 3) специальный (это соревнования людей с интеллектуальными отклонениями).

В свою очередь, каждый из них делится на подуровни. Например, в паралимпийском спорте выделяют соревнования между людьми с ампутированными конечностями, параличами, травмой спинного мозга. Кроме того, ор-

ганизовываются соревнования как на общих, характерных для Олимпийских игр требованиях, так и на специальных, адаптированных под возможности конкретной группы людей с отклонениями в физическом здоровье.

Цели и задачи физической культуры и спорта понятны, а вот как их реализовать на практике? Для этого необходимо овладеть специальными педагогическими приемами. Эффективно применяются в работе по физической культуре с инвалидами такие методы, как:

- формирование знаний (данный метод включает в себя усвоение необходимого объема информации, развитие мотивации, определение ценностей и стимулов);

- словесные и образно-наглядные методы передачи информации (в зависимости от вида заболевания обучаемого следует выбрать наиболее эффективный метод или дозированно совмещать и закреплять словесную информацию наглядным примером. Средства адаптивной физической культуры выбирают разные. Так, например, незрячему человеку можно предложить в качестве наглядного метода получения знаний тактильным образом ознакомиться с макетом скелета человека или отдельных мышц, обучая тем самым основам анатомии и физиологии. Словесный метод для глухих людей проводится вместе с сурдологом или с помощью показа таблиц;

- метод развития практических навыков (применяются как стандартизированные подходы, так и авторские частные методики адаптивной физической культуры, рассчитанные на людей с определенными отклонениями.

В зависимости от разных отклонений в здоровье разрабатывают частные методики адаптивной физической культуры, их классифицируют на такие большие группы:

- нарушение зрения;
- нарушение интеллекта;
- нарушение слуха;
- нарушение в работе опорно-двигательного аппарата: ампутированного, спинномозгового и церебрального характера.

В комплексных методиках адаптивной физкультуры указаны цели и задачи, приемы и способы, рекомендации и противопоказания, необходимые навыки и умения определенного направления физкультуры для людей с ограниченными возможностями. В развитие частных методик огромный вклад был сделан Л.В. Шапковой; в работах педагога адаптивная физкультура рассматривается как социальный феномен, который требует различного подхода профессионалов, работающих с людьми с ограниченными возможностями. Необходимо отметить исследования таких педагогов, как: Л.Н. Ростомашвили (методика адаптивной физкультуры для людей с нарушениями зрения), Н.Г. Байкина, А.Я. Смекалов (методика по проблеме физической активности для людей с ограниченными возможностями), А.А. Потапчук (методика адаптивной физкультуры при ДЦП), А.И. Малышев, С.Ф. Курдыбайло (методика для людей с ампутированными конечностями и врожденными аномалиями).

В настоящее время адаптивная физическая культура и спорт для людей с ограниченными возможностями (инвалидами) недостаточно развиты из-за ряда причин [2, с. 53]:

- 1) государственные деятели, а именно руководители спортивных организаций, не понимают важности данной проблемы;
- 2) отсутствуют социальные и экономические условия;
- 3) инвалидов не привлекают в занятия физической культурой и спортом: они ограничены в условиях передвижения, отсутствуют специальное спортивное оборудование и сооружения;
- 4) нехватка профессиональных тренеров и инструкторов со специальной подготовкой;
- 5) физическая культура и спорт для инвалидов не являются приоритетными направлениями в спортивных учреждениях;
- 6) у инвалидов отсутствует мотивация к занятиям физкультурой и спортом.

Таким образом, адаптивная физкультура направлена на развитие жизнеспособности человека с ограниченными

ми возможностями, его переадаптацию в социально значимый субъект.

Занятия оздоровительной и адаптивной физической культурой на сегодняшний день актуальны, и поэтому обществу необходимо развивать данные виды физической культуры для снижения заболеваемости людей начиная с раннего возраста и повышения долголетия нации в целом.

Библиографический список

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие. М.: Физическая культура и спорт, 2013. 247 с.
2. Евсеев С.П., Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура. 2007. №1 (29).
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебно-методический комплекс дисциплины: методические рекомендации по дисциплине для студентов. 2008. 222 с.
4. Ткаченко В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: учебное пособие, 2010. 384 с.

Л.А. Филимонова

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ

Биатлон, стрелковая подготовка, частота сердечных сокращений, лыжная гонка, стрельба.

В статье рассматриваются теоретические и методические основы стрелковой подготовки биатлонистов, различные подходы, способствующие улучшению спортивного результата за счет скорости на дистанции и меткой стрельбы на огневых рубежах.

L.A. Filimonova

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS SHOOTING TRAINING FOR BIATHLETES

Biathlon, rifle training, heart rate, ski race, shooting.

In the article theoretical and methodical bases of a shooting training of biathletes. Discusses various approaches contribute to improving athletic performance at the expense of distance speed and marksmanship at the shooting range.

Стремительный рост достижений в мировом спорте требует постоянного поиска новых, все более эффективных средств и методов организации подготовки спортивного резерва. Спортивный результат биатлониста зависит от высокой скорости на дистанции, меткой стрельбы, экономии времени пребывания на огневых рубежах, что обеспечивает мастерство в данном виде спорта.

Современный биатлон представляет собой гонку на лыжах со стрельбой из малокалиберной винтовки. Программа соревнований по этому виду спорта включает индивидуальную, спринтерскую, эстафетную гонку, пасьют (гонка преследования). Стрельба ведется на дистанции 50 м по мишеням различного диаметра. Конечный результат в биатлоне, как известно, складывается из нескольких компонентов: время прохождения дистанции лыжной гонки, время стрельбы и штрафное время, полученное за неточную стрельбу.

Специфическая особенность биатлона заключается в комплексном сочетании в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта – лыжная гонка и стрельба. Если лыжная гонка представляет собой продолжительную работу динамического характера, то спортивно-пулевая стрельба – статический вид спорта, требующий сосредоточения внимания, абстрагирования от посторонних раздражителей.

По данным ряда авторов [1; 6; 7], большое влияние на стрельбу оказывают такие внешние факторы, как температура воздуха и сила ветра. Увеличение силы ветра до 5 м/с, снижает результат стрельбы на 6–2 %, а при снижении температуры воздуха на 15 градусов и более результативность снижается на 28–3 %. Поэтому одна из основных задач, которая стоит перед тренером – найти способ уменьшения отрицательных воздействий и тем самым улучшить спортивный результат. С этой целью в подготовке биатлонистов используется большое количество технических средств, с помощью которых регистрируются отдельные элементы техники выполнения стрелкового упражнения.

Ю.С. Пядухов [7], исследуя структуру пребывания на огневом рубеже сильнейших биатлонистов, пришел к выводу о том, что резервы сокращения времени выполнения стрельбы имеются во всех ее компонентах. От умения биатлониста переходить от высокой скорости передвижения на лыжах по дистанции к быстрой и меткой стрельбе на огневых рубежах во многом зависят спортивные результаты.

Многие авторы отмечают, что интенсивность нагрузки значительно влияет на ведение прицельной стрельбы. Однако мнения специалистов относительно степени влияния интенсивности нагрузки на результат стрельбы противоречивы. Одни считают [2; 4; 10], что чем интенсивнее нагрузка перед выходом на огневой рубеж, тем вероятнее снижение качества стрельбы, так как различная по характеру физическая нагрузка по-разному влияет на устойчивость системы «спортсмен – оружие». В связи с этим спортсменам, выступающим в биатлоне, было рекомендовано снижать темп передвижения перед стрельбой на огневых рубежах.

По мнению В.Я. Субботина [9], нецелесообразно снижать интенсивность физической нагрузки при подходе к огневому рубежу, оптимальным можно считать ведение стрельбы на ЧСС не менее 145–150 уд/мин.

Ю.С. Пядухов [7] утверждает, что между ЧСС и результативностью стрельбы существует обратная зависимость: чем выше ЧСС, тем ниже результаты в стрельбе, но при этом также рекомендует оптимальную величину ЧСС в пределах 145–150 уд/мин, что позволяет вести результативную стрельбу.

К.С. Дунаев [3; 4], проведя исследование по совершенствованию стрелковой подготовки биатлонистов, пришел к выводу, что прицельную стрельбу можно вести на более высоком пульсе (165–170 уд/мин). При подходе к огневому рубежу частота сердечных сокращений у спортсменов достигает 186–193 уд/мин. За время изготoвки к стрельбе ЧСС снижается в среднем на 8 уд/мин, а в процессе выполнения пяти выстрелов (45–50 с) еще снижается на 30 уд/

мин. При этом отклонения пробойн от средней точки попадания и количество полученного штрафного времени от выстрела к выстрелу не уменьшается, что, по мнению автора, свидетельствует о том, что между ЧСС и результатом стрельбы прямой зависимости не существует.

Этого же мнения придерживается В.Я. Субботин [9], который считает, что точность стрельбы биатлонистов высокой квалификации не имеет статистически достоверной зависимости от величины ЧСС и точная стрельба возможна на весьма высоких пульсовых режимах.

В общем и те и другие исследователи считают, что необходим поиск индивидуального пульсового режима, при котором достигается наиболее высокая результативность выполнения стрелковых упражнений.

По данным обобщения научно-методической литературы по тактико-техническим действиям биатлонистов на огневых рубежах, наблюдается тенденция снижения времени, затрачиваемого на изготовку и стрельбу, что обеспечивает значительное преимущество в общем времени преодоления дистанции.

Сильнейшие спортсмены-биатлонисты только за счет сокращения времени пребывания на огневых рубежах добиваются преимущества в спортивном результате. Необходимо учитывать индивидуальные особенности биатлонистов в гоночной и стрелковой подготовке для выступления на спринтерских или индивидуальных гонках. Авторы установили, что в спринтерских гонках и эстафете спортивный результат в большей степени зависит от скоростных возможностей биатлониста, а в индивидуальных гонках решающее значение играет хорошая стрелковая подготовленность [3; 4; 8].

Таким образом, обобщая анализ литературных источников можно сделать следующее заключение. Динамика роста спортивных достижений в современном биатлоне обусловлена, прежде всего, тремя факторами: значительным улучшением результатов в лыжной гонке, повышением скорострельности и уменьшением времени пребывания

на огневых рубежах, высокой точностью стрельбы и, как следствие этого, высокой плотностью результатов.

Библиографический список

1. Астафьев Н.В., Безмельницын Н.Г. Методика анализа соревновательной деятельности биатлона: учеб. пособие. Омск, 1990. 22 с.
2. Гельмут В.Я. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных биатлонистов на основе формирования специальной подготовленности в годичном цикле тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Омский гос. ин-т физкультуры. Омск, 1993. 17 с.
3. Дунаев К.С. и др. Анализ выступления сборной команды России по биатлону в сезонах 2002–2006 гг. и основные направления подготовки российских биатлонистов к Олимпийским играм 2010 г. в г. Ванкувере (Канада) / К.С. Дунаев, Д.Я. Алексахин, Н.С. Загурский, В.И. Мелихов, В.Н. Пальховский, А.А. Селифонов // Зимние виды спорта: информационно-аналитический сб. М., 2006. С. 40–62.
4. Дунаев К.С., Савицкий Я.И. Зависимость спортивно-технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне // Теория и практика физической культуры. 1980. № 12. 53 с.
5. Дунаев К.С., Алексахин Д.Я. Совершенствование специальной стрелковой подготовки биатлонистов // Научные труды Международных конференций ученых МАДИ (ГТУ), РГАУ (МСХА), ЛНАУ. 2006 г., Москва, Луганск, 2006. Т. 4. С. 116–118.
6. Куделин А.И. Методика подготовки биатлонистов высокой квалификации к стрельбе с учетом влияния ветра на основе биологической обратной связи: методические рекомендации. М.: Литера, 2012. 28 с.
7. Пилин А.В. Влияние внешних факторов на стрельбу. М., 1983. 48 с.
8. Савицкий Я.И. Биатлон. 2-е издание, перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1981. 168 с.
9. Сергоян А.М. Величина ЧСС и результаты стрельбы в биатлоне // Теория и практика физической культуры. 1977. № 3. С. 29–31.
10. Субботин В.Я. Стрелковая подготовка биатлонистов высших разрядов: сб. науч. тр. Омск, 1994. С. 4–8.

П.С. Тарасенко

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Баскетболист, скоростно-силовые способности, возрастные особенности, физическая подготовка.

В статье рассмотрены основные теоретические подходы формирования скоростно-силовых способностей. Описаны физиологические особенности опорно-двигательного аппарата.

P.S. Tarasenko

THE THEORETICAL METHODS FOR DEVELOPMENT SPEED-POWERS ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS 13-14 YEARS

Basketball player, speed-powers abilities, age specific, the physical training.

In the article the main aspects of theoretical methods for development speed-powers abilities. Described of physiological particulars of supporting-motor apparatus.

Скоростно-силовая подготовка, в ходе которой происходит развитие специальных физических качеств, занимает одно из ведущих мест в учебно-тренировочной программе. Скоростно-силовые способности характеризуются непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Скоростно-силовые нагрузки разнообразнее и эффективнее, чем просто скоростные или силовые, адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста не только силы, но и быстроты. Поскольку за относительно короткий период (2-3 года) невозможно освоить большой объем основных тренировочных средств, одновременно выполняя упражнения с близкой к соревновательному режиму интенсивностью, то основной задачей молодых спортсменов является постепенная адаптация ор-

ганизма к предстоящим нагрузкам [1]. Данные научной литературы и спортивной деятельности показывают, что развитие скоростно-силовых способностей в старшем возрасте – очень сложный процесс и эффективность его снижена. Возраст 13–14 лет характерен высокой степенью эффективности в воздействии тренировочного процесса, сосредоточенного на развитии физических качеств, которые формируют способность к максимальной концентрации мышечных усилий в разных фазах физических нагрузок. Вместе с тем есть мнение, что максимально правильное использование сенситивных периодов благоприятно сказывается на процессе развития разных физических качеств, координации и общего физического потенциала ребенка.

В возрасте 13–14 лет хорошо совершенствуется нервно-мышечная координация движений, что обуславливает более эффективное проявление скоростно-силовых способностей. Поэтому необходимо повышать общий уровень функциональных возможностей организма, а также развивать различные навыки и умения в баскетболе. На начальном этапе общей физической подготовке отводится 70–80 %, специальной – 20–30 % от общего количества выполняемых упражнений. При этом объем тренировочных нагрузок должен увеличиваться постепенно, но без увеличения интенсивности. Увеличение количества соревнований должно рассматриваться не как достижение цели, а как одно из тренировочных средств. По сравнению с этапом предварительной подготовки объемы тренировочных нагрузок увеличиваются на 10–30 %, а спортивные результаты на основных видах улучшаются всего на 4–6 %. Значительно (на 20–55 %) увеличиваются показатели максимальной силы различных групп мышц, а скоростно-силовые показатели возрастают всего на 5–7 % [4].

Способность человека осуществлять сложные по координации движения, управлять ими и переключаться с одних движений на другие, быстро производить новые двигательные акты в соответствии с изменяющимися

условиями внешней среды – все это свойства двигательной функции, обусловленные биологическим и педагогическим факторами.

Биологический фактор связан с возрастными особенностями детей, его влияние существенно сказывается на их двигательной функции. Биологическому развитию ее способствуют: созревание двигательного анализатора; возрастные особенности коры больших полушарий (функциональные ее возможности) и нервно-мышечного аппарата; биологическая зрелость (половое созревание); физическое развитие.

Самой яркой особенностью детей среднего возраста является комплекс физиологических процессов, характеризующий начало полового созревания. Для этого периода характерны высокая активность роста и развития организма, вероятность возникновения временных анатомофизиологических диспропорций в его развитии. Половые различия роста и развития детей должны тщательно учитываться в процессе физического воспитания детей среднего возраста. За все время роста ребенка мышечная масса увеличивается в 35 раз. За время полового созревания (12–16 лет) вместе с удлинением трубчатых костей удлиняются активно и сухожилия мышц. Мышцы в этот период становятся длинными и тонкими [5]. Двигательная активность детей создается по механизму временных связей. Важную роль в создании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительным, тактильным, вестибулярным).

В возрастных изменениях двигательной функции ведущее место принадлежит центральной нервной системе, и прежде всего ее высшему отделу – коре больших полушарий головного мозга. Морфологическое развитие нервной системы к периоду полового созревания почти полностью завершается. В связи с тем что у детей к этому возрасту созревают центры двигательного анализатора, основные функции у них достигают высокой степени со-

вершенства. Биологическое созревание организма детей определяет интенсивное развитие скоростно-силовых способностей. Темпы развития отдельных больших мышечных групп неравномерны и не всегда совпадают. Так, например, наиболее интенсивно, особенно с 10 лет у мальчиков повышаются показатели разгибателей туловища, затем разгибателей бедра и стопы, далее сгибателей плеча, туловища и сгибателей и разгибателей предплечья и голени. Сопоставление скоростно-силовых способностей с морфологическими особенностями опорно-двигательного аппарата позволяет судить о том, что относительные показатели силы действия подростков достигают величин взрослого человека.

Период естественного активного развития физических качеств начинается у мальчиков приблизительно в конце 6 класса и продолжается в 7 классе. В это время у подростков заметно увеличиваются результаты в скоростно-силовых упражнениях. В целом средний возраст благоприятствует развитию скоростно-силовых способностей, нужно более рационально спланировать тренировочный план, дифференцированно подойти к группе занимающихся, правильно оценить выполнение одного и того же элемента занимающихся разных типов телосложения, дать им посильную нагрузку, соответствующую их возможностям.

Значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих качеств во многом способствует гармоничному развитию. Скоростно-силовые способности являются соотношением силовых и скоростных способностей. В фундаменте их находятся функциональные свойства мышечной и других систем, способные совершать действия, в которых вместе со значительной механической силой нужна и значительно высокая быстрота движений [3].

При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое занимающимся (например, при толка-

нии ядра или выполнении рывка гири достаточно большого веса), тем более важную роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) увеличивается значимость скоростного компонента.

Несмотря на то что скоростно-силовые, собственно-силовые и скоростные качества рассматриваются как самостоятельные качества, они тесно связаны друг с другом. Недостаточное развитие силы или быстроты ограничивает наиболее полное проявление скоростно-силовых способностей. Обычно при тренировке скоростно-силовых качеств специфическая трудность состоит именно в том, чтобы соотношение силовых и скоростных двигательных возможностей проявлялось на достаточно высоком уровне. Проявление скоростно-силовых возможностей мышц тех или иных групп может быть зависимо в большей степени от количества двигательных единиц, включенных в работу, или от возможностей сократительных свойств мышцы. Именно поэтому имеются два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: вовлечение упражнений с максимальными усилиями или с неопредельными отягощениями.

Тренировки с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельным или околопредельным (90–95 % от максимальной величины) отягощением. Это способствует максимальной активизации нервно-мышечного аппарата и наибольшему приросту возможностей силовой способности. Тем не менее малое количество повторений (max 2–3 повторения) не активизирует обменных процессов, пластических перестроек, в результате этого мышечная масса практически не увеличивается. Предельное напряжение мышц имеет проявления больших психических напряжений, что приводит к генерализации возбуждения в нервных центрах, в результате чего в процесс включаются лишние мышечные группы, мешающие совершенствованию техники движений.

Тренировки с неопредельными отягощениями классифицируются выполнением двигательных действий с максимальным количеством повторений при среднем или малом отягощении. При этом можно выполнять большой объем работы, так как обеспечивается активность обменных и пластических процессов, характеризующих ускоренный рост мышечной массы. Более того, неопредельные отягощения не мешают контролю над техникой выполнения движений. В среднем школьном возрасте целесообразно использовать для воспитания скоростно-силовых качеств небольшие объемы нагрузок малой интенсивности [2].

Таким образом, на основании литературного обзора можно констатировать, что главным выражением скоростно-силовых качеств является взрывная сила, под ней понимается активизация максимальных напряжений в минимально отведенное время (например, выполнение прыжка). Этим термином обозначают способность по ходу движения достигать, наибольших показателей внешне проявляемой силы в меньшее время (оценивается по градиенту силы или скоростно-силовым индексом, который вычисляется как отношение максимальной величины силы, проявленной в данном движении, ко времени достижения этого максимума). Взрывная сила имеет очень существенное значение в проявлении скоростно-силовых действий в баскетболе.

Библиографический список

1. Донченко П.И. Баскетбол юным. Ташкент: Книга, 1989. 185 с.
2. Жбанков О.В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 1995. № 5. 31 с.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1990. 67 с.
4. Комплексная программа для 1–11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств. М.: Физкультура и спорт, 1993. 174 с.
5. Теория и методика физического воспитания / Г.Д. Харабу-ги. М.: Физкультура и спорт, 1985. 57 с.

Е.А. Солодовникова, М.И. Бордуков

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 11-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБНЫМ СЛАЛОМОМ

Координационные способности, системный подход в организации тренировочного процесса, тесты оценки уровня развития специальных качеств слаломистов, закономерности функциональной деятельности организма.

В статье рассматриваются особенности развития координационных способностей у детей, занимающихся гребным слаломом. Установлено, что наиболее эффективно развитие двигательных качеств происходит при использовании в тренировочном процессе методов и средств с учетом особенностей физиологических процессов, составляющих основу развития координации двигательных действий.

E.A. Solodovnikova, M.I. Bordukov

PECULIARITIES OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT AT CHILDREN OF 11-13 YEARS WHO ARE ENGAGED IN WHITEWATER SLALOM

Coordination Abilities, system approach in the organization of the training process, assessment tests of the slalomists » special qualities development, patterns of body's functional abilities.

In the article the peculiarities of coordination abilities development at children of 11-13 years who are engaged in whitewater slalom are examined. It was determined that the development of the motive qualities in its most effective way takes place while using the methods during the training process according to the peculiarities of physiological processes that constitute the basis of the motive actions coordination development.

Гребной слалом – гребля на байдарках и каноэ в преодолении на скорость размеченной воротами дистанции на участке порожистой реки или искусственной трассы (скорость потока воды должна быть не менее 2 м/с). Гребной слалом является сложнокоординационным видом спорта. Для него характерны большое разнообразие движе-

ний и близкие к предельным кратковременные нагрузки. Спортсмены, занимающиеся гребным слаломом, должны иметь хорошую координацию движений в постоянно меняющихся условиях и высокий уровень скоростно-силовой подготовки [8; 9; 10; 11].

В последние годы происходит рост спортивных достижений практически во всех видах спорта, в том числе и гребном слаломе. Это является следствием пересмотра учеными и тренерами некоторых методологических и организационно-методических основ спортивной тренировки. Существенно выросли объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, сокращаются интервалы отдыха между тренировками, значительная часть тренировочных нагрузок выполняется на пределе физических возможностей спортсмена, что вызывает значительные изменения в функциональной деятельности организма спортсменов. В некоторых случаях напряжение функциональных систем организма достигает предельных значений, приводящих к возникновению глубокого утомления, а в ряде случаев и переутомления [1; 2; 3; 4; 5; 7].

В настоящее время из всех видов гребли, входящих в программу Олимпийских игр, гребной слалом в России является менее изученным видом спорта [3; 6]. Следует отметить, что практически отсутствуют работы по исследованию особенностей развития координационных способностей у гребцов-слаломистов как ведущего двигательного качества, определяющего достижение высоких спортивных результатов. Особую актуальность приобретают исследования координационных способностей у детей, занимающихся гребным слаломом. Это и определило актуальность выбора темы нашего исследования.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось в течение 2014–2015 гг. на базе ДЮСШ г. Красноярска. Исследования проводились на детях в возрасте 11–13 лет, занимающихся гребным слаломом. Всего в эксперименте приняли участие 20 человек, которые были разби-

ты пропорционально по 10 человек на две группы – контрольную и экспериментальную.

Разработка комплекса тренировочных упражнений для использования в экспериментальной группе в целях развития координационных способностей у детей нами осуществлялась на основе анализа видеоматериалов тренировок сборной команды России и результатов анкетирования среди заслуженных тренеров и тренеров сборной команды России. Всего было опрошено 15 тренеров по гребному слалому Российской Федерации, работающих с группами спортивного совершенствования и сборной командой России.

Результаты анкетирования тренеров позволили установить, что большая из них часть (46,6 %) на этапе начальной подготовки юных спортсменов основное внимание уделяют развитию координации движений и только 26,6 % приоритетным считают развитие силовых качеств. В отношении технического элемента, с которого необходимо начинать процесс обучения в гребном слаломе, мнения разделились: 33,3 % опрошенных тренеров считают, что стоит начинать с обучения прямого гребка. Столько же (33,3 %) тренеров отмечают, что процесс обучения начинающих заниматься гребным слаломом следует осуществлять с эскимосского переворота, 26,6 % склоняются к работе с кренами.

Большинство тренеров считают (86,6 %), что выполнение координационных упражнений на суше необходимо для совершенствования навыков на воде и координации в лодке. По отношению к развитию общей и специальной координации с самого младшего возраста 40 % из опрошенных тренеров отмечают, что их надо развивать с 8 лет и младше, а 33,3 % – с 9–10 лет.

На вопрос «Сколько раз в неделю следует заниматься начинающим гребцам координационными упражнениями?» ответили: 33,3 % – 4 раза, 26,6 % – 5–6 и 20 % – 7 раз в неделю.

Самыми распространенными упражнениями на развитие координации и ловкости тренерами были названы:

гимнастика и акробатика (100 %), игра в баскетбол, плавание разными стилями (по 60 %), йога (46,6 %).

При ответах же детей на вопрос «Чем вам больше всего хочется заниматься на занятиях в спортивной секции?»: 93,3 % ответили – участвовать в эстафетах, 86,6 % – переносы в лодке, 73,3 % – играть в баскетбол и 66 % – играть в настольный теннис.

При разработке комплекса тренировочных упражнений по развитию координационных возможностей у занимающихся и определении методики организации тренировочных занятий по реализации комплекса в экспериментальной группе нами были учтены результаты анкетирования тренеров и анализ просмотров видеоматериалов. В то же время при разработке комплекса мы исходили из возрастных особенностей детей, занимающихся в спортивной секции, их физических и функциональных особенностей, а также физиологических механизмов, лежащих в основе обеспечения координации двигательных действий. Комплексы упражнений были разработаны с учетом их использования на воде и суше (табл. 1–2).

Таблица 1

**Комплекс упражнений для развития
координации движений у детей 11-13 лет на воде**

№	Упражнение на воде	Дозировка
1	Гребля без весла	Через два занятия
2	Удержание крена на месте и в движении	На каждом занятии
3	Канойная гребля	На каждом занятии
4	Гребля кормой вперед	На каждом занятии
5	«Восьмерка» на одних воротах	Через два занятия
6	Стоя в лодке на месте и в гребле	Через два занятия
7	Эстафеты (на скорость, с разворотами и др.)	Раз в неделю
8	Игры с мячом (без весла, с удержанием крена, с несколькими мячами)	Раз в неделю

**Комплекс упражнений для развития
координации движений у детей 11-13 лет на суше**

№ п/п	Упражнение на суше	Дозировка
1	Прыжки на месте (90, 180, 360°) Мысленно или действительно на- чертить +. При приземлении сто- пы должны стоять ровно по линии	Через одно занятие
2	ОРУ с элементами координации (вращение рук правая вперед-ле- вая назад; рывки руками со скрут- кой туловища; «Солдатик», «Тара- канчик» и т.д.)	На каждом занятии
3	Йога, фитнес (стойки, прыжки и т.д.)	Раз в неделю
4	Упр. с баскетбольным мячом (под- бросить и поймать: из-за спины, лежа на спине и успеть подняться, бросок в кольцо с закрытыми гла- зами, бросок в кольцо из-за спины)	Раз в неделю
5	Жонглирование 1-2 руками, 2-3 мячами	Раз в неделю
6	Акробатика (стойка на лопатках, стойка на голове, мостик + в дви- жении, переворот боком, кувыр- ки и т.д.)	Через одно занятие
7	Прыжки на батуте и прыжки в воду	Два раза в неделю
8	Фитбол (сид, имитация греб- ли, на четвереньках, на колен- ках, на ногах (со страховкой!), ком- плекс упр. на фитболе)	Раз в неделю

Анализ представленных в табл. 1 и 2 разработанных физических упражнений показывает, что при их подборе нами учитывалась основная классификация коорди-

национных способностей, предложенная Ю.Ф. Курамшиным [2012]. По данной классификации, основными критериями, определяющими координацию двигательных действий, являются:

- 1) способность сохранять равновесие;
- 2) ловкость как комплексное проявление координационных способностей;
- 3) статокINETическая устойчивость;
- 4) способность к произвольному мышечному расслаблению.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ документальных материалов (видеоматериал).
3. Педагогические наблюдения.
4. Анкетирование.
5. Тестирование.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической обработки.

Результаты исследования и их анализ. Для оценки результатов изменения координационных способностей у детей, занимающихся в спортивной секции гребным слаломом, были использованы три теста «Кувырки вперед-назад на мате за 30 сек», «Стойка на коленях на фитболе», «Эскимосский переворот». Данные тесты по структуре позволяют определить некоторые свойства отдельных показателей жизнедеятельности организма, обеспечивающие координацию двигательной деятельности. В то же время следует отметить, что полученные результаты позволяют сделать достоверные выводы об изменении произошедших в координации двигательных действий в период проведения эксперимента. Результаты эксперимента представлены в табл. 3–5, из которых видно, что в показателях, характеризующих координационные способности, произошли достоверные положительные изменения, о чем свидетельствуют критерии Стьюдента.

Таблица 3

Результаты использования теста «Кувырки вперед-назад на мате за 30 сек» в определении различий в результатах между экспериментальной и контрольной группами

Группы	В начале эксперимента, сек	В конце эксперимента, сек	Сдвиги		t	P
			В абс. величинах	В %		
Экспериментальная	8,2±0,7	12,2±0,5	4	48,7	4,64	< 0,05
Контрольная	8,3±0,8	10,6±0,4	2,3	27,7	2,85	< 0,05
t	0,094	2,49				
P	> 0,05	< 0,05				

Так, в определении координации движений с использованием теста «Кувырок вперед-назад» показатели изменений в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, на 21 %, с использованием тестов «Стойка на коленях на фитболе» и «Эскимоский переворот» – соответственно на 39,7 и 5,5 %.

Таблица 4

Результаты использования теста «Стойка на коленях в фитболе» в определении различий в результатах между экспериментальной и контрольной группами

Группы	В начале эксперимента, сек	В конце эксперимента, сек	Сдвиги		t	P
			В абс. величинах	В %		
Экспериментальная	7,23±0,9	14,4±0,2	7,17	99,17	6,74	< 0,01
Контрольная	7,05±0,8	11,24±0,7	4,19	59,4	3,94	< 0,05
t	1,49	3,19				
P	> 0,05	< 0,05				

**Результаты использования теста «Эскимосский переворот»
в определении различий в результатах
между экспериментальной и контрольной группами**

Группы	В начале эксперимента, сек	В конце эксперимента, сек	Сдвиги		t	P
			В абс. величинах	В %		
Экспериментальная	5,012±0,26	4,204±0,2	0,8	16,12	2,46	< 0,05
Контрольная	5,598±0,22	5,004±0,12	0,59	10,6	2,37	< 0,05
t	1,72	3,42				
P	> 0,05	< 0,05				

Представленные результаты исследований, полученные в ходе эксперимента по развитию координационных способностей у детей 11-13 лет, свидетельствуют об эффективности разработанного нами комплекса физических упражнений и методики в организации их использования на занятиях. Считаем, что достоверность полученных результатов исследования в рамках проведенного эксперимента, определяется высоким уровнем его организации, и главное, оптимальным подбором физических упражнений с точки зрения их эффективного влияния на развитие координации двигательных действий.

Заключение. Проведенные исследования по развитию координации двигательных действий у детей в возрасте 11-13 лет, занимающихся гребным спортом, свидетельствуют о том, что положительный результат в практике спортивной подготовки может быть достигнут только при условии системного подхода в оценке закономерностей функциональной деятельности организма. В организации эксперимента нами были учтены основные факторы, определяющие проявление координационных способностей: физиологические и психологические возрастные осо-

бенности юных спортсменов, изменения в развитии в данном возрасте нервной системы и ее значение в регуляции опорно-двигательного аппарата, и в частности протекание процессов, обеспечивающих координацию движений.

При оценке уровня проявления координационных способностей, с учетом особенностей структуры разработанного комплекса физических упражнений и характера их влияния на протекание физиологических процессов, были подобраны тесты, объективно отражающие изменения, происходящие в двигательной функции спортсменов. На это указывает достоверность различий полученных результатов в контрольной и экспериментальной группах.

Разработанный нами комплекс физических упражнений по развитию координации двигательных действий у детей 11-13 лет, занимающихся гребным слаломом, и методика их реализации могут использоваться тренерами и учителями физической культуры в практике их работы.

Библиографический список

1. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 235 с.
2. Вовк С.И. Особенности долговременной динамики тренированности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 2. С. 28-31.
3. Володин В.Н. Методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). Тюмень, 2009.
4. Граевская Н.Д., Гончарова Г.А., Калугина Г.Е. Еще раз к проблеме «спортивного сердца» // Теор. и практ. физ. культ. 1997. № 4. С. 2-5.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1987.
6. Колтышев Б.Н. Содержание и структура технико-тактических действий гребцов-слаломистов и пути их эффективности: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). СПб., 1992. 20 с.
7. Меерсон Ф.З. Адаптационная медицина: концепция долговременной адаптации. М.: Дело, 1993. 138 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 2004. 1068 с.
9. Плеханов Ю.А. Гребля на байдарках и каноэ. М.: Олимпия Пресс, 2005. 160 с.
10. Попов А.Н. Новый подход к технологии повышения тренированности высококвалифицированных гребцов // Теор. и практ. физ. культ. 2006. № 5. С. 32-34.
11. Тихомиров А.К. Развитие координационных способностей // Физическая культура в школе. 2006. № 4. С. 29-31.

Ю.Е. Ситников, Т.В. Колпакова

БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Безопасность в образовательных организациях, профилактика правонарушений среди несовершеннолетних, заместитель директора по безопасности.

В статье рассматривается проблема обеспечения безопасности образовательных организаций. Очевидно, что профилактика правонарушений среди несовершеннолетних – это первоочередная ступень в решении этой проблемы. Задача по созданию безопасных условий в учебном заведении не может ограничиваться воспитательными беседами сотрудников полиции либо педагогов – это комплексная работа всех заинтересованных лиц, участвующих в образовательном процессе.

J.E. Sitnikov, T.V. Kolpakova

SAFETY EDUCATIONAL ORGANIZATIONS AS KEY TO SUCCESSFUL EDUCATIONAL PROCESS

Security in educational organizations, prevention of juvenile delinquency, Deputy Director of security.

This article deals with the problem of ensuring the safety of educational organizations. Obviously, prevention of juvenile delinquency is a primary step in solving this problem. The task of creating a secure environment in an educational institution may not be limited to educational conversations police officers or teachers is a complex work of all stakeholders involved in the education process.

Изменения в социально-экономическом обустройстве нашего государства, произошедшие в 90-е годы XX столетия, привели к обнищанию общества как в материальном, так и в духовном плане. Отсутствие идеологии в воспитании молодого поколения, падение институтов семьи, снижение уровня жизни населения привели к увеличению преступности среди несовершеннолетних.

Учитывая отрицательное влияние социально-экономических факторов на воспитание и нравственное поведение молодого поколения, следует обратить пристальное внимание на роль школы в жизни каждого ребенка. Именно в образовательных организациях закладываются основы культурно-нравственного воспитания, необходимые знания, умения и навыки, формируются интересы, круг общения, раскрываются индивидуальные особенности личности и создаются благоприятные условия для ее реализации.

Общеизвестно, что подростковый возраст всегда характеризовался повышенной гиперактивностью. Не является исключением и ее криминальная составляющая. Принято считать, что дети – это будущее любой страны и от их поведения, образа жизни, личностных качеств зависит судьба общества. Не удивительно, что профилактике подростковой преступности уделяется столь пристальное внимание в отечественной и зарубежной педагогической литературе.

Мотивы поступков молодежи во все времена определялись потребностью в самовыражении, а в наше время данная потребность выражается через высокий уровень финансовой независимости. И неудивительно, что неудовлетворенная потребность в самовыражении приводит подростков к попыткам реализовать себя не только в творчестве, но и в негативных формах активности – насилии и преступлениях [2, с. 84].

Учитывая всю сложность рассматриваемого явления, однозначно можно утверждать, что профилактика преступлений среди несовершеннолетних не может быть обеспечена только работой правоохранительных органов, поэтому следует объединить усилия всех общественных органи-

заций: патриотических, спортивных клубов, секций, кружков художественно-самодеятельных коллективов.

Анализ правонарушений, совершаемых на территории общеобразовательных организаций, показывает, что 90 % всех проблем приходится на 10 % учащихся от общего числа школьников [5, с. 18]. Данные десять процентов могут называться трудными подростками или неформальными лидерами, они способны организовать вокруг себя группы криминальной либо иной направленности и оказывать дестабилизирующее влияние на состояние дисциплины внутри учреждения. Решать подобные «проблемы» администрации школы приходится разными методами, все зависит от устоявшихся традиций школы, слаженной работы коллектива учителей, четкой выдержанности политики в отношении внутренней дисциплины учреждения.

По нашему мнению, снизить накал указанной проблемы может целенаправленное обеспечение достаточного уровня безопасности образовательных организаций: от внутренних угроз – в лице самих учащихся (драки, рэкет, наркотики и т.п.) и внешних – угрозы террористической направленности.

Решение данных проблем сегодня возлагается на заместителя директора образовательной организации по административно-хозяйственной части. В практическом же плане все действия по сохранению режима безопасности, функционирования воспитательного и педагогического процесса, как правило, выполняют рядовые педагогические работники – это учителя по безопасности жизнедеятельности или физической культуре и спорту.

В последнее время в связи с дестабилизирующим состоянием политической ситуации в мире в правоохранительных органах все чаще заходит речь о специализированной подготовке профессионалов в области охраны и безопасности детей и подростков в образовательных организациях. Эту роль должны выполнять менеджеры или заместители руководителя по безопасности, которые получают данный статус в результате соответствующей подготовки.

Говоря обо всем многообразии направлений деятельности, возлагаемых на заместителя директора по безопасности, обязанности можно перечислять довольно долго, однако для воплощения намеченного устранения возникающих недостатков и текущего контроля потребуются прежде всего знания, опыт, время и воля.

В школе протекает не только образовательный, но и воспитательный процесс, а также хозяйственная деятельность, где складываются бытовые отношения между обучающимися и персоналом. Школа – это отдельный живой организм. И соблюдение безопасности оказывает влияние на весь алгоритм школьной жизни, на всю ее многогранность, в том числе социализацию ребенка. Чтобы правильно организовать охрану, необходимо детально проработать основные позиции функционирования поста охраны, продумать организационные мероприятия, зависящие от администрации самого учреждения. Здесь очень важны взаимопонимание и слаженность в работе всего коллектива образовательной организации [5, с. 22].

Заместитель директора по безопасности несет персональную ответственность за организацию физической охраны и контрольно-пропускной режим; антитеррористическую защищенность; обучение учащихся и персонала действиям в условиях чрезвычайных ситуаций [8, с. 36].

В экспериментальной работе автора, проводимой в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева «Формирование готовности будущих педагогов к работе по обеспечению безопасности образовательных организаций», рассматриваются педагогические условия и методы подготовки педагогов к будущей профессиональной деятельности. При этом базовым критерием готовности в исследовании является ценностно-ориентационная деятельность будущих руководителей по безопасности в школе.

Рассматривая место ценностно-ориентационной деятельности в жизни каждого человека, А.Г. Спиркин в работе определил данную категорию не только как субъективное осознание свойств и отношений вещей самих по себе,

но и их значимость для самого субъекта [6, с. 111]. М.С. Каган в этом отношении выразился еще более определенно: он считает, что человеку для сознательной и свободной деятельности нужно представление о ценностях, которые направляли бы его поведение, вырабатывали бы представления о социально полезном, идеальном, должном, о том, к чему следует стремиться, а чего следует избегать [4, с. 101].

Следующим условием готовности в исследовательской работе ставится вопрос о наличии педагогического образования как обязательного критерия, т.к. работа с детьми требует знаний основ педагогики, психологии и физиологии подросткового организма.

В 2014 году в институте физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева Ю.Е. Ситниковым проводились исследования по формированию профессионально важных качеств, необходимых для работы в должности руководителя по безопасности образовательных организаций. Среди рассмотренных критериев, характеризующих педагога как специалиста, хотелось бы обратить особое внимание на предмет педагогического исследования – социально-коммуникативную компетентность ее участников. Данный критерий характеризуется способностью будущего руководителя по безопасности образовательных организаций взаимодействовать с социальным окружением учреждения. Определяется указанный критерий путем тестирования [7, с. 149]. Методика тестирования предназначена для получения более полного представления о личности, составления вероятностного прогноза успешности в ее профессиональной деятельности.

Проведенный эксперимент указал на низкий коэффициент социального взаимодействия ее участников. В эксперименте принимали участие две группы студентов III и IV курсов обучения института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина. Согласно результатам тестирования коммуникативной компетентностью в первой группе из 12 опрошенных студентов владеют на среднем уровне 9

(75 %), средненизком – 2 (16,7%) и низком – 1 (8,3 %). Во второй группе из 12 принявших участие в исследовании студентов средневысокий уровень имеют 1 (8,4 %), средний – 5 (41,6 %), средненизкий – 3 (25 %), низкий – 3 (25 %).

Таким образом, по суммарному показателю из двух студенческих групп общей численностью 24 человека имеют средненизкий показатель (5) и низкий (4) 9 опрошенных, что составляет 37,5 % и указывает на низкие коммуникативные навыки общения его участников. Соответственно, каждому третьему молодому человеку для успешной профессиональной деятельности в сфере безопасности образовательных организаций требуется развивать навыки межличностного взаимодействия в социальном окружении – с коллегами, детьми и их родителями.

Низкий коэффициент взаимодействия указывает на испытуемого, который не стремится к общению, чувствует себя скованно в новой компании, испытывает трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, не отстаивает свое мнение. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах испытуемый предпочитает избегать принятия самостоятельных решений.

Выбор в отношении тестовых заданий по социальной компетентности был не случаен. По данным социологических исследований, в последнее время у многих выпускников вузов страны наблюдается отсутствие навыков социального коммуникативного взаимодействия. Будущие специалисты не имеют опыта сотрудничества в группе, не умеют находить конструктивные решения в сложных конфликтных ситуациях. Для снижения подобных дефицитов в исследовательской работе к будущим педагогам в дидактическом плане были применены активные методы обучения (проблемное обучение в сотрудничестве) [3, с. 205] с целью формирования у участников критического мышления и профессиональной компетентности. Проблемное обучение – это организованный преподавателем способ активного взаимодействия субъекта с проблемно-представленным

содержанием обучения, в ходе которого он приобщается к объективным противоречиям научного знания и способам их решения (Википедия). Сотрудничество в данном контексте рассматривается как совместный поиск возможных решений всеми ее участниками в составе учебной группы в результате обсуждения предложенной проблемной ситуации.

Воспитание подрастающего поколения и его социализация – это важнейшая задача семьи, школы, педагогического сообщества, государства. Эпоха современного развития общества предъявляет самые разные требования к личности профессионально действующего человека. Следовательно, если образовательная организация, общество, личность выбирают стратегию перемен, то вне зависимости от того, какой уровень и характер носят предстоящие изменения, оно призвано понимать, что их эффективность будет определяться готовностью и воспитанностью каждого из субъектов, в данном случае педагогов, ученых, студентов, учащихся, родителей [1, с. 11].

Авторами данной статьи была затронута только часть проблем, наиболее важных с точки зрения безопасности жизнедеятельности образовательных организаций. Вопросы воспитания, обучения и проектирования педагогического процесса лежат в поле компетенции администраций образовательных организаций, в том числе директора, его заместителей и, конечно же, педагогов, без чьих усилий и кропотливого труда подрастающее поколение не обретет всех знаний, умений и навыков для плодотворной социальной деятельности в правовом государстве.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014. 256 с.
2. Гилянский Я.И. Преступность несовершеннолетних: криминологический анализ [Электронный ресурс] // КриминалистЪ. 2010. № 2. С. 84–90. URL: <http://procuror.spb.ru/k702.html> (дата обращения: 15.05.15).

3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. М.: Логос, 2003. 384 с.
4. Каган М.С. Человеческая деятельность (Опыт системного анализа) М., 1974. 328 с.
5. Мак Гуи К.Э. Безопасность в школе – это просто // Охранная деятельность. 2013. № 9. С. 8–28.
6. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М., 1972. 303 с.
7. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 138–149.
8. Червяков В.С. Организация безопасности и охраны образовательного учреждения: учеб. пособие для образовательных учреждений. Коломна: ГОУ ВПО «МГОСГИ», 2011. 64 с.

А.Н. Сарана, М.И. Бордуков

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Технико-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков, оценка уровня специальной подготовки спортсменов, «Тест-лепестки». В статье рассматриваются вопросы контроля уровня технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся ориентированием. Внесены изменения в методику использования теста «Тест-лепестки». Выявлены соотношения уровня физической и технико-тактической подготовки у спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием.

A.N. Sarana, M.I. Bordukov

THE TECHNICAL AND TACTICAL LEVEL OF PREPARATION RESEARCH OF THE ORIENTEERING STUDENTS

Technical and tactical preparation of orienteering students, evaluation of the sportsmen's level of special preparation, «Test Lepestki».

In the article the matters of the technical and tactical preparation of the orienteering sportsmen are examined. The changes in the methodology of using the «Test Lepestki» were made. The ratio of levels of physical and technical and tactical preparation of the orienteering students was revealed.

Спортивное ориентирование является сложным видом спорта, при занятиях которым требуется проявление не только высокого уровня физических качеств, и прежде всего выносливости, функциональной подготовленности, но и способности ориентироваться на местности [3; 5; 9].

Достижение высокого результата спортсменом-ориентировщиком обуславливается интеграцией этих способностей, которые практически в равной степени определяют спортивные достижения [3; 4].

Большое влияние на спортивный результат оказывает техническая подготовленность ориентировщика, в состав которой входят умение читать карту, определять направление движения, измерять расстояние, контролировать перемещение по местности, правильно и быстро отмечаться на контрольных пунктах преодолеваемой дистанции. При этом спортсмен должен проявлять высокий уровень физических качеств, которые в совокупности с технической подготовкой определяют конечный технический результат.

Несомненно, что развитие спортивного ориентирования во многом зависит от результатов научных исследований, направленных на изучение важнейших закономерностей, присущих спортивной тренировке на разных этапах многолетней подготовки. Констатируя значимые достижения в разработке отдельных направлений в спортивном ориентировании, следует отметить, что в данном виде спорта имеются практические проблемы, которые требуют научного разрешения [2; 6; 9]. Одним из перспективных направлений в этом плане является изучение структуры основных компонентов подготовки спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса с позиций системного подхода по определению базовых критериев и объективных подходов их измерений. В связи с этим актуальными являются разработка и внедрение в спортивном ориентировании эффективных средств контроля уровня технической подготовки спортсменов и ее отношения к их спе-

циальной физической работоспособности, что и явилось предметом исследования в нашей работе.

Материал и методы исследования. В исследовании принимало участие 16 спортсменов различного уровня квалификации (МС, КМС, разрядники) в возрасте 16–19 лет.

В качестве испытания нами было применен тест «Тест-лепестки», созданный на основе «Тест-дистанции» [11].

Суть использования указанного теста заключалась в следующем. На местности определялась дистанция, состоящая из трех-пяти мини-дистанций (лепестков). На каждой мини-дистанции создавалось от 4 до 5 контрольных пунктов. Старт и финиш были в одном и том же месте. Спортсмен брал карту и пробегал один из лепестков, порядок прохождения которого не имел значения. Преодолев мини-дистанцию, спортсмен возвращался на место старта, где отдыхал 1–1,5 минуты, после чего пробегал ее еще раз.

Во время отдыха спортсмену давалось задание проанализировать пройденный маршрут, определить допущенные ошибки и при повторном преодолении этой же дистанции-лепестка исключить их. Это позволяло ему проявить максимальные скоростные способности и показать оптимальный результат, исходя из уровня его работоспособности. Скорость прохождения дистанции оба раза была соревновательной. Длина дистанции подбиралась с таким расчетом, чтобы время ее прохождения в зависимости от рельефа местности и квалификации спортсмена составляло 8–15 минут. Такая длинная дистанция давала возможность развивать как аэробные, так и анаэробные механизмы энергообеспечения организма [1; 7; 8].

Результат спортсмена определялся по таким показателям, как время, затраченное на ориентирование при прохождении дистанции (лепестка), время, затраченное на ориентирование в процентах и скорости, показанной спортсменом на различных этапах дистанции. Указанные показатели определялись с использованием следующих формул:

$t = t_1 - t_2$, где t – время затраченное на ориентирование при прохождении дистанции (лепестка), t_1 – время прохож-

дения лепестка первый раз, t_2 – время прохождения лепестка второй раз.

$ИТК = (t_1 - t_2) / t_1 * 100$ %, где ИТК – индивидуально-технический коэффициент (время, затраченное спортсменом на ориентирование в процентах), t_1 – время, прохождения лепестка первый раз, t_2 – время прохождения лепестка второй раз.

$V_0 = L / t_{1л}$, где V_0 – скорость, L – длина отрезка, $t_{1л}$ – лучшее время прохождения отрезка.

Для исключения влияния случайных ошибок у каждого из спортсменов убирался худший результат.

Особенностью использования теста «Тест-лепестки» в исследовании было то, что нами была изменена методика использования данного теста. Спортсмены каждый лепесток пробегали дважды. Это давало им возможность после пробегания лепестка в периоде отдыха в соответствии с инструкцией (инструкция давалась в начале эксперимента) проанализировать технические действия в процессе преодоления дистанции, выявить допущенные ошибки и не допускать их при вторичном преодолении мини-дистанции. При этом создавались необходимые условия для использования в полной мере спортсменом имеющегося потенциала физических возможностей, чтобы показать оптимальный результат, что важно, так как при этом достигалась главная цель использования теста «Тест-лепестки» – с одной стороны, определялась доля времени от показанного результата на выполнение технических действий спортсменом, а с другой – это позволяло ему целенаправленно подготовиться для максимального проявления физической подготовки в достижении оптимального результата.

В решении поставленных в ходе работы задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические контрольные испытания, методы математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования и их анализ. Исходя из поставленной цели и задач в рамках проведения экспери-

мента, были исследованы следующие показатели: средний индивидуально-технический коэффициент (ИТК) спортсменов на всех отрезках дистанции (лепестках), средний суммарный ИТК спортсменов, максимальная скорость, показанная спортсменами на мини-дистанциях. Результаты исследований представлены в табл. 1–3.

При оценке среднего ИТК было установлено, что процентные отношения между скоростью передвижения спортсмена первой и второй попытках преодоления мини-дистанции (лепестка) дают возможность определить время, затраченное на выполнение технических операций. К числу основных приемов ориентирования относятся: чтение карты на бегу, образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (табл. 1).

Таблица 1

Средний индивидуально-технический коэффициент спортсменов

Спортсмен	Квалификация спортсмена	Показатели ИТК на лепестках				
		Л 1	Л 2	Л 3	Л 4	Л 5
1	2	3	4	5	6	7
Лукияненко	МС	89 %	138 %	121 %	113 %	120 %
Травников	МС	112 %	115 %	118 %	113 %	109 %
Александров	МС	111 %	118 %	125 %	121 %	140 %
Линкевич	МС	93 %	111 %	213 %	113 %	109 %
Кравцов	КМС	114 %	111 %	104 %		106 %
Балагуров	КМС	115 %	114 %		142 %	121 %
Сарана	КМС	113 %		116 %	118 %	103 %
Ермолова	МС	105 %	116 %	133 %	114 %	
Арзамасов	1разряд	172 %	143 %	152 %	146 %	
Лыскина	КМС	124 %	167 %	121 %	160 %	
Желткова	МС	117 %			105 %	
Волкова	2 разряд		140 %	139 %	191 %	

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
Лябзина	1 разряд	105 %	188 %			
Пунтус	2 разряд	71 %	122 %	134 %		
Намаконов	2 разряд	122 %		344 %	121 %	
Королева	3 разряд		179 %	185 %		
Средние общие показатели		112 %	136 %	154 %	130 %	115 %

Определение этого показателя дает возможность оценить долю времени, которую тратит спортсмен на технико-тактические действия в процессе преодоления дистанции и вносить определенные коррективы в эту подготовку. Данный показатель свидетельствует о скорости протекания мыслительных процессов при двигательной деятельности, которая зависит от состояния нервной системы, и в частности процессов, протекающих в коре головного мозга. Это дает основание рассматривать полученный результат с точки зрения тактического мышления спортсмена, которому присущи все особенности, характеризующие его свойства. Тактическое мышление в спорте, в том числе и в ориентировании, исходя из психофизиологических особенностей его проявления, зависит от подвижности нервных процессов, на протекание которых прямое воздействие оказывают скорость передвижения спортсмена и развивающиеся в процессе напряженной двигательной деятельности процессы торможения, снижающие как двигательные способности, так и качество тактического мышления. На это указывают результаты исследований, представленные в табл. 1, которые отражают индивидуальные особенности протекания нервных процессов у испытуемых в соответствии с их спортивной квалификацией.

При определении среднего суммарного индивидуально-технического коэффициента предоставляется возможность вычислить общий уровень технико-тактической подготовки при преодолении всех лепестков дистанции (табл. 2).

Таблица 2

Средний суммарный индивидуально-технический коэффициент спортсменов

Спортсмен	Квалификация спортсмена	Показатели		
		Средний ИТК	Общая сумма времени	Количество лепестков
Лукияненко	МС	116,2 %	1:32:12	5
Травников	МС	113,6 %	1:35:51	5
Александров	МС	123 %	1:40:32	5
Линкевич	МС	127,8 %	1:53:28	5
Средни общие показатели		120 %	1:40:31	
Кравцов	КМС	108,7 %	2:46:20	4
Балагуров	КМС	123,7 %	2:50:18	4
Сарана	КМС	112,5 %	2:51:01	4
Ермолова	МС	116,7 %	1:37:56	4
Арзамасов	1 разряд	153,2 %	1:41:08	4
Лыскина	КМС	143 %	1:50:19	4
Средние общие показатели		127 %	2:16:10	
Желткова	МС	111,5 %	2:58:10	2
Волкова	2 разряд	156,6 %	3:35:52	3
Лябзина	1 разряд	147 %	3:44:40	2
Пунтус	2 разряд	109 %	3:51:26	3
Намаконов	2 разряд	195,6 %	3:55:28	3
Королева	3 разряд	182,5 %	5:58:08	2
Средние общие показатели		150 %	4:00:37	2,5

Из представленных в табл. 2 данных видно, что суммарный средний индивидуально-технический коэффициент дает возможность определить общий уровень технической подготовки спортсмена с учетом воздействия всего объема физических нагрузок, выполненного на тренировке. Естественно, что общие средние суммарные показатели коэф-

фициента имеют линейную зависимость от уровня спортивной квалификации, однако здесь важно определить долю времени, затраченного спортсменом на техническую подготовку для ее дальнейшего совершенствования.

Кроме этого, модифицированная нами методика применения теста «Тест-лепестки» в практике спортивной тренировки в общей структуре факторов, влияющих на конечный результат спортсмена, позволяет определить скоростные двигательные способности (табл. 3).

Таблица 3

Средняя скорость, показанная спортсменами при прохождении лепестков с лучшим временем

Спортсмен	Показатели	
	Квалификация спортсмена	Скорость
Лукияненко	МС	5:01
Травников	МС	5:13
Александров	МС	5:43
Линкевич	МС	5:05
Кравцов	КМС	6:14
Балагуров	КМС	6:17
Сарана	КМС	5:52
Ермолова	МС	6:26
Арзамасов	1 разряд	6:31
Лыскина	КМС	6:58
Желткова	МС	8:12
Волкова	2 разряд	8:05
Лябзина	1 разряд	10:49
Пунтус	2 разряд	8:13
Намаконов	2 разряд	7:16
Королева	3 разряд	13:33
Средний общий показатель		7:13

Средняя скорость, показанная спортсменами за всю тренировку, дает возможность тренеру и спортсмену объективно оценить ее уровень и внести необходимые коррективы в тренировочный процесс.

Заключение. Результаты проведенного исследования подтверждают значимость использования тестов в определении технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков, которые позволяют достаточно объективно с минимальными затратами времени определить и такой важнейший показатель, как специальная двигательная подготовка. Результаты проведенного исследования показывают, что технико-тактическая подготовка изменяется в зависимости от поведения спортсмена в периодах отдыха между прохождением мини-дистанций (лепестков).

При определении спортсменом в восстановительном периоде допущенных ошибок в выполнении технических элементов в процессе преодоления первого лепестка дает возможность при повторном его пробегании показать имеющиеся у него резервные скоростные двигательные способности.

Внесенные нами коррективы в методику использования теста «Тест-лепестки» дали возможность более объективно определить как специальный уровень физической работоспособности спортсмена, так и технико-тактический.

Исходя из того что спортивный результат в соревнованиях по ориентированию определяется системой факторов, обеспечивающих его достижение, применение теста «Тест-лепестки» в практике позволяет вычленять отдельные из них и производить их оценку на основе полученных показателей.

Таким образом, применяемый нами тест «Тест-лепестки» позволяет повысить технический уровень, определить индивидуальный технический коэффициент спортсмена-ориентировщика, рассчитать эффективную скорость передвижения и более достоверно прогнозировать спортивные достижения.

Библиографический список

1. Волков Н.И. Биохимические факторы спортивной работоспособности // Биохимия. М.: ФиС, 1986. С. 320–330.
2. Воронов Ю.С. Морфологический анализ как предпосылка к конструированию соревновательных дистанций в спортивном ориентировании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 6. С. 19–23.
3. Воронов Ю.С. Факторная структура специальной работоспособности спортсменов-ориентировщиков // Сборник методических работ по спортивному ориентированию Федерация спортивного ориентирования России. 1998. С. 9.
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, 1985. 159 с.
6. Рыженкова Н.В. Инновационная методика этапного контроля физической и интеллектуальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков различной квалификации в годичном цикле тренировки: автор. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2007.
7. Смиронов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М., 2002.
8. Смирнов М.Р. Биоэнергетика спорта. Новосибирск, 2004.
9. Чепихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании. М.: Советский спорт, 2006.
10. Чепихина В.В. Физическая подготовка в спортивном ориентировании // Азимут. 1999. № 2. С. 34.
11. Ширинян А. Управление тренировочным процессом в спортивном ориентировании // Вестник. 1991. № 3. С. 25–28.

С.П. Рябинин

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Дошкольный возраст, дыхательные упражнения, здоровье детей, адаптация, закаливающие процедуры.

В статье рассматриваются изменения в управлении деятельностью организма в связи с применением оздоровительных средств.

APPLICATION OF HEALTH FACILITIES IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN

Preschoolers, breathing exercises, children's health, adaptation, tempering procedures.

The article discusses the changes in the management of the body in connection with the use of health resources.

К средствам физического воспитания детей дошкольного возраста относятся комплексы закаливающих процедур (воздушных, солнечных, водных). Ю.Ф. Змановский указывает основные принципы закаливания: систематичность, постепенность, непрерывность, индивидуальные особенности, состояние здоровья ребенка на текущий момент времени, учет климатогеографических условий; положительное эмоциональное отношение к процедуре; применение полиградационных (сильных и слабых, медленных и быстрых) воздействий в покое и при мышечной нагрузке. По мнению И.В. Муравова, организму необходимо влияние отдельных факторов природной среды, оно оказывает оздоровительных эффект.

Ценным в рекомендациях являются разнообразность и контрастность воздействий на организм ребенка.

Разработанная НИИ Гигиены РФ комплексная система закаливания детей дошкольного возраста, включающая сочетание слабых длительных (воздушные ванны) и сильных кратковременных (ножные ванны, полоскание горла и умывание холодной водой) воздействий, направленных на отдельные области тела и на весь организм, на фоне разной двигательной активности (физкультурные занятия в зале и на улице) позволила существенно улучшить резистентность детского организма: в 2 раза снизился уровень острых респираторных заболеваний детей, на 30 % увеличился индекс здоровья, в 5-7 раз уменьшилось число часто болеющих детей и в 2,5 раза уменьшилось число дней, пропущенных одним ребенком (49, 50, 158, 175).

Положительное влияние дыхательных упражнений на функцию дыхательной системы и всего организма в целом известно давно (А.Б. Савич, 1990; А.Ф. Синяков, 1991). По мнению авторов, определенные типы дыхания могут повысить сопротивляемость детского организма к различным инфекциям. Б.С. Толкачев утверждает, что определенное воздействие на биологические активные точки совместно с дыхательными, физическими упражнениями и закаливанием оказывает оздоровительный эффект на организм ребенка. В основе применения оздоровительных средств лежат изменения в структуре веществ и механизмов управления деятельностью организма, возникающие в связи с систематическими занятиями. Оздоровительный эффект физических упражнений реализуется через совершенствование механизмов адаптации к постоянно изменяющимся условиям внешней среды (О.В. Худолева, 1993; С.Б. Шараманова, 1993; А.Б. Мелихова, 1993).

Т.И. Кравчук (1996), анализируя авторские программы в области физического воспитания в дошкольных учреждениях, пришла к выводу, что большинство из них рекомендует в основном повышение двигательной активности детей за счет введения ежедневных физкультурных занятий или усовершенствования методики проведения прогулки.

Среди средств физической культуры, применяемых с детьми дошкольного возраста хороший оздоровительный эффект имеют:

- 1) циклические виды в медленном темпе (6–8 км/ч): бег, лыжи, плавание, велосипед, ритмическая гимнастика, танцы;
- 2) сюжетные игры с длительными беговыми нагрузками;
- 3) мини-походы, ориентирование на местности.

М.М. Маханаева (1993) предлагает применять такое средство для детей дошкольного возраста, как спортивное ориентирование. Группа исследователей из Иркутска использует босохождение по снегу, цигун-терапию, дыхательную гимнастику Бутейко, аутотренинг. Г.Н. Михайлович отмечает возможность широкого использования сложнокоординированных видов спортивной деятельности, таких

как гимнастические упражнения, специальные двигательные задания, элементы акробатики, художественной и ритмической гимнастики. Группа исследователей разработала блоки тренерских заданий, которые с успехом применяются в физическом воспитании дошкольников.

Анализ специальной литературы позволяет сделать вывод о широком использовании оздоровительных средств как эффективным дополнением к методике физического воспитания детей дошкольного возраста, и положительном их воздействии на физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние и здоровье детей.

Библиографический список

1. Манакова Н.В. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа с детьми в дошкольных учреждениях // Материалы науч. прак. конф. по итогам работы за 1990–1991 гг. Омск, 1992. С. 90–91.
2. Моченов Е.Г. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы: дис. ... канд. пед. наук. М., 1994. 134 с.
3. Нетрадиционные методы оздоровления в детских дошкольных учреждениях / А.Б. Мелихова, В.В. Кириенко, В.П. Конецкий, Г.И. Губин // Дети и здоровье. Омск, 1993. С. 10–14.
4. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания // Новое в жизни, науке, технике. 1991. № 1. С. 92.
5. Худолева, О.В. Нетрадиционные формы и методы оздоровления учащихся // Физическая культура в школе. 1993. № 6. С. 15–19.

С.П. Рябинин

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 8–10 ЛЕТ

Опорно-двигательный аппарат, здоровье детей, психозмоциональные нагрузки, коррекционная работа.

В статье рассматриваются вопросы о необходимости создавать условия, обеспечивающие комплексное личностное и физическое развитие детей.

POSITIVE IMPACT OF IMPROVING GYMNASTICS HATHA YOGA ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 8-10 YEARS

Musculoskeletal, children's health, psycho-emotional stress, correctional work.

The article deals with the need to create conditions that ensure a comprehensive personal and physical development of children.

В современном обществе нагрузка на нервную систему и, как следствие, на эмоциональную сферу значительно увеличилась из-за роста информационного потока, скученности и отрыва от природы, с одной стороны, а с другой – тело перестало участвовать в «переработке» этой психоэмоциональной нагрузки. В результате повсеместное развитие с тенденцией к «омоложению» приобретают психосоматические и нервно-психические заболевания.

В детском возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности, «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, который, если пропустить, очень трудно или совсем невозможно будет наверстать.

Увеличение в последнее десятилетие числа детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата приводит к повышению их утомляемости, раздражительности. Также отмечаются расстройства внимания, вырабатывается комплекс неполноценности, что приводит к психологической заторможенности и замкнутости у детей.

В организациях, работающих с детьми, необходимо создавать условия, обеспечивающие комплексное личностное и физическое развитие детей. Решать задачи по оздоровлению, развитию и сохранению физического и психического здоровья детей через создание комфортной социально-психологической среды, стремясь сохранить и развить то присущее многим детям восприятие мира, ко-

торое позволяет им видеть его прекрасным, многообразным, волшебным и добрым.

Реальная практика показала, что традиционная методика физического воспитания не обеспечивает должного физического развития детей и сохранения их здоровья, также в недостаточно полном объеме использования сенситивного периода физического развития.

С целью предупреждений нарушений опорно-двигательного аппарата и укрепления здоровья детей нами предлагается следующая форма проведения занятий по физическому воспитанию, выраженная в использовании упражнений оздоровительной гимнастики хатха-йога.

На занятиях по физической культуре применяются элементы оздоровительной гимнастики хатха-йога, психофизической тренировки и методика релаксации для восстановления физических и психических сил организма. Программа занятий по физической культуре с детьми ориентирована на укрепление и расслабление мышц позвоночника от головы до конечностей. Упражнения благоприятно влияют на кровоснабжение малых и больших суставов, на внутренние органы, весь нервно-мышечный аппарат и психику.

Среди средств оздоровительной гимнастики хатха-йога детям 8–10 летнего возраста доступны: статические упражнения (асаны); динамические упражнения (виньясы); дыхательные упражнения, направленные на регуляцию дыхания и управление им в позах (пранаяма); упражнения психорегулирующей тренировки, сочетающиеся с релаксацией, концентрацией внимания на «внутренних» ощущениях, смысле и качестве выполняемых упражнений. Коррекционная работа возможна с помощью специально подобранных комплексов упражнений в сочетании со средствами гимнастики хатха-йога: асанами, виньясами, требующими постоянного контроля за соблюдением правильной позы, удержания равновесия. Включение оздоровительных поз йоги воздействует как физический аспект на те или иные группы мышц, а также на систему дыхания и кровообращения.

В основе системы занятий лежат методы психофизической тренировки в комплексе с дыхательными упражнениями, психологического и мышечного расслабления. Если при выполнении упражнений воображение детей подключить к работе со светом, то выполняется прочистка энергетических каналов, например: «Золотистый солнечный свет проникает в каждую клеточку Вашего тела и наполняет ее светом, энергией, любовью!» или «Серебристый свежий воздух с каждым Вашим вдохом наполняет организм силой, чистотой, спокойствием!». Психофизическая тренировка, через развитие воображения, создание мысленного образа воздействует на психомышечный механизм, на соматическую и физиологическую сферы организма.

Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм с помощью регуляции психической активности, дыхания, мышечного тонуса, посредством сосредоточения, концентрации и расслабления, образного представления и самовнушения с целью повышения психологического потенциала человека. Ритм, звук, слово стихов – мощный способ воздействия. Стихи помогают адаптировать такие достаточно сложные психофизические упражнения, как «пробуждение», «отдавание», «примирение» к возрасту детей.

Развитие у ребенка способности говорить об эмоциях является не просто овладением новым словарным запасом, но и способом межличностного взаимодействия. Ребенок лучше мыслит, он тоньше понимает себя и других, свои и чужие переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными. Важно научить детей плавно переходить в разные эмоциональные состояния, корректировать их и целенаправленно пользоваться ими. В этом направлении можно действовать через мимику и жесты, а устраивая на занятиях «театр масок», можно активизировать обратную реакцию: мимика лица – настроение. Расслабление мышц лица и всего тела в жизненно трудных, неприятных ситуациях не дает беспокойству, ненависти и другим отрицательным эмоциям завладеть человеком,

заменяет их покоем и умиротворением, а в ситуациях, где необходимы смелость, твердость, решительность, напряжение мышц могут вызвать прилив недостающей энергии.

Большое значение в занятиях придается играм. На начальном этапе работы игры позволяют лучше познакомить детей друг с другом, объединить их в одну большую семью, создать доброжелательную атмосферу. Применяемая в занятии функциональная и классическая музыка усиливает восприятие образов и развивает воображение.

Использование элементов сосредоточения перед выполнением какого-либо задания и осмысление выполненного стимулирует работу мышления. Образное представление помогает развивать воображение, ассоциативную память, эстетические чувства; приобретать уверенность, прислушиваясь к состоянию организма – изучать его; улучшать концентрацию внимания, уравнивать деятельность полушарий головного мозга, расширять возможности по управлению сознанием, развивать личность.

Методы и приемы психической саморегуляции, подкрепленные музыкальными, пластическими и художественными средствами, позволяют формировать гармонично развитую личность, способную к непрерывному росту, к осознанию происходящих в себе и вокруг процессов.

Проведенное педагогическое исследование показало, что методика использования гимнастики хатха-йога улучшает физическое развитие, функциональное состояние детей, способствует положительному тренировочному эффекту от направленных педагогических воздействий, который выражается в стойком сохранении у детей качества двигательных навыков, уровня физических качеств и функциональных способностей, соответствующих и превышающих возрастные нормативные показатели детей дошкольного возраста.

Эффективность методики использования упражнений гимнастики хатха-йога доказывается достоверным улучшением во всех экспериментальных группах показателей дли-

ны и массы тела, кистевой динамометрии обеих рук, жизненной емкости легких, проб Штанге и Генчи, ортостатической пробы; в качественном усвоении основных движений детьми.

Анализ лечебно-коррекционной работы с детьми 7–8-летнего возраста, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, за учебный год показал следующее: при первичном обследовании (сентябрь) было выявлено – нарушение осанки у 45 % детей, сколиоз – 25 %, плоскостопие – 70 %, норма – 30 %. Итоговое обследование (май) – нарушение осанки составило 5 %, сколиоз – 20 %, плоскостопие – 20 %, норма – 70 %.

Высокий уровень развития словесно логического мышления в начале учебного года составлял 31 %, к концу он возрос до 64 %.

Также увеличилось число детей, имеющих высокий уровень развития произвольного внимания: в начале учебного года высокий уровень развития имело 52 % детей, в конце учебного года – 90 %. Значительно возросло количество детей, имеющих высокий уровень развития мелкой моторики рук: с 32 до 78 %.

После проведения лечебно-коррекционных и оздоровительных мероприятий наибольшие положительные изменения оказались в улучшении осанки, снижении плоскостопия – на 40, 50 %. Дети, имеющие диагноз «сколиоз», согласно диагностики психолого-медицинской-педагогической комиссии, значительно улучшили функциональное состояние, и у них уменьшилась выраженность патологии. Двигательная подготовленность детей возросла на 65 % по сравнению с исходными данными.

Уровень двигательной подготовленности детей свидетельствует, сопряженное воздействие упражнений хатхайоги на основные системы детского организма позволяет преодолеть затруднения в качестве освоения с возрастом отдельных основных движений.

Данные занятия раскрывают возможности осуществления всестороннего развития ребенка, развивают творче-

скую активность детей. Позволяют повысить восприимчивость к обучению и развитию психических функций – внимания, ощущения; формировать двигательные навыки; восстанавливать психоэмоциональное равновесие; повышать психофизический потенциал, формировать правильную осанку и укреплять здоровье детей.

Педагоги отмечают, что дети стали более собранными, уравновешенными, доброжелательными и отзывчивыми по отношению друг к другу и окружающим людям.

Библиографический список

1. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: материалы Всероссийского совещания. 2001. 320 с.
2. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3–7 лет в режиме дошкольных учреждений. Красноярск, 1997. 48 с.
3. Йога для детей, родителей и преподавателей: сб.: пер. с англ. Киев: Янус, 2000. 240 с.
4. Касаткина Г.М. Влияние физических упражнений разной направленности на развитие движений и психики детей 3–7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1982. 16 с.
5. Копылов Ю.А. На уроках элементы психорегуляции // Физическая культура в школе. 1995. № 3. С. 32.
6. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М.: Медицина, 1982.

С.П. Рябинин, М.М. Гончакова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНЫХ ТАНЦЕВ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК 20–30 ЛЕТ

Восточные танцы, средства и методы физического воспитания, танец живота, здоровье.

Во всем мире наблюдается повышение интереса к восточным системам физического воспитания и оздоровления, психологической устойчивости человека в критических ситуациях. Восточные танцы завоевали признание и популярность во всем мире.

THE USE OF ORIENTAL DANCE AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS 20-30 YEARS

Belly dancing, means and methods of physical training, belly dance, health. Worldwide there is an increasing interest in Eastern systems of physical education and recreation, psychological stability of a person in critical situations. Belly dancing has gained recognition and popularity all over the world.

Во всем мире наблюдается повышение интереса к восточным системам физического воспитания и оздоровления, особое внимание при этом привлекают занятия йогой, танцами и восточными единоборствами (В.В. Скороходов, 1999).

Танцы давно применяются как средство физического воспитания, при этом индийский восточный танец до сих пор не рассматривался как средство физического воспитания, и поэтому для применения его в практике необходимо разработать методику применения его как комплекс физических упражнений. На основе этой методики возможно применение восточных танцев (в частности, «Танец живота») как средства физического воспитания разного контингента, применимого в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, повышающего мотивацию к занятиям физической культурой. Восточный танец живота можно использовать как нетрадиционное средство физического воспитания, и так же, как любое традиционное упражнение, его можно описать, дозировать нагрузку и регламентировать способ выполнения.

В настоящее время значительно сократилось число девушек, желающих заниматься физической культурой. Отсутствие интереса к двигательной активности определяется недостаточной уверенностью в целесообразности затрат времени и энергии на занятия физическим воспитанием.

Факторами, обусловившими интерес к восточным танцам, являются стремление к развитию собственной личности, духовному и физическому совершенствованию, экзо-

тичность танца, его эстетичность и использование музыкального сопровождения. Эмоциональная насыщенность, выразительность, яркость народных танцев, как и их музыкальное сопровождение, являются очень привлекательными для многих современных девушек.

Исследования молодежного досуга и трансляция традиций восточных систем физического воспитания и оздоровления дополняют сложившийся спектр средств и методов физического воспитания (Ю.В. Менхин, 2002). В оздоровительных системах Востока первостепенное значение уделяется психологической устойчивости человека в критических ситуациях.

Констатируя факт значительного интереса к нетрадиционным, для современных систем физического воспитания средств, ученые обращают внимание на сложность освоения техники восточного танца.

Специалист в области истории, философии и техники индийского классического танца Л. Самсон (Л. Самсон, 1985) отмечает, что в настоящее время восточные танцы завоевали признание и популярность во всем мире. Различные танцевальные коллективы в России и за рубежом пытаются освоить восточные танцы в целом, не прибегая к подводящим упражнениям, не учитывая, что некоторые танцевальные движения трудновыполнимы для женщин и девушек «западного» типа.

Анализ двигательного содержания и характера воздействия танца на организм человека явился основанием для создания экспериментальной методики обучения элементам восточного танца и его применения в процессе физического воспитания девушек. Составными частями танца живота являются: техника танца, импровизация, танцевальная драма.

Основная часть включает танцевальные движения восточного классического танца. Техника движений ациклического характера преимущественно влияет на функции опорно-двигательного аппарата (повышение гибкости, лабильности нервно-мышечного аппарата, улучшение вести-

булярной устойчивости и координации движений). Исходное положение в начале каждого упражнения способствует формированию правильной осанки. Усложнение упражнений достигается за счет выполнения жестов – изменение положений пальцев рук одновременно с изменением положения тела. Темп движений и интенсивность задаются счетом.

В качестве базовых упражнений освоения танца живота следует использовать элементы стиля бхарата-натьям, который является основой всех стилей индийского танца. Наиболее рациональной последовательностью освоения танцевальных стилей является следующая: бхарата-натьям, одисси, мохини-аттам. Проведенное исследование показало, что при такой последовательности девушки качественно освоили предложенные танцевальные стили. Анализ ЧСС в процессе выполнения танцевальных упражнений показал, что «пульсовая стоимость» находится в пределах ЧСС от 171 до 190 уд/мин, а при исполнении соединений и элементов ЧСС варьируется от 132 до 159 уд/мин. Это разнообразные виды шагов, подскоков, пружинных движений, полуприседов и стоек на носках и их сочетаний имеет преимущественно аэробный характер энергетического обеспечения.

В целом нагрузку можно охарактеризовать как анаэробно-аэробную по механизму энергетического обеспечения.

Физическое воспитание девушек направлено на их физическое и духовное совершенствование средствами физической культуры и спорта и составляет педагогическую систему занятий двигательными действиями и отражает целенаправленность российской системы физического воспитания.

В современной системе физического образования приоритетными являются направления, связанные с применением таких форм, методов обучения и воспитания, которые с большей эффективностью формируют ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры с учетом закономерностей личностного развития. Обосновано использование различных оздоровительных видов гимнастики, танцевальных стилей, как правило, в вариативной

части программы физического воспитания девушек разного возраста и показано их положительное влияние на интересы, физическую подготовленность и здоровье.

Философия восточного танца гласит: каждое движение должно приносить женщине физическое удовольствие. Именно радость от познания своих скрытых возможностей, помноженная на умеренную физическую нагрузку, создает удивительный результат плавной грации и царской осанки.

Танец способен рождать в людях чувства куда более возвышенные, чем те, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Поэтому одним из важнейших условий постижения искусства танца живота считается умение удерживать определенное состояние.

Техника танца живота позволяет давать нагрузки именно на группы мышц, которые очень редко задействуются не только в повседневной жизни, но и при занятиях спортом. Например, это внутренние мышцы таза. А они, как известно, играют не последнюю роль в жизни женщины. Если эти мышцы достаточно развиты, то роды пройдут куда легче и спокойней.

Танец живота чрезвычайно благотворен для оздоровления женского организма. Им можно заниматься даже во время беременности и прекрасно себя чувствовать, а после рождения малыша быстро вернуть форму.

Современные ученые с уверенностью утверждают, что восточные танцы оказывают самое позитивное воздействие на женский организм. А все за счет того, что выполнение движений способствует усилению кровообращения в органах малого таза и помогает сохранить здоровье и устойчивость всем отделам позвоночника. Танец, как и любая физическая нагрузка, усиливая работу мышц, вызывает активизацию кровообращения во всем теле, улучшает работу сердца, укрепляет сосуды и способствует сжиганию лишних жировых отложений.

Активная работа мышц спины увеличивает подвижность позвоночника и способствует улучшению кровоснаб-

жения и питания центральной (головной и спинной мозг) и периферической нервной системы. Это улучшает координацию движений и повышает общий тонус организма. Во время танца приходит приятное ощущение легкости, чувство «мышечной радости».

Анкетирования девушек, занимающихся восточными танцами, выявило положительное влияние на показатели психических функций и эмоциональное состояние занимающихся. Так, коэффициент продуктивности внимания возрос на 15,2 %, коэффициент точности – на 18 %, коэффициент концентрации внимания на – 16 %. Результаты теста САН (самочувствие, активность, настроение) свидетельствуют о достоверном улучшении показателей самочувствия – на 14 %; активности – на 18 % и настроения – на 14 %.

Танец живота имеет высокую эмоциональность, а также групповую форму занятий, которые создают положительный психический фон, ликвидируют монотонность, способствуют выделению дополнительной дозы гормонов, от которых зависит активизация жирового обмена. Восточный танец является идеальным способом релаксации. Он ослабляет мышечное напряжение, которое вызывает или усиливает боль в спине, шее и плечах, дает прилив сил и энергии.

Библиографический список

1. Брон Л.А., Анисимова Т. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. 4-е изд. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 157 с.
2. Клецов К.Г., Пшеничникова Г.П. Объем и интенсивность нагрузки на занятиях танцоров 12–13 лет в период непосредственной подготовки к соревнованиям // Научные труды. Ежегодник за 2006 год. Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. С. 117–120.
3. Колина А. Весенний призыв // Здоровье. 2011. № 4. С. 98–99.
4. Рохкина Е.Л. Оздоровительная сила индийского танца // Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы: тезисы межрегион. науч. конф. 29 марта 2001 г. Екатеринбург, 2001. С. 236–238.

С.П. Рябинин, Г.Н. Казакова

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Психические процессы, дошкольный возраст, сенситивные периоды.

В статье рассматривается осознание ребенком дошкольного возраста своей психологической и физической сущности в структуре личности и в социальном контексте.

S.P. Ryabinin, G.N. Kazakova

FORMATION OF POSITIVE MOTIVATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE CLASSROOM

Mental processes, preschool age, sensitive periods.

The article deals with the realization of their preschool children psychological and physical entities in the structure of the individual and in the social context.

Современный этап развития педагогической науки характеризуется постоянно нарастающим интересом к проблеме здорового человека, уровню его психического и физического состояния. Формируются новые подходы в укреплении и развитии здоровья, объединяются усилия научных направлений, до недавнего времени бывших далеко друг от друга. В связи с этим особую актуальность приобретает изучение психического развития человека, его адаптации к природной и социальной среде, определение влияния социальных и биологических факторов на состояние здоровья и проявление патологических изменений.

В настоящее время специалисты дошкольного воспитания отмечают возросший интерес педагогов и родителей по формированию положительной мотивации к обучению в детском саду для последующей подготовки в школе. Известно, что в дошкольном возрасте впервые происходит осознание ребенком своей психологической и физической сущности в структуре личности и в социальном контексте. Ребенок остро реагирует на незначитель-

ные отклонения от нормы в окружающей среде, связи между соматическими и психическими процессами у него более тесные, чем у взрослых, ввиду этого необходимо создание комфортных условий, оптимизирующих формирование психических процессов детей 3–6 лет для проявления максимальных своих возможностей. Развитию чувственно-воспринимающих способностей (наиболее благоприятным является период 5–6 лет, д.п.н. Ю.К. Чернышенко), фундамента комплексно-познавательных навыков для оптимального психосоциального развития. Психическое развитие индивида в целом есть результат оптимального сочетания уровня биологической зрелости организма и находящихся в пределах возможностей этого уровня влияния среды.

По определению А.А. Гужаловского, «... биологическая программа развития, основанная на генетическом аппарате наследования, обеспечивает три вида регулирования онтогенеза: простое регулирование по генетически заданной программе; регулирование с учетом средних факторов, вызывающих отклонение от программы; регулирование по замкнутому циклу с обратными связями». Из этого регулирования видно, что «биологические» задатки не играют «роковой» роли, решающая роль принадлежит условиям жизни, в которые поставлен ребенок и активная деятельность; воспитание, безграничное число взаимодействий с внешней средой. Давно замечено, что развитие ребенка идет неравномерно, различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении жизни, по так называемым периодам: благоприятным «нейтральным» или «неблагоприятным». Эти периоды названы «сенситивными» (чувствительными), они замечены много веков назад и успешно использовались в педагогической практике, но только недавно обратили внимание, что связь возраста и «обучаемости» не прямая и не обратно-пропорциональная, а более сложная, меняющаяся по мере чередования периодов более высокой и менее высокой «обучаемости». В процессе жизни ребенка неравномерность развития его органов и систем нашла отра-

жение в понятии гитерохронности. Фундаментальные исследования гитерохронии, проведенные А.Н. Северцовым и П.К. Анохиным, показали, что степень зрелости и функционирования организма ребенка на разных этапах развития сдвинуты во времени и определяются его адаптационными возможностями. Подобный эффект характеризует надежность функционирования биологической системы детского организма, которая достигается на разных этапах его развития с последовательным включением различных факторов.

Деятельность организма как единого целого включает взаимодействие психики человека, его двигательных и вегетативных функций с различными условиями окружающей среды. Единство организма человека с внешней средой проявляется, прежде всего, в постоянном непрекращающемся обмене веществ и энергии, что немислимо без двигательной деятельности. Постепенно увеличивающаяся физическая нагрузка вызывает мобилизацию функциональных резервов организма и рост работоспособности (В.А. Ашмарин, 1978; Л.С. Выготский, 1982; К.П. Дорожнова, 1983; И.В. Аулик, 1990). В основе роста работоспособности лежит фазовый характер в последовательной смене физиологического покоя деятельным состоянием. В условиях мышечной деятельности утомление является возбудителем восстановления всех физиологических систем, обеспечивающих двигательную деятельность. Организм на физическую нагрузку отвечает восстановлением энергетических ресурсов в количествах, превышающих утраченные. Восстановление отдельных органов и систем организма после нагрузки идет неравномерно.

Новая технологическая схема обучения детей заключается в комплектности применения методов представления информации, в основе которой лежат общепедагогические принципы и учет возрастных особенностей развития психических процессов дошкольников, а также психофизическая тренировка. Это позволяет компенсировать негативное влияние повышенных социальных и интеллектуальных нагру-

зок у детей дошкольного возраста. Большое место занимают психолого-педагогические методы формирования личности и эмоциональной сферы ребенка, развития устойчивости и сосредоточенности внимания и особенности становления мышления дошкольников, а также мировоззрения, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения ребенка к освоению общечеловеческих ценностей, развитию его мотивационно-потребностной сферы. Реализация этого процесса в ДОУ связана с учетом особенностей интересов ребенка и характером их мотивации.

В ходе психолого-педагогического исследования в дошкольных образовательных учреждениях №142, 1, 268, 201, 78 г. Красноярска была выявлена половая предпочтительность у детей тех или иных видов учебно-воспитательной деятельности. Показана принципиальная возможность целенаправленного формирования положительных мотивов к занятиям 6-7-летних детей.

Музыкальное сопровождение, психофизическая тренировка в игровой форме способствуют релаксации, ощущение в единстве с людьми и миром, с «природой», образному единению себя с ней, вербальному сообщению детям и педагогу о представляемых образах.

Применение психофизической тренировки, функциональной музыки позволяет эффективно поддерживать интерес детей и повышать положительный эмоциональный фон занятия.

Библиографический список

1. Бальсович В.К. Проблемы физ. воспитания младших школьников // Педагогика. 1983. № 8. С. 50-51.
2. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии // Выготский Л.С. Собрание сочинений. М.: Педагогика, 1982. Т. 4. 389 с.
3. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. М.: Физическая культура и спорт. 1989. № 6. С. 12-14.
4. Дербицкая С. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики. // Дошкольное воспитание. 1998. № 6. С. 51.

С.П. Рябинин, Г.Н. Казакова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Здоровье человека, двигательная активность, нетрадиционные средства, физическое воспитание, дошкольное воспитание.

В статье рассматриваются сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятий ценности здоровья и здорового образа при помощи нетрадиционных средств.

S.P. Ryabinin, G.N. Kazakova

USE OF NON-TRADITIONAL MEANS IN PHYSICAL EDUCATION PRESCHOOL CHILDREN

Human health, physical activity, non-traditional means, physical education, pre-school education.

The article discusses the preservation and strengthening of health of children, shaping their values concepts of health and wellness using unconventional means.

Здоровье человека формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных, антропогенных, социальных), эндогенных (пол, возраст, наследственность, раса) и поведенческих факторов. Интегративной антропологией подчеркивается роль не столько борьбы с болезнями, сколько важность разработки мероприятий по его сохранению, что обеспечивает постепенный перенос акцента в профилактике болезней на укрепление здоровья (В.Г. Николаев, 2001).

Приоритетными задачами физкультурного образования дошкольников являются сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятий ценности здоровья и здорового образа жизни, приобщение подрастающего поколения к занятиям физическими упражнениями. В последнее десятилетие становятся более заметными отклонения в состоянии здоровья детей на фоне значительного снижения двигательной активности, низкой мотивации родителей к урокам физической культуры, роста психоэмоционального напряжения. В решении проблемы всестороннего физического раз-

вития, укрепления здоровья детей и подростков, по мнению специалистов (А.Б. Мелихова, 1993; Е.Г. Моченова, 1994; В.К. Волкова, 1996; Е.С. Губаревой, 1996; Ю.И. Курпана, 1996; В.М. Смолевского, 1992; О.Н. Московченко, 1998; и В.Т. Кудрявцева, 2000), одну из ведущих ролей могли бы сыграть новые и нетрадиционные в массовом физкультурном движении виды двигательной активности. К таким видам относятся: лечебная гимнастика, атлетическая гимнастика, хатха-йога, ушу и др. Авторы подчеркивают, что упражнения нетрадиционных видов гимнастики эффективно воздействуют на дыхательную и сердечную деятельность, способствуют профилактике заболеваний, поддерживают оптимальный уровень здоровья и работоспособности, снимают психоэмоциональное напряжение, улучшают самочувствие и внешний вид.

Применение нетрадиционных средств в физическом воспитании детей среднего и старшего дошкольного возраста представлено в парциальной программе «Физическая культура – дошкольникам», автор Л.Д. Глазырина (1999). Программа не содержит новых средств, а рекомендует применять на занятиях различные предметы:

- стулья, веревочки, детские зонтики, бумажные листочки и т.д.;

- природный материал: прутьи, веточки, листья, цветы и т.д.;

- природные явления: дождь, роса, лед и т.д.

Обращается внимание на условие и место проведения физкультурных занятий, не только на спортивной площадке детского сада и в спортивном зале, но и в лесопарке, парке, в бассейне, в музыкальном зале.

Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет, автор В.Т. Кудрявцев (1998). Приоритетный принцип программы – развитие воображения через особые формы двигательной активности детей, формирование осмысленной моторики. Для его реализации предлагается:

- ориентироваться на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве посредством

игровых упражнений: «Стоп-кадр» (предлагается имитация, например, «лошадка перед прыжком»), «Скульптура и глина»; контрастные позы-«перевертыши»;

- осваивать навыки рационального дыхания с помощью специальных дыхательных упражнений («рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов);

- вводить ребенка в зону ближайшего развития двигательных возможностей посредством диалога с органами собственного тела как с самостоятельно действующими «лицами».

Автор уточняет методику проведения занятий, дополняя ее методическими приемами.

В.Г. Алямовская в программе «Здоровье» применяет следующие виды нетрадиционной гимнастики:

- танцевально-ритмическая, на тренажерах, на полосе препятствий, на воздухе, смешанного типа, в виде подвижной игры, спортивной тренировки, оздоровительного бега;

- гимнастика после сна – игровая, на тренажерах, в виде оздоровительного бега, лечебно-восстановительная, музыкально-ритмическая.

Автор расширяет условия и место проведения физкультурных занятий, способы их проведения.

Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина.

Содержание программы взаимосвязано с программой по физическому воспитанию и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду. М.: Просвещение, 1985, 1987). Основными разделами программы являются: игроритмика; игрогимнастика; игротанцы. Нетрадиционные виды упражнений: танцевально-ритмическая гимнастика; игропластика (элементы древних гимнастических упражнений и упражнения стретчинга); пальчиковая гимнастика; игровой самомассаж; музыкально-подражательные игры; игры-путешествия.

Креативная гимнастика (нестандартные упражнения, специальные задания, музыкально-творческие игры).

Авторы рекомендуют игровые приемы проведения видов упражнений и средств физического воспитания. При этом увеличивается эмоциональный фон проведения физкультурных занятий, но остаются без внимания их образовательная направленность, развитие физических качеств и функциональных способностей детей.

В Красноярске под руководством И.И. Ольгина (1998) разработана программа «Тропинка» с нетрадиционным применением комплексов нестандартного оборудования «Обезьянник» широкого спектра применения, направленного на физическое развитие детей, формирование основных движений, укрепление опорно-двигательного аппарата. В программе предусмотрены применение самомассажа с нестандартными народными средствами, а также стопотерапия и развитие высокой тактильной чувствительности, координации движений и мелкой моторики.

Анализ специальной литературы позволяет сделать выводы о широком использовании нетрадиционных средств в процессе физического воспитания детей, об их эффективном воздействии на физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние и здоровье детей (Г.В. Бармин, 1992; В.М. Смолевский, 1992; А.Б. Мелихова, 1993; В.Т. Кудрявцев, 1999).

Библиографический список

1. Бармин Г.В. Блоки тренерских заданий в программе физического воспитания дошкольников / Б.К. Зыков, Е.А. Стеблецов // Дети и здоровье. 1992. № 10. С. 37–39.
2. Борисова П., Картавых П. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников // Дошкольное воспитание. 1996. № 10. С. 27; № 11. С. 21.
3. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи / Ю. Н. Вавилов, // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 54–58.
4. Васильев Т.Э. Начала хатха-йоги. М.: Прометей, 1990. 21 с.

С.П. Рябинин

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РОССИИ И ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Дошкольное физическое воспитание, здоровье, программы, методика.
В статье рассматриваются общие тенденции в направлении физического воспитания детей дошкольного возраста в России и зарубежных странах.

S.P. Ryabinin

DIRECTION OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN RUSSIA AND THE WORLD

Pre-school physical education, health, program, technique.
The article deals with the general trend towards physical education of children of preschool age in Russia and countries of the world.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это законы Российской Федерации «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»; «Конвенция о правах ребенка».

В настоящее время физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях представлена в основном мероприятиями активного отдыха (Т.А. Кравчук, 1996). Физкультурно-оздоровительные мероприятия в большой мере носят образовательный, культуроведческий характер и в меньшей мере оказывают непосред-

ственное воздействие на системы и функции организма детей, их физическую подготовленность и здоровье. В то же время не вызывает сомнения положение, что тренировочные нагрузки могут стать решающим фактором оздоровления (В.К. Бальсевич, 1988–1990).

В физическое воспитание детей дошкольного возраста зарубежных стран успешно внедряется ряд методик по формированию с детских лет устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, привитию интереса к двигательной активности.

В программы физического воспитания включаются специальные теоретические занятия по вопросам, касающимся здоровья и двигательной активности, среди них – личное здоровье, профилактика и предотвращение различных заболеваний, основы рационального питания, знаний в области гигиены и др. Так, например, в Японии курс «Обучение здоровому образу жизни» начинается в старших группах детского сада. Дошкольную форму воспитания в США, Англии, Финляндии, Чехии, Японии, Германии, Монголии, Швейцарии, Вьетнаме, Бразилии, Кипре, Польше, Венгрии, Франции представляют: ясли и детские сады (частные и общественные). Ясли – это санитарно-воспитательные учреждения для здоровых детей в возрасте до 3-х лет. Детские сады – от 3-х до 6-ти лет. Практически в большинстве стран дошкольные заведения работают по 4–5 часов (2 часа до обеда и 2–3 часа после обеда), во время которых с детьми проводится 1–2 занятия по 20–25 мин по обучению какой-либо деятельности. В частных и общественных детских садах предлагаются различные дополнительные платные услуги. Несмотря на то что общественная система дошкольного образования на уровне нулевого класса имеется во многих странах, посещение их необязательно.

Можно отметить общую тенденцию в направлении физического воспитания за рубежом:

– в большинстве стран проблема физического воспитания детей дошкольного возраста стоит очень остро, для

большинства населения стран оно недоступно из-за высокой цены;

- отличительной чертой дошкольного физического воспитания является экономическое и социальное положение страны;

- решающей особенностью в направлении физического воспитания детей являются национальные, климатогеографические особенности;

- в зарубежных странах распространена сеть специализированных дошкольных учреждений для детей, страдающих физическими и психическими отклонениями.

О физическом воспитании детей дошкольного возраста в зарубежных странах можно сделать следующие выводы:

- проблема двигательной активности детей дошкольного возраста решается практически только с помощью игр;

- уроки по физическому воспитанию включены в педагогические планы дошкольных учебных заведений только в таких странах, как Германия, Чехия, Словакия;

- во многих странах для детей, страдающих физическими отклонениями, существуют специализированные дошкольные центры, где с ними занимаются лечебной гимнастикой;

- благодаря дошкольному физическому воспитанию формируется позитивное, осознанное отношение к физическим упражнениям и, главное, с раннего возраста дети стимулируются к регулярным занятиям, а это является одним из путей укрепления и поддержания здоровья.

Дошкольное воспитание в России представлено базисной программой «Истоки», в которой акцентируется внимание на том, что главным условием построения всего жизненного уклада детского сада является его направленность на охрану и укрепление физического и психологического здоровья ребенка, его полноценное физическое развитие. Она определяет основные стандарты дошколь-

ного возраста, т. е. систему требований у уровню развития детей каждого психологического возраста; к содержанию работы; к созданию развивающей среды; к профессиональной компетентности педагогов. Предусматривает физическое, умственное, нравственное, трудовое и эстетическое воспитание и развитие дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными психофизиологическими особенностями и подготовку их обучения в школе. Стандарт образования обеспечивает основу развития личности и преемственность при переходе к следующему возрастному периоду.

В разделе программы «Физическое воспитание» предусматриваются охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в повседневной жизни. Оно представлено следующими мероприятиями: утренняя гимнастика (8–10 мин); физкультминутка (1–5 мин). К этому разделу программы относятся мероприятия активного отдыха: физкультурный досуг (1 раз в месяц, 45–50 мин); физкультурный праздник (2 раза в год, 60–90 мин); день здоровья (1 раз в квартал, 60–90 мин).

Программа нацеливает на последовательное обучение детей умениям и навыкам, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентировки, равновесия, формирования способности оценивать качество выполнения движений, правил подвижных игр.

В физическом воспитании дошкольников большое место отводится физическим упражнениям в игровой форме, подвижным играм. В программы старшей и под-

готовительной к школе групп включено обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса).

За время пребывания в детском саду у детей должны быть воспитаны потребность систематически выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, сохранять правильную осанку, в ежедневной двигательной деятельности, навыки правильной, ритмичной, легкой ходьбы, бега. Дети должны научиться правильно прыгать с места и с разбега, освоить разные виды метания, лазанья, движения с мечами, выполнять физические упражнения в заданном темпе, перестраиваться во время движения и стоя на месте.

Из вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

Физическое воспитание за рубежом очень слабо развито, используется преимущественно как временное пребывание детей.

Специалисты по дошкольному воспитанию в других странах не используют сенситивные периоды ускоренного развития детей от 3 до 7 лет.

Библиографический список

1. Алексеева А., Корчагина Р. ЧССР: организация общественного дошкольного воспитания // Дошкольное воспитание. 1987. № 5. С. 70.
2. Бердикова Я. Детский сад в Японии // Дошкольное воспитание. 1989. №1. С. 107; № 2. С. 110; № 3. С. 97; № 4. С. 95; № 6. С. 104; № 10. С. 106; № 11. С. 104; № 12. С. 84.
3. Богданов Г.П. Школы МНР на пути к реформе // Физическая культура в школе. 1986. № 4. С. 62–64.
4. Венгер Л. воспитание и обучение детей в Великобритании // Дошкольное воспитание. 1983. № 1. С. 71; № 2. С. 73.
5. Жарова Л.Б., Столярк А.Б. Физическое воспитание в зарубежных школах: пути формирования навыков здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. 1991. № 1. С. 62–63.

С.П. Рябинин, Г.Н. Казакова

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Дошкольное физическое воспитание, гармоничное развитие, функционально-двигательные способности, чувствительные периоды, гимнастика хатха-йога.

В статье рассматриваются особенности влияния возрастной периодизации на физическое воспитание детей дошкольного возраста.

S.P. Ryabinin, G.N. Kazakova

INNOVATIVE APPROACHES TO USE OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIO

Pre-school physical education, harmonious development, functional and motor abilities, sensitive periods, gymnastics Hatha Yoga.

The article features the influence of age periodization in the physical education of children of preschool age.

Комплексное физическое воспитание детей дошкольного возраста предусматривает их гармоничное развитие. В соответствии с возрастными особенностями становления системы двигательных действий (1–2 годы жизни), системы проявления в двигательных действиях физических качеств (3–4 годы жизни), системы управления двигательными действиями – развития функционально-двигательных способностей детей (5–7 годы жизни) к семи годам интенсивно формируется двигательная функция ребенка.

Полноценное ее развитие зависит от разнообразия осваиваемых основных движений – от локальных, комбинированных до целостных, прикладных упражнений гимнастики и спортивно-прикладных упражнений массовых видов спорта. На каждом году жизни (г. ж.) детей формируется комплекс основных физических качеств, формируются разнообразные функционально-двигательные способности. При этом средства физического воспитания концентрируются в чувствительные периоды развития двига-

тельных навыков, физических качеств и функционально-двигательных способностей (ДН, ФК, ФДС), а также к моменту максимальных и значительных темпов их прироста.

Дошкольное комплексное физическое воспитание базируется на шести специфических принципах, имеющих научно-методическую направленность: комплексная направленность, гетерохромного и синхронного развития ФДС, ФК, ДН, последовательно расчлененного развития двигательных действий (ДД), многоборно-видового обучения двигательным умениям и навыкам, прогрессирующего переноса простых безупречных навыков на более сложные и самообразование навыков, опережающего развития управления движениями в развитии и становлении двигательной функции детей.

У детей раннего возраста используются пять этапных стабильно-вариативных комплексов гимнастики и массажа длительностью от 2-х до 3-х месяцев (А.И. Кравчук, С.А. Бикбулатова), у детей дошкольного возраста – 2-3-месячные мезоциклы направленных педагогических тренирующих воздействий – короткие оздоровительные и тренировочные программы (Т.А. Кравчук, А.И. Кравчук, А.В. Шеменов и др.). В них используются элементы восточных единоборств, хореографии, детское ориентирование на местности, ритмическая гимнастика с элементами шейпинга (Т.А. Кравчук); подготовительные упражнения к плаванию, выполняемые на суше и в воде (А.Д. Котляров); коррекционная программа для детей с низким уровнем готовности к обучению в школе (Ф.Р. Козицына); методика круговой тренировки (О. Воронцова, Н. Замотаева, Д. Черепов); корригирующие упражнения художественной гимнастики (С.Г. Лемешева).

В дошкольном образовании показаны использование валеологических игр и валеологическая направленность средств физического воспитания (О.С. Шнейдер); физкультурно-познавательные занятия (И.М. Воротилова); фольклорная направленность занятий (М.П. Асташина).

В физическом воспитании детей рекомендуют использовать: упражнения на активизацию вестибулярной системы детей раннего возраста (Е.В. Уханева); нестандартное оборудование и тренажерные устройства (С.В. Иваськив, М.А. Правдов); специальные учебные задания на формирование ФДС (Л.Т. Майорова, А.И. Кравчук); увеличенный объем упражнений на выносливость (И.Г. Мальцева, С.Б. Шарманова); методы совершенствования ФК (В.А. Гуляйкин, А.И. Кравчук); учебные задания на быстроту движений (М.Н. Королева).

Дошкольное физическое воспитание включает новые направления педагогики развития: методику психомышечной тренировки по способности к психической саморегуляции, тонизирующих формул самовнушения (О.Л. Осадчук); спортивное воспитание дошкольников (О.В. Козырева); подготовительные упражнения до обучения детей ходьбе на лыжах (А.И. Семейкин и др.); интеграцию разделов физического и экологического воспитания (С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Н.Ю. Трифонова); изучение базовых и профилирующих, а затем остальных (объемных) упражнений учебной программы (А.И. Кравчук); концентрированное обучение основным движениям в недельных микроциклах месячного мезоцикла учебного года дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) (М.П. Мухина, А.И. Кравчук).

Педагогические воздействия на детей дошкольного возраста должны осуществляться с учетом структуры годичного цикла учебного года. Они предполагают проведение педагогических контрольных испытаний детей в сентябре для установления уровня развития ДН, ФК и ФДС детей на основе возрастных нормативных требований (А.И. Кравчук, 1998) на текущий учебный год. В первом полугодии учебного года детьми осваиваются базовые и профилирующие упражнения учебной программы, затем совершенствуются необходимые для их выполнения ФК и ФДС. В январе оцениваются качество усвоения базовых и профилирующих упражнений и уровень развития ФК.

Во втором полугодии учебного года развиваются в соответствии с сенситивными периодами развития ФК в сдвоенных месячных мезоциклах. Сначала относительно отстающие, а затем относительно ведущие для данной детской группы детей ФК. Обычно с возрастом к первой группе относятся качества: динамическая и статическая сила, выносливость и гибкость, ко второй – ловкость, быстрота и скоростная сила. Здесь же осваивается остальной учебный материал основных движений и формируются ФДС, имеющие сенситивный период развития или несоответствующие возрастным нормативным показателям (А.И. Кравчук).

В основе дошкольного физического воспитания лежит многоборная и видовая двигательная подготовка детей – обучение их специальным гимнастическим умениям и навыкам, позволяющим усвоить детям биомеханические закономерности выполнения разнообразных двигательных действий. Этим самым в дошкольном возрасте обеспечивается развитие двигательной функции детей в соответствии с возрастными особенностями ее формирования. Создается двигательная основа последующего освоения разнообразных двигательных действий в любом виде детской, а также взрослой двигательной деятельности. При этом важное значение имеет безупречное освоение двигательных навыков, выполняемых без значительных и грубых технических и общих ошибок, в соответствии с правильной формой и необходимым содержанием двигательных действий. В этом случае согласно теории прогрессирующего переноса качества выполнения простых безупречных двигательных навыков на более сложные навыки создаются условия для самоосвоения двигательных навыков без их непосредственного изучения. Дети на основе созданных представлений о предыдущем упражнении получают возможность создания образа будущего упражнения и демонстрируют его на оптимальном уровне качества выполнения. Педагогу остается только уточнить отдельные детали самостоятельно выполненного ребенком упражнения и затем закрепить и совершенствовать его.

Своевременное развитие физических качеств в соответствии с максимальными и значительными темпами их прироста в учебном году, возможными годовыми темпами прироста, формирование вначале устойчивых с возрастом, а затем неустойчивых ФДС также в соответствии с их сенситивными периодами развития с возрастом и годовыми темпами прироста способствуют качественному освоению двигательных действий. Такое опережающее развитие ФК и ФДС позволяет детям сформировать высокий уровень управления своими движениями. Все сказанное выше создает педагогическую развивающую среду, и с учетом развития психики ребенка осуществляется его физкультурное образование (И.И. Сулейманов и др.).

Среди средств оздоровительных видов гимнастики следует остановиться на элементах гимнастики хатха-йога. По данным С.П. Рябикина и др., она является комплексным оздоровительным средством, воздействующим на тело ребенка не только физически, она оказывает благоприятное воздействие на органы чувств, способствует расслаблению, позволяет овладеть психорегулирующей тренировкой, способствует концентрации внимания на внутренних ощущениях и усвоению смысла упражнений.

Упражнения гимнастики хатха-йога в зависимости от назначения должны выполняться от 1–2 до 10 раз, добавляя каждую неделю по одному разу при повторном максимуме не более 10 раз. Сочетание мысленных образов, явлений и движений, сосредоточение после рассеянного состояния, смена чувственных представлений о тепле, холоде, зиме, лете, цветении, увядании и другом способствуют психофизическому настрою на предстоящую воображаемую или действительную двигательную деятельность детей. Музыкальное сопровождение, психофизическая тренировка в игровой форме способствуют релаксации, ощущению себя самого и окружающего мира, единства с миром.

За два года занятий с детьми старшего дошкольного возраста количество ортопедических отклонений снизилось с 48 до 8 %, вдвое уменьшилось число случаев наруше-

ния осанки, в экспериментальных группах не стало случаев сколиоза и сколиотической осанки. Количество простудных заболеваний сократилось на 38,7 %. Заметным и значительным стало преимущество детей экспериментальных групп по сравнению с контрольными в показателях развития ФК, особенно гибкости, динамической силы и выносливости. С возрастными нормативами развития основных движений справились 72–100 % детей. Особенно успешно дети освоили прыжки, лазанье, равновесие, движения руками и ногами. Особенности гетерохронного и синхронного развития основных движений (А.И. Кравчук) сохранились в детских группах.

Таким образом, в дошкольном физическом образовании продолжается поиск эффективных научно обоснованных средств воспитания, обучения, научения, тренировки детей. При этом важным является комплексный подход к их выбору и обоснованию с учетом разностороннего воздействия на ребенка как личность, с учетом возрастных особенностей анатомо-физиологического и психофункционального развития детей, становления с возрастом моторного потенциала ребенка, его физической, двигательной и функционально-двигательной подготовленности. Недопустим механический перенос средств и форм физической культуры и спорта в дошкольное физическое воспитание, отличающееся спецификой и закономерностями развития систем и функций организма детей раннего и дошкольного возраста.

Библиографический список

1. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания // Физическая культура и спорт. 1989. № 6. С. 12–14.
2. Здоровая спина, нетрадиционное использование оздоровительных систем хатха-йога и психофизической тренировки для улучшения осанки и профилактики плоскостопия у детей: учебное пособие / О.Н. Московченко, С.П. Рябинин, Т.А. Шубина, Т.А. Катцина. Красноярск, 1998. 94с.

3. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Новосибирск: издательство НГПУ, 1998. С. 41-102.
4. Майорова Л.Т. Методика воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста (4-6 лет): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1988. 19 с.

А.Н. Пучкина

АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА

Здоровье, исследование состояния здоровьесбережения, эффективность, дошкольники.

В статье представлены основные виды здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях, рассмотрены условия, которые необходимо соблюсти при организации здоровьесберегающей деятельности, выявлены основные современные проблемы при организации здоровьесберегающих мер и пути их решения.

A.N. Puchkina

ANALYSIS OF HEALTH ACTIVITIES PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE CITY OF KRASNOYARSK

Health, study of the state of health preservation, efficiency, preschoolers.

The article presents the main types of health-technology in preschool educational institutions, are considered conditions that must be met in the organization of health-activities identified, the major contemporary problems in the organization of health-measures and solutions.

С каждым годом наблюдается непрерывный рост общего уровня заболеваемости детей дошкольного возраста, возрастает процент детей, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Причиной этому является множество факторов современной жизни: экологическое неблагопо-

лучие, сложные социально-экономические условия, слабое развитие института брака и семьи; распространение алкоголизма, курения, наркомании; недостаточное развитие системы здравоохранения и воспитательных баз образовательного учреждения и семьи.

Здоровье ребенка и полноценное физическое развитие являются базой становления личности. Формирование культуры здоровья дошкольников – актуальная и достаточно сложная задача. Но ее решение необходимо, так как дошкольный возраст является основополагающим в создании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет идет усиленное развитие органов и становление функциональных систем детского организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе создать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом [1].

Общеизвестно, что здоровье определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Как свидетельствует большинство научных исследований, факторы внешней среды в формировании здоровья ребенка имеют преимущественное значение. Поэтому так важно создание всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий в дошкольных образовательных учреждениях, поскольку только здоровый ребенок может успешно усваивать все то, чему его учат, справляться с предъявляемыми требованиями, быть активным, работоспособным, нормально развиваться. Это обязывает дошкольные учреждения считать приоритетным направлением своей работы укрепление здоровья детей, предупреждение возможных отклонений в их развитии [3].

Задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса призваны ре-

шить здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающая технология – это система мер, состоящая из взаимодействия и взаимосвязи всех факторов окружающей среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на протяжении всех этапов обучения и развития. В концепции дошкольных учреждений предусмотрено не только сохранение здоровья детей, но и формирование у них здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя оптимальные условия для развития и обучения ребенка (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность методик обучения и воспитания), рациональное питание (сбалансированное питание с учетом возрастных особенностей), рациональная организация педагогического процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими условиями), оптимальный двигательный режим [2].

В дошкольном образовании здоровьесберегающие технологии классифицируются по доминированию целей и решаемых задач, а также наличию средств здоровьесбережения.

Можно отметить следующие виды здоровьесберегающих технологий [5].

1. Медико-профилактические технологии, направленные на сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала дошкольного учреждения, организованные в соответствии с нормами и требованиями. Они включают в себя использование медицинских средств (мониторинг физического состояния детей, организация и контроль питания, физического развития и закаливания, проведение профилактических мероприятий, в том числе витаминизация и вакцинация).

2. Оздоровительно-физкультурные, ориентированные на физическое развитие и здоровье ребенка: двигательная активность, физические нагрузки, организация оздоровительных мероприятий в водной среде (бассейнах) и на тренажерах, профилактика плоскостопия и формирование

правильной осанки, проведение дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа, воспитание привычки к ежедневной физической активности и заботе о здоровье. Реализация оздоровительно-физкультурных технологий, как правило, осуществляется специалистами по физической культуре и воспитателями при специально организованных формах оздоровительной работы.

3. Технологии обеспечения социально-психологического здоровья ребенка. Основная цель данных технологий – создание таких условий, при которых деятельность протекает в комфортных психологических условиях, обеспечиваются эмоциональная комфортность и позитивное психологическое самочувствие ребенка при общении со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством организации специальных встреч с детьми, а также специалисты дошкольного образования и воспитатели при организации текущего педагогического процесса.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного учреждения, обеспечивающие культуру здоровья педагогов, в том числе и культуру профессионального здоровья, формирующие привычку к здоровому образу жизни.

При применении здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании необходимы регулярный мониторинг физического состояния детей и отслеживание развития основных параметров организма в динамике, которые позволят сделать выводы о состоянии здоровья воспитанников.

Для того чтобы создать здоровьесберегающую среду в дошкольном учреждении, необходимо соблюсти некоторые условия [4].

1. Формировать здоровье детей на основе комплексного или частного использования средств, доступных данному образовательному учреждению, а также максимально оптимизировать двигательную деятельность на свежем воздухе.

2. Воспитывать детей в традициях русской культуры, использовать при этом историко-культурный и духовно-нравственный потенциал города и ближайшее окружение.

3. Создавать между педагогическим коллективом, родителями и детьми партнерские отношения для достижения общей здоровьесформирующей цели.

4. Обеспечивать в процессе формирования основ о здоровом образе жизни активную позицию детей, вовлечение в диалог.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо непосредственное обучение детей простейшим приемам здорового образа жизни (дыхательная, оздоровительная, пальцевая, корригирующая гимнастика, приемы самомассажа), элементарным навыкам оказания первой медицинской помощи (порез, ушиб, ссадина, ожог) и привитие базовых гигиенических навыков. Также обязательным является использование реабилитационных мероприятий, таких как тренинги, фитотерапия, ароматерапия, витаминотерапия, лечебная физическая культура и психогимнастика. Помимо этого, для создания здоровьесберегающей среды необходимо организовать специальную двигательную активность ребенка, включающую физкультминутки, занятия оздоровительной физической культурой, тематические и спортивно-оздоровительные праздники, подвижные игры, выходы на природу, экскурсии [6].

Эффективность позитивного воздействия различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, отмечается не столько качеством отдельно взятого приема или метода, сколько умением грамотно и комплексно использовать их в общей системе здоровьесбережения, направленной на сохранение здоровья детей и педагогов [5].

Важно, чтобы каждая из технологий носила оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность сформировала у детей осознанную стойкую мотивацию к здоровому образу жизни и обеспечила полноценное развитие.

С целью определения качественной характеристики данной деятельности мы провели анкетирование, в котором приняли участие работники дошкольных образовательных учреждений города Красноярска – руководители и их заместители, воспитатели, специалисты по физической культуре, психологи, медицинские работники (14 учреждений, n=30). Основную массу респондентов составили сотрудники муниципальных дошкольных учреждений – 72 %. На некоторые вопросы респонденты дали более одного ответа, поэтому сумма всех ответов превысила 100 %.

Проведенное исследование показало, что некоторая часть работников ДОУ (14 %) считает, что работа по сохранению здоровья и формированию у них здорового образа жизни должна возлагаться на семью, а не на ДОУ, а остальные 86 % респондентов утверждают, что необходимо комплексное воздействие всех участников образовательного процесса. Отметим, что Законом Российской Федерации «Об образовании» (29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) во время образовательного процесса на ОУ возложена ответственность за жизнь и здоровье воспитанников (ст. 28). Именно к компетенции ОУ относится создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников (ст. 41). Законом также принято, что ответственность за создание данных условий несут должностные лица ОУ в соответствии с законодательством Российской Федерации и уставом данного образовательного учреждения (ст. 41). Настоящий пункт закона респонденты (38 %) не оспаривают и считают ответственным за состояние и ведение здоровьесберегающей деятельности руководителей ДОУ. Кроме руководителей, по мнению респондентов, ответственность несут и другие работники ДОУ – воспитатели (35 %), специалисты по ФК (25 %) и медики (25 %).

Проводимая в ДОУ здоровьесберегающая деятельность большинством респондентов оценивается как системная (ведутся строгое планирование, контроль и анализ, имеются ответственные) – 66 %. Отмечается планомерность в здоро-

вьесбережении ряда ДОУ (в плане работы ДОУ предполагается ряд мероприятий, но работа анализируется частично) – 31%, но также и спонтанность (отсутствие четкого плана работы, анализ деятельности не проводится) – 2%.

При всем этом проводимую здоровьесберегающую деятельность респонденты оценили как хорошую – 56 %, отличную – 25 %. Качество работы как удовлетворительное отметили 15 % опрошенных, как неудовлетворительное – 4 %.

При определении трудностей, с которыми сталкиваются дошкольные образовательные учреждения при организации здоровьесберегающей деятельности, респонденты отметили такие, как отсутствие стимулирования здоровьесберегающей деятельности со стороны вышестоящих организаций, влекущее за собой недостаточный уровень мотивированности со стороны специалистов (31%). Низкая мотивация педагогов объясняется также отсутствием функциональных обязанностей по охране здоровья обучающихся, отраженных в должностных инструкциях либо их неконкретными формулировками (10 %). Также отмечают следующие проблемы: нехватка квалифицированных кадров (28 %); слабая координация, контроль и анализ здоровьесберегающей деятельности и отсутствие принципа систематичности в ее организации (17 %); недостаточный уровень компетенции специалистов (17 %) – о необходимости специализированного обучения заявили 73 % опрошенных; слабая взаимосвязь специалистов (либо совсем ее отсутствие), организующих здоровьесберегающую деятельность в дошкольном образовательном учреждении – психологов, воспитателей, специалистов физической культуры, медицинских работников (10 %). При всем этом 17 % опрошенных заявили, что у них не возникает трудностей при организации здоровьесберегающих мер.

Повысить качество здоровьесберегающей деятельности в ДОУ, по мнению респондентов, могут такие позиции, как консультирование родителей и воспитателей по вопросам здоровья и здорового образа жизни (56 %); стимулирование работников (35 %); создание структурных подразделе-

ний, осуществляющих, медико-психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в ДОУ (24 %), усиление контроля (7 %) и назначение ответственного лица в ДОУ при осуществлении здоровьесберегающих мер (7 %). Но в первую очередь респонденты считают необходимым проведение специализированного обучения работников по вопросам организации здоровьесберегающей деятельности в ДОУ (73 %).

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют, что субъекты едины в понимании проблемного поля здоровьесбережения, приоритетных путей его решения и готовности к активной деятельности. Педагоги заинтересованы в повышении профессиональной компетентности, а также в продуманных управленческих решениях.

В связи с вышеперечисленным можно отметить, что в реальности наблюдается достаточное количество дошкольных учреждений, использующих в работе здоровьесберегающие технологии и организующих в итоге здоровьесберегающую деятельность, направленную на сохранение, развитие и укрепление здоровья детей.

Применение в работе дошкольных учреждений здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, также заложит у детей основы здорового образа жизни, и именно с раннего возраста сформирует самостоятельную осознанную потребность не только сохранить свое здоровье, но и приумножить его.

Библиографический список

1. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. М.: Педагогическое общество России, 2007. 87 с.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7, № 2. С. 21–28.
3. Ильюшенков В.В., Берсенева Т.А. Здоровье и образование. СПб., 2008. 38 с.

4. Руководство по гигиене детей и подростков / под ред. С.М. Громбаха. М., 1964. 325 с.
5. Третьякова Н.В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: монография. Екатеринбург, 2009. 142 с.
6. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников // Дошкольное воспитание. 1996. № 3. С. 12-14.

А.О. Пунтус, Т.С. Иванова, С.В. Бизюкин

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ КОМАНДЫ КГПУ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Спортивное ориентирование, психологический портрет, батарея тестов.

В работе дается краткое описание батареи тестов для построения психологического портрета команды, основанное на анализе особенностей спортивного ориентирования с точки зрения спортивной психологии и соревновательной практики.

A.O. Puntus, T.S. Ivanova, S.V. Bizyukin

PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF THE TEAM KSPU THEM. V.P. ASTAFIEVA IN ORIENTEERING

Orienteering, psychological portrait, a battery of tests.

The paper gives a brief description of the battery of tests to build a psychological portrait of the team based on the analysis of the characteristics of orienteering from the point of view of sports psychology and competitive practice.

Спортивное ориентирование является видом спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленные на самостоятельное решение ряда практических задач. Во время тяжелой физической работы следует все время вести наблюдения за окружающей местностью и картой, а также часто приспосабливаться к неожиданным ситуациям. Для достижения высокого окончательного результата спортсмену-ориентировщику

надо в том числе уметь сосредоточиваться, расслабляться, создавать мысленные образы окружающей его местности (В.Г. Акимов, 2005).

Ориентирование относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. В спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение текущих возможностей должно способствовать формированию у ориентировщика психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях.

Спортивное ориентирование в основе является индивидуальным видом спорта, что не могут изменить ни эстафеты, ни командный зачет, существующий на основных соревнованиях сезона, таких как чемпионат РССС или чемпионат России.

Однако даже спортсмены уровня мировой элиты не способны обойтись без команды, команды сподвижников и единомышленников. Ведь очень трудно организовать в одиночку полноценные тренировочные мероприятия, особенно связанные с технико-тактической деятельностью на местности. Для молодых ориентировщиков, еще находящихся на стадии становления и развития спортивного мастерства, жизненно необходимо наличие команды, объединяющей в своих рядах людей, близких по духу и отношению к жизни. Это позволяет выдерживать тяжелую тренировочную нагрузку и сохранять мотивацию для продолжения спортивной карьеры.

Мы знаем, что занятия спортом подразумевают не только красивые виды во время соревнований (откры-

тие, старт, финиш, награждение), но и напряженную, иногда за гранью человеческих возможностей тренировочную деятельность. То же самое относится и к спортивному ориентированию. Необходимо научиться не только максимально быстро преодолевать трассу, проложенную на пересеченной местности, но и спланировать эту трассу для предложенной незнакомой дистанции, на сложном ландшафте, а также правильно, без ошибок найти наиболее оптимальный путь, точно определив местоположение всех контрольных пунктов.

Для спортивного коллектива, который мы планируем рассмотреть, существуют и особенности, вызванные прежде всего следующими факторами: во-первых, большинство являются студентами вузов г. Красноярска, во-вторых, их уровень подготовленности соответствует уровню сборной команды Красноярского края, т. е. КМС и МС РФ, спортивные результаты находятся в пределах победных и призовых мест на чемпионате СФО и первенств России.

Данная работа ставит целью повысить эффективность тренировочного и соревновательного процесса в рамках существующей действительности с помощью описания психологического портрета команды. Команда состоит из личностей, каждая из которых имеет свои преимущества и недостатки, и, значит, будет нелогично пытаться определить какие-либо средние показатели для всех вместе. Есть смысл выделить для каждого те плюсы, которые помогают показать высокий результат, а также найти резервы, способные привести к росту спортивного мастерства.

Такие психологические качества личности могут быть как общечеловеческими, так и специализированными. Ведущие отечественные психологи, например Б.Г. Ананьев, выделяют такие основные компоненты психологического портрета личности:

- темперамент;
- характер;
- способности;
- направленность;

- интеллектуальность;
- эмоциональность;
- волевые качества;
- умение общаться;
- самооценка;
- уровень самоконтроля;
- способность к групповому взаимодействию;
- сила и слабость нервных процессов.

На основе анализа научно-методической литературы, описывающей особенности соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов-ориентировщиков, собственного профессионального опыта и оценки свойств личности спортсменов, в психологический портрет спортивной команды можно включить следующие общие компоненты: темперамент, характер, интеллектуальность, эмоциональность, волевые качества, самооценка, уровень самоконтроля, сила и слабость нервных процессов.

Многие авторы отмечают, что психологическая подготовка в спортивном ориентировании – это системный процесс, в котором все развиваемые психологические качества связаны между собой. Например, тренировка памяти, внимания должна сопровождаться тренировкой волевой сферы и обязательно на фоне физической и эмоциональной нагрузки.

Для определения узкопрофессиональных, специализированных компонентов психологической подготовленности спортсменов ориентировщиков мы предлагаем обратиться к работам д-ра пед. наук Ю.С. Воронова, который выделяет следующие способности.

1. Наглядно-образная память.
2. Наглядно-образное мышление.
3. Распределение внимания.
4. Оперативное мышление.
5. Переключение внимания.
6. Пространственное восприятие направлений.
7. Оперативная память.
8. Объем внимания.

Таким образом, для создания психологического портрета команды мы подготовили батарею тестов, пригодных для полноценного, разностороннего описания психологических, в том числе и волевых, интеллектуальных, специальных свойств и способностей спортсменов.

Для более правильного отражения такого командного описания мы предлагаем составить индивидуальный психологический портрет каждого участника команды, выделить основные, наиболее часто встречающиеся, явно выделяющиеся психологические черты и затем объединить их в единую картину, отражающую коллективный портрет.

В набор тестов входят следующие испытания, представленные в табл.

Батарея тестов для создания психологического портрета

№ п/п	Компонент психологического портрета	Название теста
1	2	3
1	Темперамент	Опросник Г. Айзенка, тест Я. Стреляу
2	Характер	Тест Ленгарда на определение типа личности
3	Интеллектуальность	Тесты на IQ
4	Эмоциональность	Опросник структуры темперамента Русалова
5	Волевые качества	Социально-психологическая методика Е.С. Махлах
6	Самооценка личности	Тест на уровень самооценки
7	Уровень самоконтроля	Тест Снайдера
8	Сила нервных процессов	Теппинг-тест
9	Слабость нервных процессов	Теппинг-тест
10	Наглядно-образная память	Таблица, состоящая из 15 условных знаков
11	Наглядно-образное мышление	«Тест возрастающей трудности» (тест Ровена)

Окончание табл.

1	2	3
12	Распределение внимания	Специальный бланк с 25 клетками
13	Оперативное мышление	«Оперативная игра № 3» (тест на выбор пути)
14	Переключение внимания	Таблица из 140 клеток, которые разд. на две части
15	Пространственное восприятие направлений	Тест «Компаса»
16	Оперативная память	Специальная таблица с однозначными цифрами
17	Объем внимания	Карточка из 16 квадратов с изображением в нескольких квадратах простой фигуры

Необходимо отметить три важнейшие вещи.

1. Все тестирования проводятся только анонимно, т. е. их результаты будут обсуждаться только лично с респондентами.

2. Данная батарея тестов не является чем-то неизменным, и с проведением этапов обследования в состав тестов будут вноситься изменения и дополнения.

3. Исследование не является «вещью в себе», а проводится для оптимизации тренировочного и соревновательного процесса, улучшения спортивных результатов членов команды.

Библиографический список

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. М: Педагогика, 2000.
2. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 1995.
3. Казанцев С. Психология спортивного ориентирования. СПб.: ГУФК. 2007.
4. Психологическая подготовка в ориентировании / Сьюзен Уолш. URL: <http://aazimut.narod.ru/index.htm>

В.Б. Дюков, Н.А. Попованова, М.А. Персидская

**ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
В СИСТЕМЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА**

Университет, студенты, внеучебная деятельность, военно-патриотическое воспитание, профессиональные и надпрофессиональные компетенции, профессионально-личностные качества, военно-спортивная подготовка, военно-спортивный праздник.

В статье представлено авторское видение путей решения проблемы формирования социально-активного педагога. Предлагаются рекомендации по созданию концепции военно-патриотического направления в системе воспитательной работы КГПУ им. В.П. Астафьева.

V.B. Diukov, N.A. Popovanova, M.A. Persidskaya

**MILITARY-PATRIOTIC DIRECTION IN THE SYSTEM
OF EDUCATIONAL WORK OF THE KSPU NAMED
AFTER V.P. ASTAFYEV**

University, students, extra-curricular activities, military-patriotic education, professional and unprofessional competence, professional and personal qualities, military-sports training, military-sports festival.

The author's vision of ways how to solve problems of community-minded pedagogue's formation is represented in the article. Recommendations for creating the concept of military-patriotic direction in the system of educational work of the KSPU named after V.P. Astafyev are offered.

*Мы должны строить свое будущее
на прочном фундаменте.
И такой фундамент – это патриотизм.
В.В. Путин*

За последние годы содержание понятия «патриотизм» существенно изменилось в общественном сознании, в его понимании новыми поколениями. У значительной части молодежи, выросшей в годы социальной нестабильности, выработалось критическое отношение к своей стране, государственной политике. В связи с этим обучающимся необходимо понять сущность Родины, сокрытую в ду-

ховной жизни народа, в традициях и обычаях исторической памяти, которая передается из поколения в поколение. В процессе воспитания развивается социальная память – способность хранить и осмысливать собственный опыт и опыт предшествующих поколений.

Основной целью высших учебных заведений является подготовка высококвалифицированных специалистов. На протяжении всего периода обучения студенты приобретают профессиональные и надпрофессиональные компетенции благодаря системному участию в учебной и внеучебной работе. В данной статье предлагается рассмотреть военно-патриотическое воспитание как элемент системы внеучебной работы, направленный на личностное и профессиональное развитие студенческой молодежи.

Опираясь на точку зрения Т.А. Канаевой, понятие «внеучебная деятельность» рассматривается как активное взаимодействие субъектов за рамками образовательного пространства для эффективного решения учебно-воспитательных задач по формированию профессионально-личностных качеств [1].

Основными задачами внеучебной работы со студентами являются формирование социально-активного гражданина-специалиста через создание условий для его самореализации во внеучебное время.

Одно из направлений работы является реализация гражданско-патриотического воспитания. Патриотическое воспитание предусматривает систематическую и целенаправленную деятельность вуза по формированию у студентов высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

На территории Красноярского края данным направлением работы активно занимаются агентство молодежной политики и реализации программ общественного развития Красноярского края, отдел по патриотическому воспитанию молодежи через взаимодействие флагманских программ

и инфраструктурных проектов с молодежью. Флагманская программа «Историческая память» направлена на развитие и поддержку инициатив молодых людей в сфере сохранения исторической памяти, преемственности традиций, краеведения и гражданского образования. Военно-патриотическое воспитание, историческая реконструкция – основные направления программы. Флагманская программа включает в себя военную, туристическую, спасательную подготовку и решение тактических задач. Предоставляет молодым людям уникальную возможность воссоздать быт прошлых лет, научиться историческому фехтованию, традиционным народным ремеслам и основам краеведческой работы. Примерами подобных мероприятий являются: военно-патриотический фестиваль «Сибирский щит», всероссийская акция «Вахта памяти», региональные патриотические акции, дружина «Историческая память» в рамках межрегионального молодежного форума ТИМ «Бирюса», смена «Историческая память» в рамках краевого проекта ТИМ «Юниор» и т. д.

В векторе, заданном федеральными и региональными программами, разрабатываются модели патриотического воспитания в различных университетах. Необходимо отметить, что каждая модель формируется с учетом особенностей различных групп обучающихся. Педагогические высшие и среднеспециальные учебные заведения, как и прочие, имеют ряд факторов, которые необходимо учитывать при внедрении механизмов патриотического воспитания. Воспитание – это процесс системных взаимоотношений между двумя субъектами, в результате которого тот, на кого направлен основной процесс, меняется в соответствии с социокультурными моделями. Данный процесс нельзя назвать субъект-объектным, т.к. оба субъекта оказывают друг на друга влияние: один – самим действием, другой – реакцией на это действие. Это позволяет выстроить компромиссную систему воспитания при соблюдении интересов каждого субъекта. Необходимо раскрыть сущность данных субъектов. Первый наиболее статичен – это государство, основная цель которого – воспитание активных

граждан, готовых принять участие в жизни общества, а также способных мобилизоваться для достижения цели с соблюдением национальных и государственных интересов. Второй субъект – это студенты (обучающиеся), большая группа молодежи от 18 до 26 лет.

Можно выделить ряд особенностей студентов, обучающихся в педагогических вузах. Во-первых, основным контингентом обучающихся являются девушки в возрасте от 18 до 26 лет. В Красноярском крае нет статистики мужчин и женщин, обучающихся по психолого-педагогическим и педагогическим специальностям. Однако в 2003 году, по данным Министерства образования, в общеобразовательных школах работали 1 236 207 женщин и 199 237 мужчин. Доля сильного пола составляет менее 20 % от общего количества педагогов в Российской Федерации. Во-вторых, основная масса обучающихся имеет низкий уровень военно-спортивной подготовки, начальные навыки которой они приобрели в школе. Более того, учебная программа не включает в себя работу по данному направлению. В-третьих, необходимо учитывать, что в педагогических университетах одной из обязательных дисциплин для углубленного изучения является история, а также различные курсы по первой медицинской помощи и т.п., которые отчасти формируют определенное отношение к государству в рамках учебной программы. Взаимосвязью между данными субъектами является комплекс мероприятий по внеучебной и учебной работе, который направлен на реализацию интересов субъектов.

Рассмотрим систему реализации военно-патриотического воспитания студентов в КГПУ им. В.П. Астафьева. В университете на 9 факультетах и институтах обучается около 3 800 человек, проходящих подготовку более чем по 30 учебным программам. Система воспитательной работы в КГПУ им. В.П. Астафьева имеет иерархическую структуру, состоящую из проректора по внеучебной работе, его заместителя, а также структурных подразделений – волонтерский центр, центр развития творческих инициатив студентов, спортивный клуб и т.д. В данной системе функционируют 16 сту-

денческих организаций различной направленности. Две самые крупные структуры, занимающиеся студенческим самоуправлением, – это объединенный совет обучающихся и первичная профсоюзная организация студентов.

Единой концепции по реализации патриотического воспитания в университете нет. Ранее данной работой занимались разные структуры, такие как дискуссионно-аналитический клуб, организуемый кафедрой физической культуры и здоровья, горный клуб «Альпина», спортивный клуб и т.д. В декабре 2013 года в университете был создан клуб «Патриот» в рамках спортивного клуба, основная функция которого – реализация военно-патриотического воспитания. Однако у большинства студентов не увеличился интерес к этому направлению внеучебной работы. Основная деятельность ограничилась участием в различных мероприятиях и смотрах отдельно взятых команд обучающихся. Главная причина данного явления – отсутствие четкого профилирования направления, мотивации у студентов, децентрализованность реализации мероприятий и учета особенностей педагогического университета.

С 2005 года в вузе кафедрой физической культуры и здоровья проводились военно-спортивные праздники посвященные годовщинам победы в Великой Отечественной войне. В 2015 году впервые в КГПУ им. В.П. Астафьева была применена иная система работы с обучающимися в рамках военно-патриотического направления. Основной формой работы с обучающимися стали масштабные соревнования в военном деле в рамках Военно-спортивного праздника, посвященного 70-летию Победы в Великой Отечественной войне, в организации которых принимали участие кафедра физической культуры и здоровья, спортивный клуб, центр развития творческих инициатив студентов во главе с проректором по внеучебной работе. Он проходил в три этапа. Основной задачей первого этапа было проведение соревнований по пейнтболу, посвященных Дню защитника Отечества. Второй этап – тренировки участников по различным видам упражнений, включенных в программу третьего этапа.

Военно-спортивная подготовка обучающихся проводилась на протяжении месяца и включала в себя следующие этапы.

Переправа и преодоление препятствия

Задача: в контрольный срок (10 минут) переправить полный состав группы (в том числе «раненых» и ящик со взрывчаткой).

Военный переводчик

Задача: последовательно (за отведенное время) ответить на максимальное количество вопросов, заданных на английском языке. Тематика вопросов – знание истории Великой Отечественной войны.

Спасатель

Задача: оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, находящемуся в состоянии клинической смерти.

Метание ножа

Задача: в контрольное время выдвинуться на позицию и, метнув нож с расстояния 4,5 м, поразить цель, подобрать нож и передать его следующему участнику.

Метание гранаты в цель

Задача: в контрольное время, указанное в маршрутной карте, команда выдвигается на рубеж атаки и уничтожает цель (огороженный яркой лентой участок земли размерами 1x1 м).

Неполная разборка-сборка оружия (АК)

Задача: разборка и сборка АК в строгой последовательности согласно наставлению по стрелковому делу.

ЗОМП (защита от оружия массового поражения)

Задача: по команде «Защитный костюм надеть! Газы!» надеть обмундирование.

Огневая

Задача: уничтожить цель. Расстояние до цели 10 м. Стрельба из положения стоя из пневматического пистолета ИЖ-53М.

Строевой смотр

Задача: своевременное прибытие группы на этап, выполнение строевых команд, прохождение команды строевым шагом с военно-строевой песней.

Основным результатом этого мероприятия стало вовлечение в военно-спортивную подготовку одновременно более ста обучающихся. Работа показала практическую разрешимость вышеперечисленных проблем реализации военно-патриотического воспитания в университете. Данная система мероприятий была применена для людей с различным уровнем физической подготовки, а также позволила приобрести новые знания и навыки в военном деле.

Осмысливая такой опыт, можно предложить некоторые рекомендации по развитию военно-патриотического направления в КГПУ им. В.П. Астафьева. Первое, необходимо выработать общую концепцию реализации военно-патриотического воспитания в университете с учетом мнения студентов, а также в рамках реализации региональных и федеральных программ в данном направлении. Одним из эффективных действий будет создание штаба флагманской программы «Историческая память», которая даст дополнительные материальные, кадровые, информационные ресурсы для развития. В штаб необходимо включить все подразделения и организации, которые действуют в структуре университета, подходящие по профилю работы. Второе, необходимо провести информационную работу по популяризации военно-патриотического направления с помощью студенческих информационных каналов. Третье, необходимо создать систему мотивации для обучающихся, находящихся в данной системе работы. Кроме того, предлагаем включить в основной курс физического воспитания раздел военно-спортивной подготовки, что позволит привлечь к этой деятельности максимальное количество обучающихся.

Военно-патриотическая работа в университетах – это элемент глобальной системы, которая закладывает фундамент в будущее гражданского общества в России. Данные предложения помогут развить военно-патриотическое направление в КГПУ им. В.П. Астафьева, а также подчеркнуть его специфичность на фоне остальных вузов.

Таким образом, можно сделать вывод, что при создании концепции военно-патриотического воспитания необходимо учитывать интересы и особенности студентов, искать новые форматы, которые смогут удовлетворить запросы субъектов и выполнить одну из основных задач в системе внеучебной работы КГПУ им. В.П. Астафьева – формирование социально-активного педагога.

Библиографический список

1. Канаева Т.А. Понятие внеучебная деятельность в аспекте профессионального становления студентов СПО // Современные исследования социальных проблем. 2012. № 11(19). [Электронный ресурс]. URL:<http://www.sisp.nkras.ru> (дата обращения: 06.09.2015).

О.Н. Московченко, Е.В. Кононова, И.А. Толстопятов

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Пловец-подводник, циклический вид спорта, антропометрические данные, морфофункциональные параметры, жизненная емкость легких, минутный объем крови.

В статье рассматриваются морфофункциональные типы физического развития пловцов-подводников высокой квалификации. Предпринята попытка определить морфофункциональный статус спортсмена в зависимости от специализации. Описаны результаты проведенных исследований.

O.N. Moskovchenko, E.V. Kononova, I.A. Tolstopyatov

MORPHOFUNCTIONAL TYPES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SWIMMERS-DIVERS HIGH CLASS

Swimmer-diver, cyclical sport, anthropometric data, morphofunctional parameters, lung capacity, minute volume of blood.

The article deals with the morphofunctional types of physical development of swimmers, divers qualifications. An attempt was made to define the morphofunctional status of the athlete, depending on the specialization. Describes the results of the studies.

Цель настоящей работы заключается в том, чтобы проанализировать динамику изменения морфофункциональных параметров высококвалифицированных пловцов-подводников и определить морфофункциональный статус в зависимости от специализации.

Подводный спорт относится к циклическим видам спорта. Спортивная дисциплина «плавание в ластах» включает спринтерские и стайерские дистанции, на которых регистрируются национальные, европейские и мировые рекорды.

В эксперименте приняли участие пловцы-подводники сборной команды Красноярского края, члены сборной команды страны – 10 женщин и 10 мужчин, из них: ЗМС – 2, МСМК – 8, МС – 10, которые условно отнесены к группе А. К группе Б отнесены пловцы-подводники сборной команды Красноярского края, члены сборной команды страны, выступающие в 1970–1974 гг. – 10 женщин и 10 мужчин, из них: МСМК – 8, МС – 12.

На сегодняшний день нет единого мнения о значимости морфофункциональных показателей физического развития на адаптивные процессы. Одни считают, что показатели физического развития не являются основополагающими в структуре оценки физического состояния человека (Е.А. Пирогова), другие, наоборот, полагают, что физическое развитие – один из критериев здоровья человека (Г.А. Кураев).

В доступной нам литературе, кроме работ О.Н. Московченко, отсутствуют сравнительные морфофункциональные показатели пловцов-подводников, специализирующихся на спринтерских и стайерских дистанциях плавания в удлиненных ластах, в подводном плавании, нырянии в ластах в длину.

Морфофункциональные типы физического развития (МФТФР) мы рассматривали по набору антропометрических (рост, масса тела, весоростовой индекс, объем грудной клетки, показатели кистевой и становой динамометрии, различные расчетные коэффициенты) и морфо-

функциональных признаков (ЧСС в покое, систолическое, диастолическое, пульсовое и среднее артериальное давление, жизненная емкость легких, расчет должных нормативов и индексов). Полученные результаты сборной команды Красноярского края (членов сборной команды страны) сравнивались с показателями пловцов-подводников той же квалификации членов сборной команды края и страны, зарегистрированные в 70-х годах прошлого столетия.

О.Н. Московченко [2; 4] ранее было выделено пять морфофункциональных типов физического развития. Определяющие параметры выбраны на основании сильной и достаточной корреляционной связи. Приняты следующие значения: *если коэффициент корреляции (r) равен 0,50, то связь слабая, от 0,51 до 0,75 – средняя, от 0,76 до 0,85 – достаточная, от 0,86 до 0,99 – сильная.*

Первый МФТФР – дисгармоничный, характеризуется значительным отставанием веса и окружности грудной клетки от роста, слабо развитой мускулатурой, снижением показателей жизненной емкости легких, силы мышц кистей рук и спины по отношению к возрастнo-половым стандартам, снижением адаптивных возможностей ССС. По антропометрическим показателям данный тип близок к классическому понятию астенического типа телосложения.

Второй МФТФР – гармоничный, характеризуется средними значениями антропометрических показателей по отношению к возрастнo-половым стандартам без выраженных изменений морфофункциональных показателей, удовлетворительной адаптацией ССС и морфофункциональных показателей, хорошим уровнем физического развития. По антропометрическим показателям данный тип близок к классическому понятию средней нормы и нормостеническому типу телосложения.

Третий МФТФР – гармоничный, характеризуется мышечным типом телосложения, высокими и выше средних значениями антропометрических параметров по отношению к возрастнo-половым стандартам, высокими адаптаци-

онными возможностями ССС, морфофункциональных показателей и физического развития. *По антропометрическим показателям данный тип близок к классическому понятию мышечного типа телосложения.*

Четвертый МФТФР – занимает промежуточное положение между II и V типами, характеризуется средним уровнем физического развития, удовлетворительной адаптацией ССС. По антропометрическим показателям данный тип не соотносен ни с одним классическим понятием, характеризующим какой-либо тип телосложения.

Пятый МФТФР – дисгармоничный, характеризуется гиперстеническим типом телосложения, сниженными адаптационными возможностями ССС и морфофункциональных показателей, низким физическим развитием. По антропометрическим показателям данный тип близок к классическому понятию гиперстенического типа телосложения.

В ходе исследований определены количественные показатели физического развития по антропометрическим параметрам. У пловцов-подводников группы А рост у мужчин 175–191 см, у женщин – 165–171 см., вес соответственно 78–94 кг., 60–70 кг. . У пловцов-подводников группы Б рост у мужчин 176,6–178,7 см., у женщин 162,8–168 см, вес соответственно 76–84 кг., 67,3–69 кг. Спортсмены группы А мужчины имеют более высокий рост и вес. Женщины также выше ростом, но практически не отличаются весом. Пловцы, специализирующиеся в плавании в ластах на стайерских дистанциях, имеют атлетическое телосложение, выше среднего длину тела и относительно небольшой вес. Это обеспечивает эффективное преодоление сопротивления водной среды. Пловцы-подводники спринтеры имеют самые высокие показатели длины и массы тела, что позволяет им на высоком уровне выполнять работу скоростно-силовой направленности.

Спортсмены циклических видов спорта, связанных с работой на выносливость, от 20 до 30 % относятся ко второму и 80–70 % к третьему морфофункциональному типу.

Пловцы-подводники мужчины в основном относятся к третьему морфофункциональному типу, женщины – ко второму и третьему. Характер изменения морфофункциональных параметров пловцов-подводников отличается от спортсменов других циклических видов. Частота сердечных сокращений – один из самых лабильных показателей системы кровообращения и является информативным показателем, позволяющим объективно оценивать сдвиги ЧСС в условиях мышечной деятельности. Ее прирост имеет первостепенное значение в механизме повышения минутного объема крови (МОК). В группе А показатели частоты сердечных сокращений в покое у мужчин 59–63, у женщин 60–64 уд/мин. Систолическое артериальное давление у мужчин 110–120, у женщин – 105–120 мм рт. ст., это ниже, чем у спортсменов других циклических видов спорта. В группе Б показатели частоты сердечных сокращений в покое у мужчин 52,6–64, у женщин – 64,5–54, 9 уд/мин. Систолическое артериальное давление у мужчин 125–110,7 у женщин – 125–105 мм рт. ст. Умеренная брадикардия в покое ЧСС и невысокие показатели систолического артериального давления свойственны тренированным спортсменам, адаптированным к физическим нагрузкам в условиях водной среды.

Показатели жизненной емкости легких в группе А составили у мужчин 6000–7830, у женщин – 3700–5000 мл, минутный объем крови у мужчин – 3460–4392, у женщин 3339–4280 мл, что выше границ нормы. В группе Б ЖЕЛ у мужчин 4900–6000, у женщин – 3300–4660 мл, минутный объем крови у мужчин 4768–3976, у женщин – 3760–4079 мл. Более высокие показатели ЖЕЛ и МОК в группе А как у мужчин, так и женщин указывают на специфику данного вида спорта. За счет технического оснащения (маска, ласты и баллоны) заметно возросли скорости, указывая тем самым на хорошую приспособляемость сердечно-сосудистой и дыхательной системы к более скоростным физическим нагрузкам.

Таким образом, в результате систематических занятий подводным спортом в организме развиваются разнообраз-

ные адаптационные морфофункциональные перестройки, обусловленные спецификой конкретного вида спортивной деятельности и проявляющиеся как в условиях относительного покоя, так и в процессе выполнения тренировочных и особенно соревновательных нагрузок.

Библиографический список

1. Кураев Г.А., Войнов В.Б. Валеология. Словарь терминов: учебное пособие. Ростов-н/Д: ООО «ЦВВР», 2000. 173 с.
2. Московченко О.Н. Индивидуальные особенности морфофункциональных типов физического развития к климатической адаптации // Вестник КрасГАУ. 2004. Вып. 5. С. 102-108.
3. Московченко О.Н. Исследование вопросов оптимизации тренировки пловца-подводника: автореф. дис. ... канд пед. наук. М., ГЦОЛИФК, 1977. 97 с.
4. Московченко О.Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека: монография. М.: Флинта: Наука, 2012. С. 136.
5. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. Киев: Здоровье, 1989. 168 с.

О.Н. Московченко, И.А. Толстопятов, В.В. Иваницкий

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Спортсмены-подводники, циклический спорт, оптимизация, физическая нагрузка, стратегия и тактика планирования нагрузки, тренировочный процесс, функциональные возможности организма.

В статье рассматриваются вопросы оптимизации физической нагрузки пловцов-подводников. Данный вид относится к циклическим видам спорта, которые характеризуются не только выносливостью (аэробная работоспособность), но и скоростно-силовыми качествами. Плавание с аквалангом и ныряние в длину на скорость обеспечиваются алактатной и гликолитической анаэробной мощностью, что предъявляет повышенные требования к психофизиологическому состоянию спортсмена. Оптимизация физической нагрузки должна осуществляться с учетом специфики данного вида спорта.

O.N. Moskovchenko, I.A. Tolstopyatov, V.V. Ivanitsky

OPTIMIZATION OF PHYSICAL LOAD SWIMMERS - DIVERS HIGH CLASS

Swimmer-diver, cyclic sports, optimization, physical exercise, strategy and tactics of planning loads, the training process, the functionality of the body.

In the article the questions of optimization of physical exertion swimmers and divers. This species belongs to the cyclic sports, which are characterized not only by endurance (aerobic capacity), and speed-power qualities. Scuba diving and snorkelling in length on speed, provided alactate and glycolytic anaerobic capacity, which places high demands on the physiological state of the athlete. Optimization of physical activity should be implemented taking into account the specifics of the sport.

Научное направление, связанное с изучением вопроса оптимизации тренировочного процесса, стало разрабатываться с начала 70-х годов прошлого столетия [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; и др.]. За этот период сформулированы некоторые исходные понятия теории оптимизации, терминологически оформились представления о разных подходах к проблеме оптимального управления тренировочным процессом, в зависимости от организационно-педагогических условий оптимизации физической нагрузки и реализации психолого-педагогических принципов в решении задач оптимизации.

Вопросы оптимизации физической нагрузки в циклических видах спорта волнуют специалистов на протяжении многих десятилетий [1; 8; и др.]. При выборе оптимальной стратегии подготовки спортсмена важно определить, что обеспечит эффективность спортивного результата, какие конкретные задачи обуславливают реализацию плана подготовки. Тренировочная нагрузка, воздействуя на организм спортсменов, вызывает различные функциональные, морфологические сдвиги, которые необходимо учитывать при ее всесторонней оценке. «Психологическая нагрузка» отражает субъективные ощущения спортсмена, которые можно использовать для контроля и планирования тренировок. Для ее оценки необходимо выработать у спортсме-

на точность и умение дифференцировать нагрузку. Спортсмен должен соизмерять для себя максимальную, большую, среднюю, малую нагрузку, иметь четкие представления о комплексном учете всех четырех видов нагрузки.

Прежде чем приступить к оптимизации тренировочного процесса, тренеру необходимо уяснить, что любая оптимизация предполагает выбор тактики и стратегии при планировании тренировочной нагрузки.

Стратегия – это искусство планирования подготовки спортсмена. Она исследует закономерности тренировочного процесса и на этой основе разрабатываются способы организации и подготовки, т. е. выбирается тактика.

Тактика есть часть стратегии. Она включает в себя теоретическую и практическую подготовку, средства, способы, приемы, способствующие достижению цели, конечно-го результата [7].

Современная спортивная тренировка рассматривается нами как целостная система, которая состоит из множества подсистем, связанных друг с другом и оказывающих влияние друг на друга. Тренер, приступая к оптимизации физической нагрузки, должен понимать, что в основе оптимизации лежит системно-структурный подход, где в качестве отправного показателя принимается конечный результат, который он планирует, т. е. результат спортсмена. Отсюда оптимальное планирование и управление подготовкой спортсмена предусматривает:

а) наличие информации о функциональном и психофизиологическом состоянии на каждого спортсмена;

б) анализ рабочей документации тренировочного процесса в прошедшем сезоне (показать графически суммарный объем, интенсивность нагрузки, результаты спортсмена, их прирост по годам подготовки и т.д.);

в) планирование и прогноз с целью определения направленности и тенденции развития тренировочного процесса, вероятностных сроков достижения результата;

г) наличие математической модели и прогноз результатов;

д) расчет оптимальной стратегии и тактики управления тренировочным процессом в годичном цикле подготовки;

е) наличие плана с преимущественной направленностью и с определенной продолжительностью каждого периода и этапа подготовки, обуславливающего оптимальное сочетание всех видов подготовленности, гармонизацию взаимодействия между физическими и психическими качествами индивида;

ж) разработку контрольных педагогических и психофизиологических тестов осуществляющих контроль над ходом управления подготовкой спортсмена в соответствии с функциональными возможностями организма.

В циклических видах спорта особое внимание уделяется развитию аэробных и анаэробных возможностей спортсменов в соответствии с зонами физиологической мощности (табл.).

Характеристика зон относительной мощности

Зона мощности	Максимальная	Субмаксимальная	Большая	Умеренная
1	2	3	4	5
Источник энергии	Алактатно-гликолитический	Гликолитический	Аэробно-гликолитический	Аэробный
Кислородный запрос	7-14 л	20-40 л	50-150 л	500-1500 л
Кислородный долг	6-12 л	20 л	15 л	Не более 5 л
Потребление кислорода во время работы (МПК)	Незначительное	Приближается к максимальному	Максимальное МПК	85 % от МПК
Содержание сахара в крови, молочной кислоты мг %	Норма или выше до 100 мг %	Приближается к максимальному до 250 мг %	Норма (80-110 мг %) до 220 мг %	Снижена (50-40 мг %) -

Окончание табл.

1	2	3	4	5
Длительность работы	До 40 с	От 40 с до 5 мин	От 5 до 30 мин	От 30 мин до 5 ч и более
Распределение дистанций по зонам мощности на основе мировых рекордов				
Рекорды 1974 г. Женщины	50 м в ластах, 25 м ныряние	100, 200, 400 м в ластах, 100, 400 м акваланг	800, 1 500 м в ластах	
Мужчины	50 м в ластах, 40, 50 м ныряние	100, 200, 400 м в ластах, 100, 400 м акваланг	800, 1 500 м в ластах, 800 акваланг	
Рекорды 2004 г Женщины	50 м в ластах, 50 м ныряние, 100 акваланг	100, 200, 400 м в ластах, 400 м акваланг	800, 1 500 м в ластах	
Мужчины	50 м в ластах, 50 м ныряние, 100 акваланг	200, 400 м в ластах, 400 м акваланг	800, 1500 м в ластах, 800 акваланг	

Временные и физиологические характеристики каждой зоны определены Фарфелем в 20-х годах прошлого столетия, их следует придерживаться и в настоящее время, но в соответствии с видом спорта вносить корректировку. Мы проанализировали распределение дистанций по зонам физиологической мощности на основе мировых рекордов пловцов-подводников. Из анализа таблицы следует, что за 30 лет результаты на спринтерских дистанциях настолько возросли, что дистанция 100 м плавания с аквалангом вместо субмаксимальной зоны стала относиться к максимальной с алактатно-гликолитическим источником энергии. Истинное потребление кислорода составляет 15–20 % от суммарного кислородного запроса, а это меняет сам подход к построению тренировочного процесса спортсменов,

специализирующихся на данной дистанции. Дистанции 50 м ныряние, 50 м плавания в ластах и 100 м плавание с аквалангом базируются на высоком уровне алактатной и гликолитической мощности и емкости, что связано с психофизиологическим состоянием спортсмена, т. е. возрастает роль психологической подготовки.

Следует учитывать и тот момент, что дистанции 800 и 1 500 м плавания в ластах, а также 800 м плавания с аквалангом по временным характеристикам находятся в смешанной анаэробно-аэробной зоне, что также требует индивидуального подхода к планированию нагрузки на стайерских дистанциях.

Оптимальная стратегия включает индивидуальное прогнозирование результатов с учетом специализации, расчет контрольных упражнений для каждой зоны физиологической мощности. Работа в каждой из зон имеет свою направленность в соответствии с источником энергии. Физическая работа в максимальной зоне мощности направлена на формирование скоростно-силовых возможностей спортсмена, в субмаксимальной – на развитие специальной выносливости, в большой – на развитие общей выносливости и в умеренной – на развитие аэробной (марафонской) выносливости.

Таким образом, оптимальное управление тренировочным процессом по нашему мнению, представляет большой научный и практический интерес для теории и методики спортивной тренировки. Тренер, зная потенциальные возможности каждого спортсмена, выбирает стратегию и тактику повышения спортивного мастерства, формирует систему взглядов на физическую культуру и образ жизни, что способствует социализации личности и успешной адаптации в различных областях жизнедеятельности в дальнейшем.

Эффективность оптимального управления тренировочным процессом подтверждена результатами спортсменов. Так, на протяжении 47 лет спортсмены-подводники края удерживают лидирующие позиции на российской и мировой спортивной арене. Красноярская команда

пловцов-подводников третий год подряд выигрывает чемпионат России в общекомандном зачете.

Первую мировую славу Красноярску принесли мастера спорта международного класса Владимир Куц и Татьяна Гончарова-Попер (1970–1980). Куц – восьмикратный рекордсмен мира, Попер – чемпионка Европы, шестикратная рекордсменка мира. Заслуженный мастер спорта Евгений Андронов чемпион мира, Европы, восьмикратный рекордсмен мира. Их традиции продолжили Елена Фалеева, Федор Бабаев, Сергей Прус, Вера Яровицкая. Самыми титулованными спортсменками являются Анастасия Кочнева, заслуженный мастер спорта, чемпионка мира и Европы, победитель Всемирных игр в Японии 2001 года, рекордсменка мира 2003 года. Елена Кононова, заслуженный мастер спорта, чемпионка мира и Европы, победитель Всемирных игр в Колумбии 2013 года, рекордсменка мира.

Библиографический список

1. Верхошанский Ю.В. Управление ходом тренировочного процесса // Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 1985. С. 169.
2. Гордон С.М. Тренировка в циклических видах спорта на основе закономерных соотношений между тренировочными упражнениями и их эффектом: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1988. 48 с.
3. Грозин Е.А. // Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов. Д., 1975. С. 23–28.
4. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа. СПб.: СПбГАФК, 1996. С. 31.
5. Московченко О.Н., Иваницкий В.В., Толстопятов И.А. Анализ закономерности прироста мировых рекордов в скоростных видах подводного плавания // Актуальные вопросы развития студенческого спорта: сб. материалов Межрегиональной научно-практической конференции / науч. ред. д-р пед. наук, проф. В.А. Аикин. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 125–132 с.
6. Московченко О.Н. Исследование вопросов оптимизации тренировки пловца-подводника: дис. ... кан. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1976. 179 с.

7. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий): дис. ... д-ра. пед. наук. М.: РГУФКСиТ, 2008. 331 с.
8. Ширковец Е.А. Система оперативного управления и корректирующие воздействия при тренировке в циклических видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. М.: ВНИИФК, 1995. 57 с.

Е.А. Михалева, М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Теория учебной деятельности физическая культура учащиеся начальных классов прыжки в длину с разбега.

Обосновываются современные практические особенности преподавания физической культуры в начальной школе на основе технологии применения теории учебной деятельности Д.В. Эльконина – В.В. Давыдова. Данная технология была разработана профессором, доктором педагогических наук М. Д. Кудрявцевым в лаборатории физического воспитания Института возрастной физиологии Российской Академии образования в г. Москве в 1991–1995 годы и с того времени успешно используется на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

E.A. Mikhaleva, M.D. Kudryavtsev, G.Ya. Galimov

PRACTICAL ASPECTS OF THE USE OF DEVELOPMENTAL LEARNING LONG JUMP AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

The theory of educational activity, of physical education, students in elementary grades, long jump with a running start.

Grounded modern practical features of teaching physical education in elementary school based on the technology of application of the theory of educational activity of D. B. Elkonin – V. V. Davydov. This technology was developed by Professor, doctor of pedagogical Sciences, M. D. Kudryavtsev in the laboratory of physical education of the Institute of developmental physiology Russian Academy of education in Moscow in 1991-1995, and since then has been successfully used at the lessons of physical culture in educational institutions.

Поддержка личности в физкультурном образовании в контексте педагогики работы с детьми осуществляется с помощью интеграции педагогических усилий на основе принципов личностно ориентированного подхода, учета культурных фактов, физкультурно-образовательного пространства, преемственности в педагогической деятельности при условии, что учащийся является активным субъектом учебно-воспитательного процесса [1].

За последнее время значительно изменилась система преподавания образовательного физкультурного компонента на уроках физической культуры в нашей стране. В физкультурном образовании возросла вариативность типов учебных заведений, появилось большое количество авторских школ, которые предлагают многочисленные программы обучения детей младшего школьного возраста, что потребовало новых умений и знаний от учителя. Условия жизни все настойчивее ставят задачу пересмотра процесса взаимодействия учителя с детьми в педагогической деятельности в начальной школе. Данная многоплановая и неоднозначная задача связана в первую очередь с установками самого педагога и необходимостью их пересмотра, что предполагает осознание современных целей преподавания образовательного физкультурного компонента на уроках физической культуры.

Увеличение объема учебного материала ведет к завышению требований, предъявляемых к детям, и усилению давления на них с целью его усвоения. Самым поразительным, на наш взгляд, является то, что на сегодняшний момент отсутствуют просчеты глобальных последствий подобного обучения детей, его влияния в последующие годы на формирование отношения ребенка к школе, учителю и учению [9, 484 с.].

Необходимо отметить, что учитель физической культуры всегда находится под достаточно жестким прессингом. Данное обстоятельство вступает в противоречие с призывом внедрить гуманистическую педагогику в общеобразовательный процесс. Учитель физической культуры при-

держивается тех правил, которые еще постиг сам в стенах учебного заведения: он должен учить, а ребенок должен усвоить учебный материал. Все дело в том, что педагог не задумывается над тем, может ли ребенок овладеть данным материалом. Вся система управления учебно-воспитательным процессом вольно или невольно побуждает учителя физической культуры относиться к ребенку как к некоей единице, которая всегда может усвоить все, если приложить усилия. И педагог, вопреки объективным факторам и здравому смыслу, старается, не проявляя заботы о том, чтобы ребенок испытывал комфорт и чувство радости познания, был успешным в процессе приобщения его к социальному опыту (знаниям, двигательным умениям и навыкам). Часто выпадают из поля внимания учителя физической культуры такие важные практические аспекты в преподавании своего предмета, как: состояние здоровья учащихся, медицинские показатели, а также психические и индивидуальные особенности самого ребенка [7].

Целостная концепция развивающего обучения школьников создана в 60–80-х гг. XX в. под общим руководством Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова. [2]. В конце 80-х гг. развернулась интенсивная работа по практической реализации этой концепции. Разработаны и опубликованы программы развивающего обучения в 1–5 классах.

В трактовке направления Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова «учебная деятельность – это один из видов деятельности школьников и студентов, направленный на усвоение ими посредством диалогов и дискуссий теоретических знаний и связанных с ними умений и навыков в таких сферах общественного сознания, как наука, искусство, нравственность, право и религия» [9].

Технология применения данной теории учебной деятельности в преподавании физической культуры в начальной школе детально разработана профессором, доктором педагогических наук М.Д. Кудрявцевым в Институте возрастной физиологии Российской академии образования в 1991–1995 гг. в период обучения в очной целе-

вой аспирантуре под научным руководством В.В. Давыдова, В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона, Ю.А. Копылова и др. Результаты научно-исследовательской и учебно-методической работы М.Д. Кудрявцева в данном направлении опубликованы в нескольких монографиях, методических [3] и учебных пособиях [7], программах по физической культуре. Данная авторская технология базируется на современной психолого-педагогической теории учебной деятельности Д.В. Эльконина – В.В. Давыдова, создающей возможность личностно ориентированной подготовки учащихся в физкультурно-образовательном пространстве, отвечающей принципам здоровьесберегающей педагогики при использовании метода постановки и решения школьниками учебных задач [6].

Учитель физической культуры Е.А. Михалева познакомившись с данной методикой обучения школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности в 2004 г. и имея свои наработки по применению развивающего обучения к этому времени (работа со схемами двигательных действий, моделирование при обучении физическим упражнениям), начала применять положения теории учебной деятельности в практической работе со школьниками. Представляем краткое описание инновационной работы победителя городского конкурса «Учитель года города Красноярска – 2014», представленной на данном конкурсе на примере обучения прыжкам в длину. Обучение учащихся начальной школы по методике обучения двигательным действиям производится в три этапа [4].

1 этап – формирование учебно-познавательных мотивов и потребностей

Основные формы работы – дискуссия (класс – учитель, групповая дискуссия), цель – формирование устойчивой мотивации к изучению двигательного действия, нахождение оптимального общего способа действия, использование игровых упражнений и игр в группах и с участием всего класса для решения теоретических вопросов и заданий на практике.

2 этап – обучение двигательным действиям через учебные операции и действия, посредством которых решается учебная задача

Решались задачи: поиск взаимосвязи усилий и движений; выделение важнейших биомеханических связей в схожих по структуре выполнения двигательных действиях.

Непосредственно учебные задачи по овладению прыжковыми двигательными действиями решались с помощью учебных действий и операций. С целью решения задачи определения и освоения взаимосвязи усилий и движений (чем сильнее отталкивание, тем дальше прыжок) ученикам предлагались различные игры, задания, в которых они могли обнаружить данную взаимосвязь (игра «С кочки на кочку» и др.). Далее проводилась работа по выявлению биомеханических связей в прыжках с места в длину и в прыжках в длину с разбега. Ученики изучали закономерности в работе частей тела, их согласованности в различных фазах прыжка. Дети рисовали схемы различных фаз прыжка, что способствовало развитию образного мышления, а также при этом с удовольствием работали с моделью человека. Модель человека – это кукла, которую сконструировала учитель физической культуры Е.А. Михалева после посещения школьного музея детских поделок. До этого на уроках использовалась маленькая игрушка высотой 20 см, с помощью которой можно было детально разобрать, например, прыжок в высоту через планку. Но такая модель была слишком мала, и с ней было неудобно работать в классе. В новую большую куклу учитель с ребятами вставили большую пружину вместо позвоночника, а в модель рук и ног поместили проволоку. Теперь это была настоящая модель высотой 70 см с гнущимися руками и ногами! Ученикам очень понравилась работать с ней. С помощью модели можно представить всевозможные действия в прыжках в длину (а также в других упражнениях, связанных с проявлением сложной координации), предугадать, что может последовать за первыми действиями, то

есть предвидеть ошибки в технике выполнения различных двигательных действий. Ведь учителю невозможно зависнуть в воздухе и показать все двигательные действия детям. С помощью модели ученики совершенствовали технику каждой фазы прыжка. В различных игровых упражнениях дети контролировали правильное выполнение разных двигательных действий и исправляли ошибки друг друга.

**3 этап – умение переходить от ориентации
на получение правильного результата к ориентации
на правильность применения усвоенного
общего способа действия**

Ученики обобщали приобретенные двигательные умения в прыжках в длину и пробовали перенести их на другие виды двигательных действий: подвижные игры («Салки») с прыжками, полоса препятствий, использование прыжков на улице через импровизированные «лужи», «поваленные деревья», «кочки» и т.д.

Результаты педагогического эксперимента. Данный педагогический эксперимент принес значительные положительные результаты при обучении первоклассников: если в начале 2005–2006 учебного года на низком техническом уровне прыжок выполняли более 60 % учащихся, то в конце учебного года этот показатель уменьшился до 30 %. Обучение этих же учеников прыжкам в длину на основе теории учебной деятельности в следующем 2006–2007 учебном году привело к тому, что к концу второй четверти на низком техническом уровне прыжок выполняли только 14 % детей (рис. 1).

Обязательный момент всех занятий – рефлексия, являющаяся одним из компонентов творческого мышления, а также важнейшим качеством личностного становления, формирующимся в учебной деятельности [10].

Считаем, что метод работы с учениками в группах является очень эффективным средством для выполнения практических заданий на уроках физической культуры.

При постановке перед классом учебной задачи учитель помогает детям проводить дискуссию, которая на первых порах является общеклассной (учитель – класс), а далее в небольших группах совместно работающих детей (3–4 ученика), которым для решения общей задачи необходимо договориться об общем способе действия, согласовать свои точки зрения. Обязательный момент всех занятий – рефлексия, являющаяся одним из компонентов творческого мышления, а также важнейшим качеством личностного становления, формирующимся в учебной деятельности [2].

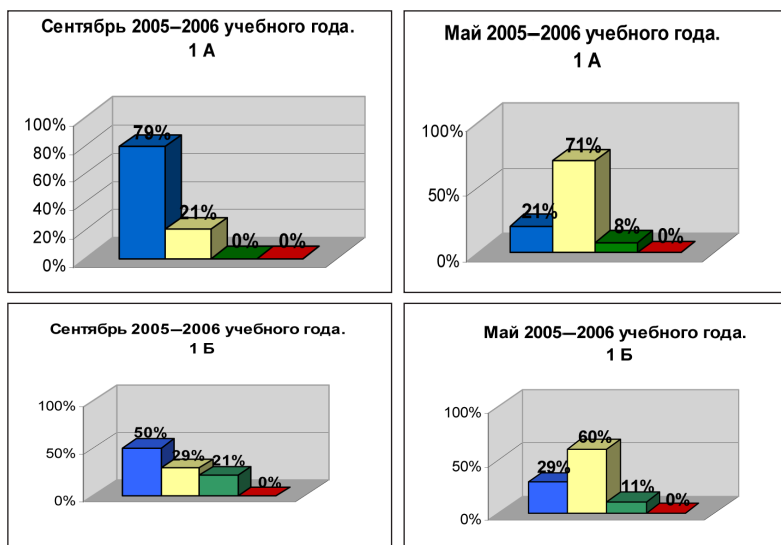


Рис. 1. Результаты выполнения прыжков в длину с места

Благодаря деятельностному подходу в обучении, в основе которого лежит действие, преобразующее предмет, открытие общего в этой предметности и выведение из него частного, а также решение учебных задач [2], ученик приобретает желание и умение учиться, что ведет к воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, то есть таких особенностей характера, которые воспитываются только в коллективной учебной деятельности.

Учитывая положительный опыт обучения первоклассников прыжкам в длину на основе теории учебной деятельности разработаны и применяются на практике проекты занятий по обучению прыжкам в высоту, метанию мяча, кувырку вперед, владению футбольным мячом (рис. 2).

Обучение метанию мяча	Обучение кувырку вперед. Работа со схемами	Обучение прыжкам в высоту. Нахождение места отталкивания
		

Рис. 2. Моменты уроков

Методом успешной и активной организации деятельности учеников на уроке предлагаем использовать метод круговой тренировки. Преимущество этого метода в том, что детей одновременно можно организовать в нескольких видах деятельности. Одним из основных положений развивающего обучения является создание возможности лично ориентированной подготовки учащихся в физкультурно-образовательном пространстве, отвечающей принципам здоровьесберегающей педагогики [5], при использовании метода постановки и решения школьниками учебных задач. Исходя из этого положения, ученикам не дается строгое задание, что им надо делать на конкретной станции, а предлагается несколько вариантов выполнения одного и того же двигательного действия. Необходимо, чтобы ученики подходили к выполнению упражнений осмысленно и творчески: «Это упражнение мне нужно потому что...». Поэтому

весь урок строится на диалоге. Например: *Учитель: «Какие способности надо развивать, чтобы научиться играть в пионер-бол (прыжки в длину, баскетбол и т.д.)?»*. *Дети: «Ловкость, прыгучесть, координацию, силу и т.д...»*.

Разминку ученики любят выполнять самостоятельно. Имея даже небольшой опыт, ученики начальных классов могут самостоятельно составить комплексы упражнений различной направленности. Такие комплексы они оформляют в тетрадах по физической культуре, которые имеют большое значение для формирования мотивации к занятиям физической культурой, создания привычки к модному и современному здоровому образу жизни. Так, в тетрадях дети оформляют комплексы упражнений, разученные на уроках и составленные самостоятельно (себя они называют авторами комплекса упражнений).

На уроках ученики бывают задействованы в различной деятельности: автор комплекса упражнений; групповод при организации деятельности в основной части; помощник при организации мест занятий; судья при проведении эстафет и игр, разработчики различных ролей в сюжетно-ролевых играх. Таким образом, формируется привычка быть активным в любой учебной деятельности и в различных ее видах по направлениям видов спорта, включенным в школьную программу по физической культуре, что развивает коммуникативную, организаторскую, двигательную компетентность учеников.

Полученные в ходе практического педагогического исследования результаты позволяют сделать следующие **выводы**.

1. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников – процесс самовозрастания знания в сознании, условия для которого создаются педагогами.

2. Польза от применения теории учебной деятельности при обучении младших школьников двигательным действиям на примере обучения прыжкам в длину очевидна, поскольку создает условия для развития личности при

получении знаний и приобретении умений и навыков, что, в свою очередь, благоприятствует улучшению состояния физического и психического здоровья наших учеников.

3. В соответствии с теорией учебной деятельности освоенное учениками умение решать учебную задачу путем знания механизма достижения конечного результата будет способствовать более самостоятельному освоению и других двигательных действий, а также исправлению своих ошибок, т. е. способствовать переносу одних двигательных умений и навыков на формирование других в смежных видах прыжков. Тем самым у детей формируются широко обобщенные двигательные умения и навыки.

4. Обучение прыжкам в длину на основе теории учебной деятельности помогает детям освоить общие, а затем и частные закономерности выполнения прыжковых упражнений, благодаря чему они осваивают другие виды прыжков быстрее и легче, что повышает в целом результативность обучения, прочность приобретенных навыков.

5. Разработанный подход к личностно ориентированной подготовке младших школьников в начальном физкультурном образовании обеспечивает объединение и органичное взаимодействие всех этапов представленной технологии и усиливает педагогический процесс обучения младших школьников в личностно ориентированной физкультурно-образовательной деятельности.

6. В процессе исследовательской работы экспериментально доказана доступность и высокая результативность разработанного М.Д. Кудрявцевым и апробированного учителем физической культуры Е.А. Михалевой содержания данной технологии, а ее обоснованность и эффективность подтверждены высокопрофессиональным научным консультантом в области развивающего обучения профессором Галимовым Г. Я. при выполнении диссертационного исследования на соискание ученой степени доктора педагогических наук.

Конечная цель развивающего обучения на уроках физической культуры [8] состоит в том, чтобы обеспечить

каждому ученику условия для развития как самоизменяющемуся субъекту учения. Быть таким субъектом – значит, иметь потребность в самоизменении и быть способным удовлетворять ее посредством учения, т.е. хотеть, любить и уметь учиться. Именно эти качества развиваются у школьников на таких уроках физической культуры. Только сотрудничество, умение построить совместную учебную деятельность таким образом, чтобы ученики были не просто послушными исполнителями заданий учителя, а сами в коллективе сверстников, в учебной физкультурной деятельности достигали определенной цели в освоении жизненно важных двигательных действий. В данном случае в качестве резюме будет очень точным и актуальным высказывание: «Скажи мне, и я забуду, покажи мне, и я, может быть, запомню, вовлеки меня, и я пойму». Конфуций (450г. до н. э.).

Библиографический список

1. Белухин Д.А. Основы личностно ориентированной педагогики: курс лекций. Воронеж: МОДЕК, 1996. Ч. 1. 318 с.
2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР, 1996. 554 с.
3. Кудрявцев М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности: учебно-методическое пособие. М.: АПКИПРО, 2003. 105 с.
4. Кудрявцев М.Д. Обучение младших школьников двигательным действиям // Начальная школа. 2003. № 7. С. 107–112.
5. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я. Оздоровительная направленность учебных занятий по физической культуре // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2013. Вып. 2: Педагогика. С. 118–121.
6. Кудрявцев М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2003. № 7. С. 55–57.
7. Кудрявцев М.Д. Педагогическая технология организации личностно ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся начальной школы: учебно-метод. пособие. М.: Издательство АПК и ПРО АКАДЕМИЯ. 2005. 208 с.

8. Кудрявцев М.Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников // Теория и практика физической культуры. 2003. № 3. С. 7-11.
9. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. 1980. 484 с.
10. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. М.: Сентябрь, 1996. 96 с.

В.В. Кухарев

ОСОБЕННОСТИ ЯЗЫКОВОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ И МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Миграция, адаптация, социализация, межкультурная коммуникация, спортсмены.

В статье раскрывается особенность языковой социализации и межкультурной коммуникации. Предназначается учителям, педагогам, специалистам, работающим с мигрантами, исследователям, а также всем, кто интересуется проблемами адаптации спортсменов-мигрантов в современном мире.

V.V. Kuharev

PECULIARITIES OF LANGUAGE SOCIALIZATION AND INTERCULTURAL COMMUNICATION ATHLETES

Migration, adaptation, socialization, intercultural communication, athletes.

This given article deals with the peculiarities of language socialization and intercultural communication. Intended for teachers, educators, professionals working with migrants, researchers, and all those interested in the problems of athletes' adaptation of migrants in the world today.

В современном мире любой народ открыт для восприятия чужого культурного опыта и одновременно сам готов делиться с другими народами опытом собственной культуры. Это обращение к культурам других народов получило название межкультурная коммуникация. Межкультурной коммуникации присущ ряд особенностей, которые делают ее более сложной, требовательной и трудной, чем внутрикультурная или межличностная коммуникация. Культура оказывает глубокое влияние на вербальный язык. Каж-

дый язык – это уникальная система символов, которая показывает, что именно культура считает важным. Культура также влияет на многие невербальные действия. В основе межличностной коммуникации лежат различные мотивы, цели и задачи ее участников.

Коммуникацию можно рассматривать как форму деятельности, осуществляемую людьми, которая проявляется в обмене информацией, взаимовлиянии, взаимопереживании и взаимопонимании партнеров. Коммуникация может решать разные задачи: обмен информацией, выраженные отношения людей друг к другу, взаимное влияние, страдание и взаимное понимание.

С первых дней существования человек окружен другими людьми. С самого начала жизни он включен в социальное взаимодействие. Первый опыт общения человек приобретает еще до того, как научился говорить, во взаимоотношении с окружающими его людьми, получал тем самым определенный социальный опыт, который, будучи субъективно усвоенным, становится неотъемлемой частью его личности.

Социализация личности – это двусторонний процесс усвоения индивидом социального опыта того общества, к которому он принадлежит, с одной стороны, и активного воспроизводства и наращивания им систем социальных связей и отношений, в которых он развивается – с другой.

Человек не только воспринимает социальный опыт и овладевает им, но и активно преобразует его в собственные ценности, установки, позиции, ориентации, в собственное видение общественных отношений. При этом личность субъективно включается в разнообразные социальные связи, в исполнении различных ролевых функций, тем самым преобразуя окружающий ее социальный мир и себя.

Социальный опыт включает много составляющих, среди которых выделяются две основные:

а) нормы, правила, ценности, отношения социальной среды;

б) культура труда, производственной и других видов деятельности.

Социализация осуществляется в процессе ее адаптации к окружающей среде и к социальным отношениям.

Различают два вида адаптации: биофизиологическая и психологическая. Биофизиологическая адаптация личности – приспособление организма к устойчивым и меняющимся условиям среды (температуре, атмосферному давлению, влажности, освещению и др. внешним физическим условиям и воздействиям), а также к изменениям в самом себе.

Психологическая адаптация представляет собой процесс приближения внутреннего мира личности к социальным и социально-психологическим требованиям среды, условиям и содержанию общественной жизни людей в интересах исполнения соответствующих социальных ролевых функций [3, с. 153–155].

На протяжении человеческой истории миграция населения не единожды становилась инструментом глобального демографического регулирования. Экономические, социальные и демографические причины с неизменностью законов природы приводят в движение людские миграционные потоки. Мировой опыт свидетельствует: миграция существенно корректирует демографическую ситуацию. В свою очередь, демографическая ситуация заметно влияет не только на уровень жизни и ее продолжительность, но и на вектор миграционных предпочтений [2, с. 54–60].

Законы развития и адаптации человеческого организма определяют формирование результатов любой деятельности человека, включая и его деятельность в спорте [5, с. 33].

Жизнь – «постоянное приспособление... к условиям существования» [6, с. 34]. «С широкой биологической точки зрения организм всю свою жизнь находится в условиях непрерывного действия последовательно разворачивающихся внешних и внутренних факторов его существования» [1, с. 546].

Необходимо также отметить то, как реагирует общество, принимающее мигрантов. Исследователи выделяют четыре модели-реакции принимающей страны на мигрантов: полное исключение; дифференциальное исключение (сегрегация); ассимиляция; плюрализм (он имеет две разновидности – невмешательство и мультикультурализм).

У зарубежных исследователей можно обнаружить множество работ, посвященных проблеме спортивной трудовой миграции. В разных видах спорта: трудовая миграция в баскетболе, футболе, биатлоне и т.д. Американские исследователи отмечают, что число спортсменов-мигрантов за последнее десятилетие увеличилось в 3 раза.

В России привлечение иностранных спортсменов хоть и распространено, но в небольших масштабах и не является предметом пристального исследования, как в США или Канаде. Также не характерно использование термина «трудовой мигрант» по отношению к иностранным спортсменам. Мигрант – это всегда «чужой», спортсмен как представитель страны не может быть чужим по определению. Само желание спортсмена «сражаться» за страну становится основанием для его признания. Можно сказать, что именно в спорте ярче всего проявляется гражданский национализм, так же как и процессы глобализации.

В массовом представлении спортивные мигранты занимают привилегированное положение по отношению к широкой массе трудовых мигрантов, особенно если речь заходит о выдающихся спортсменах. Спортивная миграция, как и любая другая миграция, может иметь множество факторов экономического, политического, культурологического характера. Решение спортсмена стать представителем другой страны воспринимается как индивидуальный выбор свободного человека, даже если и осуждается и расценивается как предательство.

В России в силу того, что миграция спортсменов («покупка спортсменов») не так распространена и развита, как

на Западе, не ставятся вопросы этнических конфликтов, интеграции, ущемления прав местных спортсменов.

Процесс адаптации во многом зависит от ряда внутренних и внешних факторов. К внутренним факторам относится мотивационная готовность спортсмена-мигранта к принятию норм, ценностей и культуры принимающего общества, усвоению языка и традиций. К внешним же факторам можно отнести принятие мигрантов со стороны общества, насколько общество готово оказать поддержку и помощь.

Для спортсменов-мигрантов языковой барьер является огромной проблемой. Барьер проявляется на уровне непонимания отдельных слов, связи слов во фразе, искажении смысла предложения в целом, а также невозможности четко и доходчиво выразить свои мысли, точку зрения на иностранном языке.

В профессиональном спорте как спортсмены, так и тренеры сталкиваются с проблемой недопонимания друг друга в сфере данной деятельности.

Более 10 лет российские спортивные федерации, следуя мировой практике, приглашают иностранных тренеров и спортсменов. Однако не все так называемые «легионеры» и тренеры могут понимать, осмысливать и четко излагать свои мысли на неродном для них языке.

Так, например, в одном из интервью французский тренер по стрельбе Жан-Пьер Ама рассказал об особенностях работы с биатлонистом Рафаэлем Пуаре, где упоминал о языковом барьере: «Сейчас у меня нет предложений, а три года назад я ездил в Канаду, и мне предлагали там поработать. Ввиду того, что в Квебеке основной язык французский, у меня не возникло бы проблем. Да и английским я владею неплохо, хотя это не мой родной язык. Но сейчас все мои мысли сконцентрированы на Франции, и я не хотел бы работать в другой европейской стране из-за языкового барьера. Я считаю, что тренер и спортсмен должны говорить на одном языке. Для меня это принципиальный мо-

мент. Когда я только пришел в биатлон, я попросил каждого спортсмена рассказать, что для них значит биатлон, какие чувства он у них вызывает, и только после этого я мог начать с ними работать. С языковым барьером я бы не смог так прочувствовать команду, поэтому я не вижу себя работающим с командой другой страны. Тем более что в большинстве биатлонных команд основной международный язык немецкий, а на нем я говорю хуже, чем по-английски».

Таким образом, можно утверждать, что адаптация мигрантов – это долгий поэтапный социальный и культурный процесс. Для успешной адаптации в новой среде, чтобы спортсмен мог предпринимать социальные действия, решать различные коммуникативные задачи, он в первую очередь должен адекватно воспринимать новую для него среду. Для спортсменов-мигрантов необходим такой межкультурный контакт, как интеграция, т. е. сохранение мигрантом своей культурной идентичности при объединении в единое сообщество на новом значимом основании.

Библиографический список

1. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.: Медицина, 1968.
2. Гречишникова Е. Легко ли быть мигрантом // ЮРИСТ. 2003. № 14.
3. Крысько В.Г. Психология: курс лекций: учебное пособие. Вузовский учебник [Электронное пособие].
4. Макаров А.Я. Социокультурная адаптация детей-мигрантов в образовательной среде [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dissercat.com/content/sotsiokulturnayaadaptatsiya-detei-migrantov-v-obrazovatelnoi-srede>
5. Павлов С.Е., Кузнецова Т.Н. Некоторые физиологические аспекты спортивной тренировки: методическая разработка для преподавателей и аспирантов РГАФК. М.: РГАФК, Принт-Центр, 1998.
6. Сеченов И.М. Медицинские вести. 1863. № 34.
7. URL: <http://centero.ru/opinions/ob-olimpijskikh-trudovykh-migrantakh>
8. URL: <http://www.championat.com/other/article-52676.html>

А.А. Кужугет, Т.В. Колпакова

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Физическая культура, студенческий спорт, дзюдо, физическое здоровье.
В статье приведены результаты исследования морфофункциональных показателей здоровья у студентов в зависимости от продолжительности обучения в вузе и вида спортивной деятельности и квалификации.

A.A. Kuzhuget, T.V. Kolpakova

MORFOFUNKTIONALNYE INDICATORS OF HEALTH OF STUDENTS STUDYING JUDO

Physical education, student sport, judo, physical health.

The paper presents the results of a study of morphological and functional health indicators, the students depending on the duration of study in high school and the type of sports activity and qualifications.

В своих исследованиях Г.Л. Апанасенко (2000), Л.В. Капилевич с соавт. (2010) отмечают рост количества студентов специальной медицинской группы с 10 до 25 %, а в некоторых вузах до 40 % от общего количества студентов [10; 12]. Вместе с тем в литературе здоровье чаще всего оценивается не по показателям, характеризующим уровень жизнеспособности организма, а по заболеваниям.

Отсутствие в большинстве работ оценки уровня индивидуального соматического здоровья студенческой молодежи не позволяет объективно оценить ситуацию и эффективно управлять процессом укрепления здоровья с помощью физических упражнений в период обучения студента в вузе. Согласно литературным данным, имеется четкая зависимость между уровнем соматического здоровья и состоянием здоровья, определяемым обычными методами: чем ниже уровень соматического здоровья, тем вероятнее развитие хронических соматических заболеваний [5]. В связи с этим представляется необходимым внедрение в практику интегральной количественной оценки

уровня соматического здоровья студентов, направленной на рациональную организацию физического воспитания учащейся молодежи.

Целью исследования является сравнительная оценка уровня физического здоровья дзюдоистов и студентов основной медицинской группы.

Методы исследования и контингент. Были обследованы практически здоровые молодые люди в количестве 88 человек (дзюдоисты (ДД) 48 чел. и студенты основной медицинской группы (ОМГ) 40 чел.) в возрасте от 18 до 21 года.

Интегральная оценка уровня физического здоровья выполнена с помощью компьютерной программы «Комплексная оценка физического, психического здоровья и физической подготовленности студентов», разработанной на кафедре анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Новосибирского государственного педагогического университета [8].

Для интегральной оценки уровня физического здоровья исследуются основные антропометрические показатели физического развития, показатели мышечной силы, дыхательной и сердечно-сосудистой систем и физическая работоспособность. Затем полученные результаты вводятся в базу данных в компьютер, сопоставляются с нормативными данными, переводятся в баллы и по их сумме определяется интегральный уровень физического здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий (табл. 1).

Таблица 1

Экспертная оценка уровня здоровья у юношей

Показатель	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий уровень
1	2	3	4	5	6
Индекс Кетле, кг/м ²	≤18,9	19,0–20,0	20,1–25	25,1–28	≥28,1
Баллы	-2	-1	0	1	2

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5	6
ЖЕЛ/масса, мл/кг	50 и менее	51-55	56-60	61-65	66 и более
Баллы	0	1	2	4	5
Динамомет- рия/масса, %	60 и менее	61-65	66-70	71-80	81 и более
Баллы	0	1	2	3	4
ЧСС*САД/ 100	111 и более	95-110	85-94	70-84	69 и менее
Баллы	-2	0	2	3	4
РWC170/кг, кгм/мин·кг	Менее 10,0	10,0-13,0	13,1- 16,0	16,1-19,0	более 19,0
Баллы	1	2	3	4	5
САД/ЧСС* 100	Менее 70 или более 140	70-79 или 136-140	80-89 или 126-135	90-99 или 116-125	100-115
Баллы	1	2	3	4	5
Общая сумма баллов	5	6-10	11-14	15-17	18-23

Результаты исследования. По данным интегральной оценки уровня физического здоровья (УФЗ) обследованные группы студентов значительно различались (табл. 2). Так, среди старшекурсников, в отличие от первокурсников, значительно реже встречались юноши с высоким и выше среднего уровнем физического здоровья, а доля лиц с УФЗ ниже среднего было на 25 % больше.

Выяснилось, что в группе дзюдоистов высокой квалификации по сравнению со спортсменами-разрядниками было значительно больше лиц с высоким УФЗ (на 19,4 %). Причем, как видно из табл. 2, среди дзюдоистов высокой квалификации по сравнению со студентами ОМГ (третий курс) значительно больше доля лиц с высоким уровнем физического здоровья (на 60,2 %).

**Распределение обследованных студентов
по уровню физического здоровья**

Группы по ДА	Уровень физического здоровья, %					
	курс/квал.	низкий	ниже средн.	средний	выше средн.	высокий
ОМГ	I курс	5	10	30	45	10
	III курс	5	35	35	20	5
ДД	НК	0	4,1	8,3	41,6	45,8
	ВК	0	4,3	13	17,3	65,2

Эти данные согласуются с исследованиями ряда авторов [4; 9; 10] о том, что разные виды и режимы спортивной деятельности неодинаково влияют на здоровье человека, что следует учитывать при решении проблемы сохранения и укрепления здоровья современной молодежи [1; 2; 3; 7; 9; 10; 11; 12].

По данным Г.Л. Апанасенко, Л.А. Поповой (2000), по мере повышения уровня соматического здоровья, оцениваемого по экспресс-оценке, увеличиваются достигнутая мощность велоэргометрической нагрузки, т. е. энергопотенциал биосистемы. Вместе с тем комплексная количественная оценка здоровья предполагает не просто автоматическое суммирование предложенных показателей (элементов системы) и выведение общего интегрального показателя (среднего балла), но обязательную оценку каждого из показателей в отдельности. Дело в том, что оптимальный уровень здоровья при комплексной оценке можно получить в результате различных количественных сочетаний. Только оценив каждый показатель, можно выявить те или иные позитивные и негативные сдвиги здоровья, сделать конкретные рекомендации и провести соответствующие оздоровительные мероприятия [12]. С этой точки зрения особый интерес представляют показатели PWC170/кг, поскольку известно, что именно

физическая работоспособность при ЧСС 170 уд/мин рекомендована Международной биологической программой Всемирной организации здравоохранения как один из важных критериев здоровья, характеризующих адаптивные возможности [6].

Таким образом, получены объективные данные о влиянии различных видов и режимов физкультурно-спортивной деятельности на уровень соматического здоровья. Выявлены значительные различия между студентами в зависимости от периода обучения в вузе, двигательной активности, вида спортивной деятельности и спортивной квалификации. Полученные данные могут явиться основанием для формирования индивидуальных маршрутов здоровья, выявления донозологических состояний, использоваться как средство индивидуализации и оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию и спортивной тренировки, служить объективным критерием решения оздоровительной задачи физического воспитания и массового спорта в высшем учебном заведении.

Библиографический список

1. Амбарцумян Р.А. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности студентов технического вуза Прибайкалья в условиях поликультурной образовательной среды // Вестник КГПУ. 2013. № 2 (24). С. 112-118.
2. Агаджанян Н.А., Минибаев Т.Ш. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса // Санитария и гигиена. 2005. № 3. С. 48-52.
3. Агаджанян Н.А. Надежда XXI века, студенческая молодежь; здоровье образование семья профессия // Здоровье студентов: сб. тез. междунар. науч.-практ. конф. М.: РУДН, 1999. С. 4-9.
4. Актуальные проблемы теории физической культуры и теории спорта в свете задач перестройки высшего и среднего специального образования: сб. науч. тр. / Киев. гос. ин-т

- физ. культуры; отв. ред. В.Н. Платонов [и др.]. Киев: КГИФК, 1990. 114 с.
5. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 243 с.
 6. Егорычев А.О. и др. Мониторинг здоровья студентов в процессе профессионального образования / А.О. Егорычев, Н.В. Титушина, Ю.А. Смирнова // Материалы II Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». М.: Изд-во НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 2006. Ч. 2. С. 79–80.
 7. Капилевич Л.В. и др. Характеристика физического воспитания студентов в вузах сибирского федерального округа / Л.В. Капилевич, В.Г. Шилько, Н.Г. Гусева // Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности молодежи: матер. II Респуб. науч.-практ. конф., 12–13 октября 2010 г. Новосибирск, 2010. С. 79–81.
 8. Методика комплексной оценки физического и психического здоровья, физической подготовленности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Р.И. Айзман, Н.И. Айзман, А.В. Лебедев, В.Б. Рубанович. Новосибирск, 2009. 100 с.
 9. Минов М.Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2010. № 2. С. 47–51.
 10. Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности студенток в условиях разных режимов двигательной активности / В.Б. Рубанович, К.М. Жомин, Р.И. Айзман [и др.] // Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности молодежи: матер. II Респуб. науч.-практ. конф., 12–13 октября 2010 г. Новосибирск, 2010. С. 126–130.
 11. Розенфельд Л.Г., Круглякова И.П. Заболеваемость студентов по данным профилактических осмотров // Медико-социальные и клиничко-социальные проблемы общественного здоровья и здравоохранения: тр. Астраханской гос. мед. акад. Астрахань: АГМА, 2002. Т. 25. С. 119–122.
 12. Рубанович В.Б. Морфофункциональное развитие детей и подростков разных конституционных типов в зависимости от двигательной активности: дис. ... д-ра мед. наук. Новосибирск, 2004. 406 с.
 13. Физиологические основы здоровья / Р.И. Айзман, С.Г. Кривошеков, В.П. Леутин и др. Новосибирск: Лада, 2000. 800 с.

С.А. Котельников

**ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Физическая культура, Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».

Выявлены актуальные направления в развитии физической культуры и спорта. Проанализированы рабочие планы разных образовательных учреждений, выявлено недостаточное количество предметов, необходимых для грамотной подготовки специалиста для организации и проведения Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

S.A. Kotelnikov

**TRAINING OF SPECIALISTS
FOR THE ORGANIZATION AND HOLDING
OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS AND RECREATION
COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»**

Physical education, national sports and recreation complex «Ready for Labor and Defense».

Identified current trends in the development of physical culture and sports. Analyzed the work plans of various educational institutions, revealed an insufficient number of subjects required for a competent specialist training for the organization and holding of the All-Russian sports and recreation complex «Ready for work and defense».

Реализация образовательными организациями деятельности по сохранению, укреплению и обеспечению безопасности здоровья детей, подростков и учащейся молодежи дает основания для углубления научных представлений о сущности образования как системы, обеспечивающей охрану здоровья. В соответствии с Национальной доктриной развития образования в Российской Федерации на период до 2025 года, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Государственной программой «Развитие обра-

зования на 2013–2020 годы», Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа», федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного, общего и профессионального образования и другими законодательными актами образование призвано формировать и развивать у обучающихся духовно-нравственный, психологический и физический компоненты здоровья, а также компетенции безопасного и здорового образа жизни. В числе традиционных направлений данного вида образовательной деятельности можно выделить санитарно-гигиеническое (В.Ф. Базарный, А.А. Баранов, В.Р. Кучма, С.В. Попов, В.М. Чимаров и др.), лечебно-профилактическое (Н.А. Голиков, Р.А. Маткивский, Е.А. Перевезенцев, Е.П. Усанова и др.), физкультурно-оздоровительное (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, Л.А. Семенов и др.), эколого-валеологическое (С.Д. Дерябо, Л.В. Моисеева, Г.П. Сикорская, З.И. Тюмасева и др.), организационно-педагогическое (Н.П. Абаскалова, В.Н. Ирхин, В.В. Колбанов, Н.Н. Малярчук, Т.Ф. Орехова, Т.М. Резер, Н.К. Смирнов, З.И. Тюмасева и др.) направления [8].

Физкультурно-оздоровительное направление, как и вся сфера образования, в последние годы претерпевает значительные изменения. Изменяется подход к подготовке специалистов, увеличивается число мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, растет количество вновь построенных спортивных сооружений и т.д.

В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 года № 1662-р (далее – Концепция), развитие физической культуры и спорта определено как фактор укрепления здоровья нации и развития человеческого потенциала [2].

По данным 2008 года, систематически физической культурой и спортом занимались 22 млн. россиян – око-

ло 16 % общего населения страны, практически здоровыми являлись менее 15 % учащихся старших классов, свыше 40 % молодежи допризывного возраста не соответствовали требованиям, предъявляемым армейской службой. Состояние сферы физической культуры и спорта характеризовалось нерешенными вопросами финансового, материально-технического, организационного и кадрового обеспечения.

В ответ на эти вызовы последовало принятие Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, определившей показатели эффективности и основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Планируется что доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в 2015 году составит не менее 30 %, а в 2020 году – не менее 40 %, что соответствует показателям экономически развитых стран мира [7].

Одновременно Основными направлениями деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2018 года, утвержденными Правительством Российской Федерации от 31 января 2013 года № 404п-П13, предусмотрено повышение уровня обеспеченности спортивными сооружениями к 2018 году не менее чем в 1,5 раза.

Для решения поставленных задач в соответствии с приоритетами Послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 12 декабря 2012 года разработана государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 марта 2013 года № 402-р). В ее структуру включена подпрограмма № 1 «Развитие физической культуры и массового спорта».

Целью данной подпрограммы является обеспечение возможностей гражданам, прежде всего детям и молодежи, систематически заниматься физической культурой и массовым спортом и вести здоровый образ жизни.

Объем консолидированного бюджета Российской Федерации на реализацию подпрограммы за счет средств

федерального бюджета и бюджетов субъектов Российской Федерации составляет 341 571 506,80 тыс. рублей. Во исполнение поручения Правительства Российской Федерации от 17 мая 2013 года № ДМ-П13-3286 разработан План деятельности Министерства спорта Российской Федерации на 2013–2018 годы, утвержденный Министром спорта Российской Федерации 25 июня 2013 года № 3621 (далее – План-2018).

Цель Плана-2018 предполагает создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом. Показателями развития являются повышение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (до 36 %) и уровня обеспеченности населения объектами спорта, исходя из их единовременной пропускной способности (до 40,5 %) [6].

Направления цели Плана-2018 включают «Физическое воспитание и обеспечение организации и проведения физкультурных мероприятий и массовых спортивных мероприятий», «Мероприятия по вовлечению населения в занятия физической культурой и массовым спортом», «содействие развитию студенческого спорта». Ключевые мероприятия Плана-2018 охватывают проведение официальных физкультурных и спортивных мероприятий для различных возрастных групп населения, включая спартакиады и соревнования среди школьников и студентов, организацию работы по военно-патриотическому воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений и их физическому развитию, проведение различных смотров-конкурсов с целью распространения лучшего опыта организации физкультурно-спортивной работы в субъектах Российской Федерации, кроме того, Планом-2018 предусмотрено утверждение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее – комплекс), предполагающего формирование программной и нормативной основы физического воспитания граждан с учетом медицинских групп для занятий физической культурой.

Предполагается, что введение комплекса позволит установить единые нормативы физической подготовленности для различных возрастных групп населения (от 6 лет и старше) и выполнить фундаментальные задачи стратегии и государственной программы по обеспечению преемственности и модернизации программ физического воспитания граждан. Во исполнение поручения Правительства Российской Федерации от 16 февраля 2012 года № ВП-П12-5пр и в соответствии с государственной программой разработан и внесен в Правительство Российской Федерации проект Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [5].

Что касается развития системы физического воспитания, то наиболее последовательно эта работа проводится в системе образования. В настоящее время в Российской Федерации функционируют более 40 тысяч дошкольных образовательных организаций, около 45 тысяч общеобразовательных организаций, более 2 тысяч организаций начального профессионального образования, около 3 тысяч профессиональных образовательных организаций, 1046 образовательных организаций высшего образования. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях различных типов определяется федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС) и примерными учебными программами. Таким образом, обеспечиваются непрерывность физического воспитания обучающихся, преемственность его содержания и требований к физической подготовленности обучающихся

Федеральным законом от 3 декабря 2011 года № 384-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в статью 16 Федерального закона «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» впервые детерминированы такие понятия, как «студенческий спорт», «школьный спорт»; «студенческая спортивная лига».

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» урегулированы особенности развития физической культуры и спорта в образовательных организациях, вопросы материально-технического обеспечения образовательной деятельности, перечень образовательных программ в области физической культуры и спорта.

В целях развития школьного и студенческого спорта предусмотрена возможность создания образовательной организацией в своей структуре студенческих и школьных спортивных клубов, основными задачами которых являются: вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися, осуществление работы по пропаганде здорового образа жизни, организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий.

Для определения уровня физической подготовленности детей и подростков в образовательных учреждениях проводят мониторинг. Постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 года № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования» предусмотрено проведение обязательного мониторинга состояния здоровья лиц, обучающихся по основным общеобразовательным программам, условий организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в общеобразовательных организациях, иных организациях, осуществляющих образовательную деятельность. В федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, введен обязательный третий час физической культуры (приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010 года № 889).

В рамках реализации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории Российской Федерации, а точнее, в ее субъектах проводятся соревнования, фестивали, различного рода пропагандистские мероприятия и т.д. Нормативы комплек-

са сдают обучающиеся в образовательных учреждениях, чиновники, преподаватели и многие другие. На базе учебных заведений открываются центры сдачи норм комплекса.

В связи с быстро растущей популярностью остро встает вопрос о подготовке людей, умеющих грамотно организовать и проводить данного рода мероприятия. Ни в одном учебном заведении на территории Российской Федерации не готовят специалистов в этой области. Хотя, как видно из положения о проведении ВФСК ГТО, возрастные категории людей, претендующих на значок (серебряный, золотой), довольно разные. Соответственно, человек, проводящий данные мероприятия, должен знать возрастные особенности каждого периода физического развития, уметь оказывать первую медицинскую помощь, обладать багажом знаний для грамотного проведения различного рода соревнований, разбираться в правилах и т.д. Все вышеперечисленные факторы свидетельствуют о том, что необходимо создавать курсы, программы по подготовке специалистов в этой области физической культуры, которых на данный момент не существует.

Библиографический список

1. Залыгин В.Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии // ОБЖ. 2014. № 1. С. 41–43.
2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 года №1662- р.
3. Маджуга А.Г., Синицина И.А. Здоровьесозидающая педагогика: теория, методология, опыт, перспективы развития: монография. М.: Логос, 2014. 508 с.
4. Малярчук Н.Н. Здоровье как нравственная ценность и экономический ресурс // Народное образование. 2010. № 10. С. 9–17.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

6. Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Рабочая группа: Доклад о развитии массового спорта и физ. воспитания нас. Март 2014. М., 2014. 176 с.
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года №1101-р.
8. Третьякова Н.В., Федоров В.А. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с.

А.В. Копылов, В.П. Рубчевский, А.В. Пашина, О.В. Пашина

СОКОЛЬСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ОДИН ИЗ ВЕКТОРОВ ВОЗРОЖДЕНИЯ ПАТРИОТИЗМА СЛАВЯНСКИХ НАРОДОВ

Славянские народы, сокольское движение, спортивно-патриотические общества, соколы, скауты.

В статье дана характеристика, причины, цели и задачи, которые ставило перед собой сокольское движение. Сделаны попытки объяснить причины неудач в дальнейшем развитии сокольского движения в странах с преобладанием славянского населения.

A.V. Kopylov, V.P. Rubczewski, A.V. Pashina, O.V. Pashina

SOKOLSKOYE MOVEMENT - AS ONE OF THE VECTORS OF THE REVIVAL OF PATRIOTISM OF THE SLAVIC PEOPLES

The Slavic peoples, sokilske movement, sports and Patriotic society, the falcons, scouts.

In the article the characteristics, causes, goals and objectives that are set before them sokilske movement. Made attempts to explain the causes of failures in the event of further development Sokolsky movement in countries with predominantly Slavic population.

Цель нашей статьи – осветить события, происходящие в процессе возникновения, становления, развития и ликвидации патриотического физкультурно-военного

движения, для доказательства важности возрождения сокольского движения в борьбе за объединение, прежде всего, славянских народов.

В настоящий момент необходимо чтобы неравнодушные, патриотически настроенные русские люди по собственной инициативе проявляли себя в сферах, которые всегда являлись прерогативой государства. Их активность сможет не только затормозить губительные процессы, но и, возможно, коренным образом изменить саму ситуацию.

В связи с этим особое внимание следует обратить на развитие военно-патриотического воспитания, возможности которого сегодня недооцениваются.

Возникновение системы инициативного военно-патриотического воспитания, как правило, являлось определенным ответом на совершенно неприемлемую для неравнодушных людей ситуацию в области состояния обороноспособности страны, морально-физического состояния молодежи, а также состояния, в котором под угрозой находится существование народа и его ценностей.

Сегодня военно-патриотическое воспитание имеет более широкий спектр задач, чем это было в середине 1980-х гг. Потребность в неформальной военно-патриотической работе в обществе очень велика, но создание военно-патриотических клубов связано с решением многочисленных проблем, поэтому всероссийская система военно-патриотического воспитания должна не только объединять существующие военно-патриотические клубы, но и активно содействовать их созданию.

Учитывая все вышесказанное, чрезвычайно полезным будет рассмотреть опыт организации «Сокол», которая более 100 лет назад успешно решила все вопросы, стоящие сегодня перед военно-патриотическим воспитанием в России и в других православных государствах.

«Сокол» – одна из самых древних спортивных организаций в мире. «Сокол» был основан 16 февраля 1862 г. в Праге благодаря деятельности профессора Мирослава Тырша и предпринимателя Й. Фюгнера.

Организация быстро развивалась, и в ее рамках возникали многочисленные объединения «Сокола» не только в городах, но и в деревнях. Автором первого флага «Соколов» был известный чешский художник Йозеф Манес, а писательница Каролина Светлая стала крестной матерью флага. Стать членом «Сокола» значило не только развивать свои спортивные способности, но и соблюдать принципы равенности, братства, дисциплины, стойкости, признавать идеи патриотизма, честности и справедливости. Среди членов «Сокола» были и знаменитые политики, включая президентов Томаша Гарика Масарика и Эдуарда Бенеша. «Соколы» в разговорах в обращениях друг друга называли брат или сестра, носили форму организации и знаки различия. Отличительной чертой сокольского движения было то, что с самого начала представителями общества велась культурно-просветительная работа среди широких масс чешского народа. До создания «Сокола» чешские крестьяне в подавляющем большинстве были неграмотными, но и те, кто имел возможность посещать школу обучались на чужом немецком языке. «Соколы» сыграли огромную роль в развитии грамотности и просвещении среди своего народа.

Первые сокольни (места, где проводились занятия сокольской гимнастикой) имели библиотеки, школы ликвидации неграмотности, занимались издательской деятельностью, широко распространяли среди чешского народа книги на родном языке.

Благодаря привлекательным формам работы сокольское движение получило широкое распространение во многих странах мира, в том числе и России, и явилось основой развития современной спортивной гимнастики.

Спортивно-патриотическое общество «Сокол», появившееся прежде всего в Чехии, а также в других славянских областях Австро-Венгрии, по сути явилось актом самоорганизации чехов, словенцев, сербов и других перед угрозой онемечивания этих народов. Формой подобной самоорганизации была выбрана система нравственного и физи-

ческого воспитания молодежи. Основателем системы «Сокол» Мирославом Тыршем [2] разработаны основы сокольской подготовки. За короткое время по всей Чехии образовалось множество сокольских обществ, в которых общение велось исключительно на чешском языке, что для того времени было значительным прорывом.

Идея общеславянской системы воспитания молодежи быстро распространилась по славянским землям Австрии. Словенцы, создав в Любляне аналог чешского гимнастического общества, предложили единое название для всех подобных обществ. Они предложили назвать их «Сокол»; самим же чехам хотелось назвать организацию «Орел».

Сокол – птица особая в традиционной славянской культуре. Сокол у славян – это не просто эпический образ, но конкретная степень воинской иерархии. В старину эти степени (кроме сокола, были еще: витязь, воин, ратник и др.) имели более глубокий духовный смысл, нежели современные воинские чины и звания. Данная система воинских степеней была известна всем славянским племенам, точно так же, как и глаголица; слово «сокол» на всех славянских языках звучит одинаково.

Из южных провинций Австрии сокольское движение распространилось в Сербию, а затем в Болгарию. После русско-турецкой войны 1877–1878 гг. с этими идеями познакомился генерал Скобелев Михаил Дмитриевич, патриот, любимец солдат, который и по сей день почитается как основатель сокольства в России. Офицерами русской армии при помощи сокольской методики были созданы на территории Болгарии повстанческие отряды; в одну ночь эти болгарские сокольские отряды ликвидировали турецкие гарнизоны в Южной Болгарии.

Идея сокольства настолько вдохновила русских офицеров, что первое сокольское общество появилось в России в Санкт-Петербурге уже в 1878 г. Его создали офицеры гвардейцы, участники Балканского похода. Вскоре сокольские общества стали появляться во многих городах России. Точно не известно, кто создал первое сокольское общество

в Москве, но совершенно точно известно, что второе общество основал Владимир Александрович Гиляровский.

Большую роль в распространении сокольской системы сыграли наставники из Чехии. Их было много, и они совершенно добровольно пропагандировали среди русских всеславянскую систему воспитания. Одной из главных основ этой системы была гимнастика Мирослава Тырша, особенность которой заключалась в использовании для своей защиты подручных средств, в частности шеста, а также слаженных совместных действий сокольских отрядов. Можно вспомнить пионерские «пирамиды», которые легко и непринужденно строились и рассыпались гимнастами. В основе этой пионерской гимнастики лежит сокольская система Тырша. После русско-японской войны сокольская гимнастика была положена в основу физического воспитания в русской армии и в средних учебных заведениях.

До 1907 г. гимнастическим обществам, которые уже распространились в России, не разрешалось называться «сокольскими», так как правительство не хотело осложнять отношения с Австро-Венгрией. После того как главой правительства стал Петр Аркадьевич Столыпин, русским гимнастическим обществам официально разрешили называться по имени своего всеславянского прародителя. К этому времени сокольские общества были распространены в Чехии, Словении, Словакии, Боснии, Сербии, Болгарии, Галиции (тогда входившей в состав Австрии). [3]. Таким образом, весь славянский мир был охвачен единой системой спортивно-патриотического воспитания, которая имела общую организационную структуру, методики и символы. Ни до, ни после этого не существовало такого глубокого единения славянских народов. В 1912 г. в Праге состоялся Всеславянский слет сокольских организаций. Русскую делегацию (она насчитывала 3 000 человек) проверял лично государь-император Николай II. Участники слета единогласно выбрали в качестве общего знамени русский бело-синие-красный флаг, недвусмысленно заявив о стратегических целях «Сокола». Чешский народ восторженно при-

ветствовал участников слета, видя в них прообраз не только будущих чешских вооруженных сил, но и всеславянского войска. В городах России к 1914 г. было уже 42 организации скаутов.

После начала Первой мировой войны наставники и руководители сокольских обществ России и Сербии ушли на фронт. В Австрии «Сокол» был запрещен. В России после 1917 г., члены сокольских обществ, в основном встали под знамена белого движения. Другая часть «соколов», оставшаяся на территории Советской России, была вынуждена по указу коммунистических властей пройти регистрацию на предмет работы во «Всеобуче». В 1923 г. по этим регистрационным спискам все «соколы» были уничтожены. Впоследствии сокольские общества были запрещены и в других славянских странах, где к власти после Второй мировой войны пришли коммунисты.

Интересно, что в титовской Югославии скауты не были запрещены и вполне мирно сосуществовали с пионерами. Сравнивая скаутское и сокольское движения, необходимо развеять миф о том, что скауты стали родоначальниками военно-спортивных движений. Сокольское движение появилось за сорок лет до возникновения первых скаутских отрядов. Скаутов, как сейчас говорят, «раскрутили» всей мощью англо-саксонского пропагандитского аппарата, имея целью через скаутов распространить во всем мире англо-саксонское мировоззрение и образ жизни.

Кроме того, совершенно не состоятельно утверждение о скаутском движении как о внеполитическом. Скауты изначально возникли как система подготовки молодежи для службы в вооруженных силах Англии, которые, естественно, решают чисто военно-политические проблемы. Скаутское движение, созданное Англией в конце XIX – начале XX в., оказало огромное отрицательное влияние на единство славянских стран: Россию, Украину, Болгарию и другие государства [3]. Возникшее во второй половине XIX в. сокольское движение сыграло большую роль в процессе борьбы

славянских больших и малых народов Европы за государственную самостоятельность, физическое воспитание, развитие науки и культуры.

Библиографический список

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. Изд. 2-е, перераб. М.: Академия, 2004. 312 с.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / под общ. ред. В.В. Столбова; пер. с венгерского И.П. Абоимова. М.: Радуга, 1982. 400 с.
3. Столбов В.В. История физической культуры: учеб. для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». М.: Просвещение, 1989. 288 с.

А.В. Копылов, В.П. Рубчевский, А.В. Пашина

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НАШЕЙ СТРАНЕ В 1945–1959 ГОДАХ

Состояние физической культуры, спорта и физического воспитания, постановления правительства, методическая помощь СССР, планомерное развитие спортивной жизни.

В статье показаны состояние физической культуры, спорта и физического воспитания в первые послевоенные годы; первое успешное участие спортсменов нашей страны по легкой атлетике; материальная и методическая помощь СССР странам народной демократии и странам, получившим независимость.

A.V. Kopylov, V.P. Rubczewski, A.V. Pashina

THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND SPORT IN OUR COUNTRYS 1945–1959

Condition Physical Culture, Sport and Physical Education, government regulations, methodological assistance to the Soviet Union, Planned development of sports life.

Condition Physical Culture, Sport and Physical Education in the early postwar years. The first successful participation of athletes of our country in Athletics. Material and methodological assistance to the Soviet Union and the People's Democracies countries.

Актуальность данной темы детерминирована неудовлетворительным уровнем развития массовой физической культуры и спорта, а также состоянием кадров и материальной базы в настоящее время в нашей стране.

Цель статьи – изучение состояния физкультуры и спорта в нашей стране в 1945–1959 годах и перспективы использования достигнутого положительного опыта в настоящее время.

Нормализация работы по физическому воспитанию и развитию спорта после Второй мировой войны столкнулась с большими трудностями. Более 20 миллионов граждан Советского Союза пожертвовали жизнью во имя защиты Родины. На оккупированной территории было разрушено более 4 тысяч спортивных залов в начальных и средних школах и 334 спортивных зала в институтах. На Украине и в Белоруссии почти не осталось ни одного учреждения, занимавшегося ранее физическим воспитанием. Погибли или стали нетрудоспособными 18 процентов специалистов по физическому воспитанию и 15 процентов дипломированных тренеров. В то же время перед физкультурным и спортивным движением в СССР были поставлены большие задачи. Естественным результатом антифашистской коалиции явилось то, что руководители сотрудничавших с Советским Союзом стран были вынуждены отказаться от проводившейся ими ранее политики блокады СССР в области культуры и спорта. Со стороны Советского Союза было также проявлено стремление к расширению международных спортивных связей. Совет народных комиссаров СССР в Постановлении от 28 сентября 1945 года определил задачи Комитета по делам физкультуры и спорта и наметил новые директивы, касающиеся его деятельности. В результате совместных усилий к 1947 году в спортивном движении страны были ликвидированы последствия военных разрушений. Число спортсменов, регулярно занимающихся спортом, увеличилось до 5,4 млн человек, т. е. превысило почти на 100 000 показатели последнего мирного (1940) года [1].

Необходимость и возможность участия в международной и спортивной жизни в значительной степени повлияли и на развитие физической культуры в СССР. В интересах предстоящих международных смотров спортивных сил прежде всего была усилена подготовка в области спорта. Были введены должности государственных тренеров, созданы спортивные школы и новые институты физкультуры и спорта, число которых к 1949 году возросло до четырнадцати. Во всех неполных и полных средних школах страны были введены новые программы по физическому воспитанию. В школах организовывались спортивные секции. Расширилась сеть детских спортивных школ. В Постановлении ЦК КПСС от 27 декабря 1948 года подчеркивалась возросшая важность физической культуры. В качестве же перспективной задачи имелись в виду ускорения создания спортивных сооружений, усиление массовости физкультурного движения, а также повышение технического и тактического мастерства советских спортсменов до такого уровня, чтобы они смогли занять передовые позиции на международной спортивной арене. На основании данного постановления при республиканских и местных профсоюзных советах были созданы советы по физической культуре и спорту. Были организованы кафедры физкультуры в университетах и институтах. В 1951 году вводятся новые программы по физической культуре, согласно которым на первом и втором курсах высших учебных заведениях были введены обязательные занятия физкультурой по два часа в неделю и по четыре часа факультативно на старших курсах. В результате развития спортивной работы на селе к началу 50-х годов число юношей и девушек, постоянно занимающихся спортом, достигло 6 миллионов.

Наряду с развитием физической культуры внутри страны постоянно расширялись и международные связи СССР. По примеру Международной федерации тяжелой атлетики и другие международные спортивные объеди-

нения приняли Советский Союз в свои члены. Первым успешным участием советских спортсменов явился европейский чемпионат по легкой атлетике в Осло (1946). Результат: 6 первых мест, 14 – вторых и 3 третьих места. Новую главу в истории советского спорта открыли Всемирные студенческие игры 1949 года, на которых спортсмены Советского Союза получили наибольшее количество очков [3].

В тяжелых условиях холодной войны советская спортивная дипломатия предприняла большие усилия в интересах участия в олимпийском движении. Поскольку этого вопроса мы подробно коснемся при рассмотрении истории олимпийского движения, отметим только, что Советский Союз в 1951 году был признан в международном олимпийском комитете. А на Олимпийских играх в Хельсинки 22 золотые, 30 серебряных и 17 бронзовых медалей явились свидетельством и наглядным доказательством значительных возможностей развития спортивной жизни первого в мире социалистического государства. Одним из характерных показателей активной деятельности советской спортивной дипломатии было то, что с 1948 по 1958 год были установлены спортивные связи с 70 странами. Появление советских спортсменов на международной арене изменило соотношение сил на европейских и мировых чемпионатах, на Олимпийских играх, и в то же время это же явилось и новым исходным моментом в осуществлении политики мирного сосуществования [3].

Советский Союз оказал значительную материальную, методологическую и кадровую помощь для развития спортивной жизни странам народной демократии, а также государствам, получившим независимость. При содействии советских специалистов в Индонезии, Китае и многих африканских странах были построены стадионы, спортзалы и другие спортивные сооружения. Естественно, на взаимной основе использовался и опыт друг друга. В частности, было многое взято из методов под-

готовки венгерских фехтовальщиков, пловцов, теннисистов, чехословацких гимнастов.

Планомерное развитие спортивной жизни и постоянное расширение международных спортивных связей оказали стимулирующее воздействие на развитие науки в области физического воспитания. Н.Г. Озолин, М.Ф. Иваницкий, И.М. Саркизов, П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, К.В. Градополов, А.Н. Крестовников, А.Д. Новиков и другие, продолжая и дальше свои исследования, за период с 1951 по 1958 год обобщили опыт развития физкультуры в Советском Союзе. На основе результатов проведенных исследований были разработаны перспективные программы тренировок, выпущена современная специальная учебная спортивная литература. Параллельно с вышеупомянутым, изменилась и структура видов спорта. Наряду с легкой атлетикой, гимнастикой, тяжелой атлетикой, плаванием, бегом на лыжах и коньках, греблей и борьбой широкое распространение получили спортивные игры, особенно успешно развивались футбол, баскетбол, водное поло и хоккей.

В результате усилий, предпринятых в интересах массовости в спортивной жизни, новый размах получило проведение спартакиад. В соответствии с принятым в январе 1955 года Постановлением Совета Министров СССР в августе 1956 года была проведена Первая спартакиада народов СССР, в финале которой 9 244 спортсмена, представляющих 40 национальностей страны, померились силами по 20 видам спорта. На этом грандиозном мероприятии было установлено 32 всесоюзных рекорда. Среди них 9 результатов превысили ранее установленные мировые рекорды.

За 10 лет, прошедших после декабрьского Постановления ЦК КПСС по вопросам развития спорта, число спортсменов в стране достигло 20 миллионов. В РСФСР, Казахстане, на Украине, в Литве, Киргизии их число увеличилось в 3 раза, а в Молдавии – в 6 раз. Значительных успехов в развитии добились лыжники, гимнасты, конькобежцы,

велосипедисты, футболисты, баскетболисты. За 1949–1958 годы советские спортсмены установили 3 594 рекорда, 666 из которых были выше мировых достижений. Было подготовлено 10 111 преподавателей физкультуры, 800 тысяч общественных тренеров и спортивных судей. В более чем тысяче спортивных школ занималось свыше 250 тысяч человек по 30 видам спорта. В план было включено трехкратное увеличение учебных часов занятий физкультурой. Это, однако, оказалось невозможным из-за нехватки спортивных сооружений. По данным ЮНЕСКО, за этот период было построено около 15 тысяч физкультурных залов и других крытых спортивных помещений. В то же время программа строительства спортивных объектов не могла идти в ногу с числом учащихся и желающих заниматься спортом. Физкультурное воспитание не у каждого государственного органа и учреждения находило такое признание и такую поддержку, которых следовало бы от них ожидать [2].

Поэтому в обязанность органов культуры и здравоохранения, народного образования, врачей и преподавателей физкультуры в декретном порядке вменялось, чтобы среди находящейся под их наблюдением молодежи проводились следующие мероприятия:

- а) утренняя зарядка дома;
- б) зарядка перед началом учебных занятий в школах;
- в) физкультурные перерывы в ходе теоретических учебных занятий;
- г) пропаганда подвижных игр в перерывах между уроками;
- д) создание групп лечебной физкультуры;
- е) организация занятий массовыми видами спорта и туризмом в дни, свободные от школьных занятий;
- ж) проведение в лагерях игр, турпоходов, викторин, способствующих физической закалке учащихся [2].

В конце 1950-х годов в советском физкультурном и спортивном движении вновь имело место значительное структурное изменение. Профсоюзные и вузовские спор-

тивные организации слились с территориальными спортивными организациями. В спортивных обществах различных учреждений и профессий начали созреть новые условия общественного самоуправления. Учитывая опыт Олимпиады в Мельбурне, в интересах облегчения олимпийской подготовки спортсменов финальные соревнования II Спартакиады народов СССР, запланированные на лето 1960 года, были перенесены на 1959 год. Это сделало возможным научную подготовку спортивной формы рекордсменов соревнований. Соревнования Спартакиады одновременно сыграли роль отборочных соревнований по подготовке к Олимпиаде. В мероприятиях Спартакиады 1959 года участвовало почти 40 миллионов представителей всех национальностей Советского Союза. В программу республиканских и областных спартакиад были включены и местные народные игры-соревнования [2].

В заключение отметим, что негативные процессы, происходящие в мире и нашей стране после Второй мировой войны в экономике и политике, особенно в 90-е годы 20 столетия, отразились на уровне жизни всех государств, и прежде всего нашей страны.

Правильное, целенаправленное использование опыта развития физкультуры и спорта в 1945–1959 годы положительно повлияет на дальнейшее развитие массового физкультурно-спортивного движения в нашей стране.

Библиографический список

1. Голощاپов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. Изд. 2-е, перераб. М.: Академия, 2004. 312 с.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / под общ. ред. В.В. Столбова; пер. с венгерского И.П. Абоимова. М.: Радуга, 1982. 400 с.
3. Столбов В.В. История физической культуры: учеб. для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». М.: Просвещение, 1989. 288 с.

А.В. Копылов, В.П. Рубчевский, О.В. Пашина

ВЛИЯНИЕ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДРЕВНИХ СЛАВЯН НА СОВРЕМЕННОЕ ПОКОЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ

Военная демократия, племенной строй Руси, физическое развитие славян, военно-физическая подготовка славян, демократия и независимость населяющего их народа.

В статье говорится о населении Юго-Восточной Европы в глубокой древности, эпохе военной демократии славян в VII веке. Рассматривается отмирание племенного строя Руси и родовых отношений в VIII–IX веках; военно-физическая подготовка славян; потомки славян казачества и повстанцев: Петр Болотников, Степан Разин, Емельян Пугачев – активные участники расширения территории Российской империи.

A.V. Kopylov, V.P. Rubczewski, O.V. Pashina

INFLUENCE OF MILITARY PHYSICAL TRAINING OF THE ANCIENT SLAVS ON THE CURRENT GENERATION OF PEOPLE

Military democracy, tribal relations of Russia, physical development of the Slavs, military physical training Slavs, democracy and independence of the peoples inhabiting them.

The article population of south-eastern Europe in ancient times. The era of military democracy Slavs in the 7th century. The withering away of tribalism and tribal relations of Russia in 8–9 centuries. Military physical training Slavs. The descendants of Slavs and the Cossacks rebels: Peter Bolotnikov, Stepan Razin, Emelyan Pugachev – active participants in the expansion of the Russian Empire.

Истоки мужества и воли настоящего населения юга и юга-востока Европы берут начало из глубины веков. Среди них значительное место занимали славянские народы, которые проживают здесь и в настоящее время. «Умри, но со своей земли не сходи», – так говорили в древности и говорят сейчас на Руси.

Цель нашей статьи – на основании анализа и обобщения исторических источников и современной научной

литературы определить значение военно-физического воспитания населения в процессе сохранения и развития общества.

Как известно, в VIII–IX веках племенной строй на Руси отмирает, но до VII века включительно древние славяне жили в условиях родовых отношений и начала их распада. Родовой строй у славян сменился эпохой военной демократии. А.В. Мишулин по этому поводу писал, что изучение эволюции славянского народа по материалам главным образом Прокопия, Менандра, Маврикия и Феофилакты позволит нам воссоздать картину военной демократии у славян. Несомненно, у славян были свои исторические особенности, однако для них характерны и некоторые общие черты военной демократии. Свидетельством этого может служить сохранившаяся на Руси и отмечаемая Ибн-Дастом традиция: когда у кого-то на Руси рождался сын, отец новорожденного брал обнаженный меч, клал его перед дитятей и говорил: «Не оставлю в наследство тебе никакого имущества, будешь иметь только то, что приобретешь этим мечом» [3].

Свидетельства древних авторов говорят о хорошем физическом развитии славян. Прокопий Кесарийский поражался их «телесным складом», чрезвычайно высоким ростом, простым образом жизни. Маврикий говорил о плавании славян, он изображал их удивительную выносливость и храбрость. Ибн-Русте в рассказе о русах («племени из славян») писал, что они «люди рослые, видные и смелые». Другой арабский автор Ибн-Фадлан говорил: «Я видел русов, когда они прибыли со своими товарищами и остановились на реке Итиль. Я не видел людей более совершенного телосложения, они подобно пальмам, румяны». Он писал, что многие народы удивлялись высокому росту и крепкому телосложению славян, их силе и ловкости [3].

Во всех известиях славяне одинаково характеризуются как народ, способный переносить и холод, и жару, и всякие невзгоды, выполнять различные работы и воинские упражнения.

По данным А.Ф. Медведева, использовавшего новый археологический материал, у народов Восточной Европы был широко распространен лук. Лучники имели хорошую выучку и мастерски пользовались луком и стрелами. Обучение меткой стрельбе начиналось с детских лет, одновременно с обучением верховой езде. В результате постоянной тренировки в стрельбе из лука с коня восточные конные стрелки добивались удивительной меткости. Они поражали цель на полном скаку, чего не могли сделать западноевропейские стрелки из лука, как правило, сражавшиеся в пешем строю. Это превосходство в индивидуальной выучке и тактике легкой конницы Востока над конницей Запада в течение всего феодального периода неоднократно отмечал в сочинениях Ф. Энгельс [3].

Такая система военно-физического обучения не могла возникнуть внезапно, она имела исторические корни и получила развитие в феодальных княжествах на систематических военно-прикладных занятиях учебных заведений Европы; в эпоху феодализма и Нового времени; в самобытных отрядах повстанцев народных войн во главе с П. Болотниковым, С. Разиным, Е. Пугачевым и другими. Систематическое военно-физическое и нравственное воспитание осуществлялось в селениях-станицах России в эпоху феодализма до самой Октябрьской революции 1917 года. Казачество сыграло огромную роль в возникновении и увеличении Российской империи. Л.Н. Толстой дал положительную оценку этому процессу, он заявил, что Россия расширяла свои границы на юг и восток благодаря успешным действиям казаков, считал их гордостью армии России.

Несмотря на репрессии и лишения в годы революций и после них, казачество в России сохранилось до настоящего времени. Многие казаки встали на защиту Донецкой Народной и Луганской Народной самопровозглашенных республик.

События истории юго-востока Украины в настоящее время, целью которых является захват всей земли и уничтожение всех жителей этой земли, обречены на поражение.

ние: менталитет, которым обладают потомки древних славян, прежде всего граждане ДНР и ЛНР, сделать это не позволяют.

Библиографический список

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. Изд. 2-е, перераб. М.: Академия, 2004. 312 с.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / под общ. ред. В.В. Столбова; пер. с венгерского И.П. Абоимова. М.: Радуга, 1982. 400 с.
3. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М.: Физическая культура и спорт, 1970.

Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская

СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ С ВЫСОКИМ И НИЗКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ

Двигательные качества, быстрота движений сердечнососудистая система.

Выявлено, что большинство тестовых двигательных заданий различались между собой в зависимости от уровня развития быстроты движений, в то время как показатели сердечнососудистой системы различий в этих группах не имели.

E.I. Kokova, Yu.A. Kopylov, N.V. Polyanskaya

THE STRUCTURE OF THE MOTOR CHARACTERISTICS AND INDICATORS OF CARDIOVASCULAR SYSTEM OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS WITH HIGH AND LOW SPEED OF MOVEMENTS

Motor quality quick movements cardio vascular system.

It was found that the majority of the test motor tasks differed depending on the speed of movement, while the performance of the cardiovascular system differences in these groups did not have.

Уровень двигательной подготовленности является одним из важнейших факторов, формирующих жизненные приоритеты учащейся молодежи [4, с. 267]. Доказано, что недостаточно высокое развитие основных двигательных качеств учащихся общеобразовательной школы негативно сказывается на соматическом здоровье, функциональном статусе и особенно формировании мотивов к занятиям различными аспектами физической культуры [6, с. 77]. Вместе с тем, слабая двигательная подготовленность учащихся наблюдается уже в младшем школьном возрасте [2, с. 292], что негативно сказывается на всей системе поведения [5, с. 218]. Уровень развития двигательных качеств является важнейшим показателем, который позволяет целенаправленно корректировать тренировочный процесс в различных аспектах двигательной деятельности [3, с. 39]. В структуре двигательной подготовленности выделяют такое качество, как быстрота [1, с. 100]. Скоростные показатели позволяют создать прочную основу для высоких спортивных достижений [8, с. 173]. Рациональное построение программ тренировочного процесса зависит от индивидуальных особенностей выносливости, мышечной силы и быстроты движений, что обуславливает рациональный выбор методов тренировки [7, с. 80].

Цель работы – выявление особенностей двигательных качеств и сердечно-сосудистой системы мальчиков и девочек 12–13 лет в зависимости от уровня развития быстроты движений.

Задачи исследования: сопоставить показатели сердечно-сосудистой системы мальчиков и девочек 12–13 лет с высоким и низким уровнем развития быстроты движений.

Методы исследования: педагогические: тестирование двигательных способностей по восьми тестам (наклон вперед из положения сидя, см; бег 3х10 м, с; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, раз; прыжок в длину с места, м; бег 30 м, с; бег 1 км, мин; метание теннисного мяча на дальность, м; подтягивание на высокой

перекладине из положения виса (м) и на низкой перекладине из положения виса лежа (д), количество раз); оценка показателей сердечно-сосудистой системы: тестирование ЧСС в условиях спокойного бодрствования, систолического (СД) и диастолического (ДД) давления крови, вычисление среднего артериального давления (САД).

Организация исследования. В тестировании приняли участие 284 девочки и 272 мальчика 12–13 лет, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и допущенные к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследования. Выявлены особенности развития основных двигательных качеств мальчиков 12–13 лет в группах с разным уровнем быстроты движений (скоростной подготовленности). В практике физического воспитания под скоростной подготовленностью подразумевается способность учащихся перемещать тело или какую-либо его часть из одной точки в другую за как можно более короткий отрезок времени. Скоростные способности являются врожденными, однако их можно целенаправленно развивать соответствующим подбором двигательных действий (упражнений). Тренировка быстроты движений в первую очередь заключается в совершенствовании техники и эффективности движений. На максимальном уровне развития быстрота движений (скорость) характеризуется высокой степенью проявления при выполнении любых двигательных действий.

Учащиеся были разделены на две группы: имеющие более высокие результаты в беге на 30 м (диапазон результатов 4,8–5,4 с) – «более быстрые испытуемые» и имеющие более низкие результаты в беге на 30 м (в диапазоне 5,5–6,0 с) – «более медленные испытуемые».

«Более быстрые» мальчики превосходят «более медленных» сверстников по показателям наклона вперед, времени челночного бега 3х10 м, количестве сгибаний туловища, прыжка в длину с места, времени бега на 1 км, результатов в метании мяча на дальность ($p < 0,05-0,001$).

Исключение составил показатель в подтягивании на высокой перекладине, где мальчики группы «медленные» статистически достоверно ($p < 0,01$) превосходили сверстников из группы «быстрые» (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели основных двигательных качеств
«более быстрых» и «более медленных» мальчиков
12-13 лет (M±m)**

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	«Медленные»	«Быстрые»		t	p
Наклон, см	6,44 ± 0,1	7,14 ± 0,3	0,70	2,19	< 0,05
Бег 3x10 м, с	9,11 ± 0,2	8,53 ± 0,2	0,58	2,07	< 0,05
Сгибание туловища, раз	18,94 ± 0,9	22,08 ± 1,4	3,14	2,17	< 0,05
Прыжок в длину с места, м	1,68 ± 0,03	1,80 ± 0,04	0,12	2,40	< 0,05
Бег 30 м, с	5,76 ± 0,2	5,11 ± 0,1	0,65	2,95	< 0,001
Бег 1 км, мин	5,28 ± 0,12	4,96 ± 0,11	0,32	2,00	< 0,05
Метание мяча, м	21,11 ± 0,9	24,42 ± 1,4	3,31	1,99	< 0,05
Подтягивание, раз	6,22 ± 0,1	5,81 ± 0,1	0,41	2,93	< 0,01

Представленная система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса двигательной подготовленности. От качества информационного обеспечения зависит эффективность управления тренировочным процессом.

Анализ показателей сердечно-сосудистой системы испытуемых выявил, что полученные результаты не имеют статистически достоверных различий между группами «более медленных» и «более быстрых» мальчиков 12-13 лет (табл. 2).

**Показатели сердечно-сосудистой системы мальчиков
12-13 лет (M±m)**

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	«Быстрые»	«Медленные»		t	p
ЧСС в покое, уд/мин	79,58 ± 1,32	79,28 ± 1,24	0,3	0,17	> 0,05
СД, мм рт. ст.	118,6 ± 2,1	119,2 ± 2,3	0,6	0,19	> 0,05
ДД, мм рт. ст.	69,1 ± 1,9	74,5 ± 2,0	5,4	1,96	> 0,05
САД, мм рт. ст.	81,1 ± 2,5	81,4 ± 2,4	0,3	0,09	> 0,05

Выявлены особенности развития основных двигательных качеств девочек 12-13 лет с разным уровнем быстроты движений. Учащиеся были разделены на две группы: имеющие более высокие результаты в беге на 30 м – «более быстрые» (диапазон результатов 5,0-5,7 с) и более низкие (в диапазоне 5,8-6,5 с) – «более медленные» испытуемые.

По исследованным показателям «более быстрые» девочки превосходят ($p < 0,05-0,001$) «более медленных» сверстниц (табл. 3).

Как известно, тренируемость разных двигательных качеств с возрастом меняется и у взрослого человека она значительно ниже, чем у учащихся школьного возраста. В связи с этим пластичность растущего организма и его высокую тренируемость следует как можно шире использовать при физическом воспитании, что позволит реализовать их потенциальные возможности и достичь наилучших результатов при генетически запрограммированном развитии, поскольку в настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера двигательная активность учащихся и подростков резко снизилась.

Таблица 3

Показатели основных двигательных качеств «более быстрых» и «более медленных» девочек 12-13 лет (M+m)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	«Быстрые»	«Медленные»		t	p
Наклон, см	11,61 ± 0,1	11,31 ± 0,1	0,3	2,14	< 0,05
Бег 3x10 м, с	8,94 ± 0,02	9,00 ± 0,02	0,06	2,14	< 0,05
Сгибание туловища, раз	19,19 ± 0,3	18,27 ± 0,2	0,92	2,56	< 0,01
Прыжок в длину с места, м	1,63 ± 0,02	1,58 ± 0,01	0,05	2,27	< 0,05
Бег 30 м, с	5,44 ± 0,2	6,07 ± 0,2	0,63	2,25	< 0,05
Бег 1 км, мин	5,27 ± 0,02	5,36 ± 0,04	0,09	2,05	< 0,05
Метание мяча, м	19,92 ± 0,8	21,92 ± 0,6	2,00	2,00	< 0,05
Подтягивание, раз	18,58 ± 0,3	17,69 ± 0,3	0,89	2,12	< 0,05

В контексте вышеизложенного, оптимизацию двигательной активности школьников 12-13 лет с учетом их физической подготовленности следует отнести к числу наиболее актуальных проблем физического воспитания.

Показатели частоты сердечных сокращений, систолического, диастолического и среднего артериального давления девочек 12-13 лет группы «более быстрые» и группы «более медленные» статистически достоверных ($p > 0,05$) различий не имели (табл. 4).

Таблица 4

Показатели сердечно-сосудистой системы девочек 12-13 лет двух групп (M+m)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	«Быстрые»	«Медленные»		t	p
ЧСС в покое, уд/мин	80,39 ± 1,15	81,15 ± 1,21	0,76	0,46	> 0,05
СД, мм рт. ст.	115,2 ± 2,9	108,2 ± 2,4	7,00	1,86	> 0,05
ДД, мм рт. ст.	70,4 ± 2,2	65,2 ± 1,9	5,20	1,79	> 0,05
САД, мм рт. ст.	81,3 ± 2,2	80,1 ± 2,1	1,20	0,39	> 0,05

Проведенное исследование выявило следующее.

1. «Более быстрые» мальчики превосходят своих «более медленных» сверстников по показателям наклона вперед, времени челночного бега 3x10 м, количества сгибаний туловища, прыжка в длину с места, времени бега на 1 км, результатов в метании мяча на дальность ($p < 0,05-0,001$). Исключение составил показатель в подтягивании на высокой перекладине, где мальчики группы «медленные» статистически достоверно ($p < 0,01$) превосходили сверстников из группы «быстрые».

2. По всем исследованным показателям «более быстрые» девочки превосходят ($p < 0,05-0,001$) «более медленных» сверстниц.

3. Показатели частоты сердечных сокращений, систолического, диастолического и среднего артериального давления мальчиков 12–13 лет с разным уровнем развития быстроты движений статистически достоверных различий не имели. Аналогичные результаты получены в группах девочек 12–13 лет.

4. Полученные результаты позволят более целенаправленно формировать тренировочные нагрузки в учебно-педагогическом процессе физического воспитания учащихся 12–13 лет.

Библиографический список

1. Головина Л.Л. и др. Соотношение показателей силы, быстроты и выносливости детей младшего школьного возраста в процессе их тренировки / Л.Л. Головина, Ю.А., Копылов, Н.В. Полянская // Тезисы докл. Междунар. конгресса «Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы». М.: «Физкультура, образование и наука», 1998. Т. 1. С. 100–101.
2. Кокова Е.И. и др. Выявление предпосылок девиантного поведения учащихся младшего школьного возраста / Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции (18 марта 2011 г.) / отв. ред. Е.В. Панов; Сибирской юри-

дический институт МВД России. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2011. С. 292–294.

3. Кокова Е.И. и др. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся общеобразовательной школы / Е.И. Кокова, Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов // Материалы 2-й Международ. Научно-практич. конф. «Физическая культура и спорт учащейся молодежи в развивающемся мире». Шуя, 1996.
4. Кокова Е.И., Копылов Ю.А. О роли социальной среды в формировании жизненных приоритетов молодежи // Материалы XV Международной науч.-практич. конф. «Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков» (5–6 апреля 2012 г.). Красноярск: СИБЮИ ФСКН России, 2012. С. 267–270.
5. Копылов Ю.А., Кокова Е.И. К вопросу о предпосылках девиантного поведения детей и подростков на современном этапе // Материалы XVI Традиционного международного симпозиума «Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни». Красноярск, 2013. С. 218–222.
6. Копылов Ю.А., Е.И. Кокова Принципы формирования мотивов в процессе духовно-физического воспитания учащихся общеобразовательной школы // Тезисы докл. V Научно-практич. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Коломна, 1995. С. 77–78.
7. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях: методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. М.: Арсенал образования, 2011.
8. Полянская Н.В., Копылов Ю.А. Физиологические особенности сердечно-сосудистой системы учащихся 11–12 лет с разным уровнем развития скоростных и силовых двигательных способностей // XXIV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: материалы конференции / Министерство образования Московской области, ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» и др. Коломна: МГОСГИ, 2014. С. 173–176.

*Д.С. Александров, Д.Г. Степыко, Н.Л. Блинкова,
А.С. Садова, Н.В. Столбецова, А.И. Федотова,
А.В. Шаптефрац, Г.В. Щербakov*

**ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО
РЕЖИМА ПИТАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА
(НА ПРИМЕРЕ ФГБОУ ВПО РЭУ им. Г.В. ПЛЕХАНОВА)**

Принципы рационального питания, студенты, исследования пунктов питания, опрос.

В настоящее время актуальность вопроса здорового питания чрезвычайно высока, особенно для студентов. В результате влияния целого ряда причин (недостатка времени, гиподинамии, насыщенности студенческой жизни событиями и нервного перенапряжения учащихся) возможность соблюдать правильный режим приемов пищи встречается редко. Компенсировать негатив такой ситуации способна правильная организация рационального питания.

*D.S. Alexandrov, D.G. Stepyko, N.L. Blinkova,
A.S. Sadova, N.V. Stolbetsova, A.I. Fedotova,
A.V. Shaptefrats, G.V. Shcherbakov*

**APPLYING THE PRINCIPLES OF RATIONAL
NUTRITION IN THE EVERYDAY LIFE
OF THE STUDENT (ON AN EXAMPLE PLEKHANOV
RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS)**

Principles of rational nutrition, students, canteens.

Currently, the relevance of the issue of healthy nutrition is extremely high, especially for students. Due to lack of time, physical inactivity, excessive saturation of student life events and nervous overstrain students the opportunity to observe the correct mode of eating rare. To compensate the negative of such situations is capable of proper organization of a rational nutrition.

Результаты исследования. Количество работников и студентов ФГБОУ ВПО РЭУ им. Г.В. Плеханова (далее – Университет), превышающее 10 000 человек, требует наличия широкой системы общественного питания, способной не только обеспечить необходимый объем продукции, но и гаранти-

ровать наличие качественно приготовленных и питательных блюд. Кроме того, всем желающим подкрепиться необходимо предоставить возможность сделать это в удобное для них время, без длительных отставиваний в очередях.

Мы представили далеко не весь круг вопросов, которые необходимо решить при организации системы общественного питания в Университете.

Объектом исследования выступили пункты общественного питания, которым отдают предпочтение студенты Университета.

Предмет исследования – качество предоставляемых услуг в данных точках, объем спроса на их продукцию и соответствие продукции нормам рационального питания.

Цель исследования – определение спроса на пункты питания, причин этого спроса, а также разработка рекомендаций для студентов и администрации комбината общественного питания Университета.

Предполагается, что результаты исследования станут предпосылками корректировки деятельности точек питания в университете и обоснования рекомендаций для предоставления качественной и полезной продукции. Равным образом результаты исследования будут полезны для ознакомления и студентам Университета, которым небезразлично собственное здоровье и самочувствие.

Рациональное питание (по мнению большинства отечественных специалистов в области спортивного питания) [2] представлено тремя базисными принципами: энергетическое равновесие (равенство поступающих килокалорий и энергозатрат отдельно взятого индивида); сбалансированное питание (поступление с пищей белков, жиров, углеводов, макро- и микроэлементов в строго определенных пропорциях); режим питания (подразумевает дробность, регулярность и равномерность приемов пищи).

Первым этапом научной работы стало проведение исследования столовых и буфетов Университета на предмет: наибольшей посещаемости, размера, удобства, расположения и др. Далее, меню взятых заведений было исследовано

на разнообразие блюд, количество калорий, соответствие принципам рационального питания. Кроме того, были выявлены и изучены иные точки питания в Университете (автоматы, буфеты и т.п.).

Выявлено, что Университет располагает 4 столовыми, каждая из которых имеет отличительные особенности, привлекающие свой круг посетителей. Меню столовых и буфетов довольно разнообразно и в некоторой мере приемлемо для тех, кто соблюдает принципы рационального питания.

Помимо столовых, в Университете есть несколько буфетов и автоматов. В них можно приобрести напитки и снеки для быстрого перекуса. Одной из проблем в данном контексте является постоянный наплыв студентов, испытывающих чувство голода, во время перемен, вследствие чего возникают большие очереди. Однако такие пункты питания практически не располагают полезными продуктами, которые можно использовать в пищу без вреда для организма. Поэтому одной из первоочередных рекомендаций для студентов стал призыв максимального сокращения подобных вариантов питания и пересмотр предпочтений в пользу пунктов с более полезным меню.

На втором этапе исследования был проведен опрос студентов.

Респондентам предлагалось дать ответы на 2 вопроса.

1. Чем вы руководствуетесь при выборе точки питания?
2. Какие точки питания вы посещали за текущий семестр?

В опросе приняли участие 470 студентов различных курсов Университета.

Анализируя полученные данные, следует отметить, что большинство учащихся Университета при выборе точки питания руководствуется в первую очередь ценами на продукты того или иного заведения, далее по убывающей: качеством продукции, соответствием ассортимента принципам рационального питания, близостью точки питания к вузу, ассортиментом продукции и скоростью обслуживания.

За указанный семестр (15/01/2015–30/05/2015) наибольшее количество опрошенных в стенах вуза посетили

кафе «Плехановец» третьего корпуса Университета (56 % респондентов), наименьшее число студентов – столовую в четвертом корпусе (6 %).

Довольно большой популярностью пользуются автоматы с шоколадными батончиками и прочими снеками в третьем корпусе.

При рассмотрении спроса на точки питания вне вуза может поразить тот факт, что самая большая цифра по посещениям пришлась на ресторан быстрого питания McDonalds (57 %). Несмотря на то что данное заведение находится довольно далеко от Университета, студенты находят возможность посещать его во время большого перерыва.

Вторым по объему спроса является магазин «Дикси» (30 %), который расположен в пяти минутах ходьбы от вуза.

Поскольку выбор там, как и в любом сетевом магазине, довольно обширен, остается надеяться, что студенты покупают там пищу, соответствующую принципам рационального питания, хотя, конечно, свежеприготовленных горячих блюд данное заведение предоставить не может.

Далее заведения, посещаемые студентами, указаны в убывающей последовательности: Starbucks, Slow Subs, СушиWok, Две палочки, CoffeeShop Company, Япоша, 095, МуYo, Осетинские пироги.

Сделаем выводы. Рациональное питание является составляющей здоровья и хорошего самочувствия человека. Особенности студенческой жизни предъявляют повышенные требования к системе питания. В этот период крайне важно питаться правильно. Наше исследование стало частью работы кафедры физического воспитания по пропаганде, освещению, информированию и приобщению студентов к ценностям здорового образа жизни.

Результаты проведенных исследований стали базой для формирования следующих рекомендаций.

Для студентов Университета:

1) обратить пристальное внимание на принципы рационального и здорового питания, соблюдение которых

самым благоприятным образом скажется на здоровье, самочувствии и высокой производительности на время всего периода обучения в вузе;

2) максимально сократить посещение точек быстрого питания, продукция которых далека от соответствия принципам рационального питания. Главенствующую позицию а этой сфере занимает сеть ресторанов McDonalds, обширными рекламными кампаниями привлекающая ежедневно все большее количество посетителей.

Для администрации комбината общественного питания Университета:

1) для сокращения очередей в столовых внедрить систему предварительной записи и заказов. Таким образом, студент, закававший определенное блюдо на определенный день и оплативший его заранее, сможет без очереди получить его в указанное время;

2) повысить осведомленность студентов о наличии точек питания в вузе с наименьшим спросом (главная столовая, первый и четвертый корпуса). Разместить указатели столовых для быстрой ориентации;

3) сделать возможной оплату в столовых и буфетах с помощью банковских карт для большего удобства;

4) ввести в ассортимент продукции в буфетах и автоматах фрукты, орехи, кисломолочную продукцию. Добавить в меню всех столовых Университета свежевыжатые соки, фрукты и овощные салаты;

5) установить систему обеспечения питьевой водой: кулеры, питьевые фонтаны.

Библиографический список

1. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. М.: ИНФРА-М, 2009. 336 с.
2. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов. СПб.: Гиорд, 2002. 98 с.
3. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984. 244 с.

Т.С. Иванова, А.О. Пунтус

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающие технологии, здоровье студентов.

В работе даются краткое описание здоровьесберегающей деятельности в вузе, решение проблемы обеспечения здоровья студентов, раскрываются направления здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

T.S. Ivanova, A.O. Puntus

HEALTH SAVING ACTIVITY OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION ON CLASSES IN PHYSICAL CULTURE

Health saving activity, health saving technologies, health of students.

In work the short description of health saving activity in Higher Education Institution, a solution of the problem of ensuring health of students is given, the directions of health saving activity of educational institutions reveal.

В современном гуманитарном обществе одной из приоритетных задач, стоящих перед государством, является решение проблемы обеспечения здоровья студентов. Сложность и уникальность проблемы студенческого здоровья подчеркивается обоюдной вовлеченностью в решение проблемы как со стороны органов здравоохранения, так и со стороны образовательных учреждений. Поэтому здоровье студентов следует рассматривать как один из показателей качества подготовки специалистов высокой квалификации, основу творческого долголетия профессиональных кадров [7].

В соответствии с Законом «Об образовании» администрация высшего учебного заведения несет ответственность за жизнь и здоровье студентов во время образовательно-воспитательного процесса. При этом должна осуществляться целенаправленная комплексная работа по созданию си-

стемы здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими технологиями в образовательной среде следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье данной группы лиц.

Важнейшими направлениями здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений являются:

1) рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;

2) рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;

3) организация рационального питания студентов;

4) система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;

5) создание службы психолого-педагогической поддержки студентов;

6) организация доврачебного выявления факторов и групп риска по развитию заболеваний у студентов с применением современных информационных технологий. Таким образом, необходим комплексный подход к проблемам разработки здоровьесберегающих технологий в условиях высшей школы [3–6].

Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на студентов, отнесенных к специальной группе. Одна из причин ухудшения здоровья студенческой молодежи состоит в том, что при поступлении в вуз двигательная активность на 75 % снижена, а это ведет к развитию гиподинамии. Гиподинамия снижает функциональные возможности молодого организма. Студенты мало бывают на свежем воздухе (норма 3–3,5 ч.), во многих вузах нарушается режим проветривания, занижено есте-

ственное и искусственное освещение, не соблюдается режим правильного питания. Это влечет за собой целый ряд отклонений как функционального, так и органического характера в состоянии здоровья студентов (неврозы, нарушения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.) [8].

Данная работа ставит цель рассмотреть здоровьесберегающую деятельность студентов в вузе на занятиях по физической культуре.

Необходима комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья всех студентов образовательного процесса. Мониторинг является важнейшим инструментом проверки оценки эффективности внедряемого содержания образования, используемых методик, служит основой для путей устранения недостатков учебного процесса в вузе.

Критериями оценки состояния здоровья обучающихся являются показатели физического состояния студентов, уровни общей и острой заболеваемости. Здоровьесберегающая деятельность – процесс, содержащий в себе, с одной стороны, присвоение студентом опыта деятельности посредством усвоения теоретических норм здоровьесбережения, с другой – использование полученных знаний в различных видах деятельности [2]. Здоровьесберегающая деятельность – система, включающая комплекс организационно-педагогических, психолого-педагогических и медико-физиологических средств, методов и технологий, которые имеют направленность на психофизическое развитие, социализацию личности, повышение уровня адаптивных возможностей организма, реализуется с учетом возрастных, половых, типологических особенностей и индивидуальных потребностей личности, что позволяет обеспечить индивидуально-ориентированную траекторию обучения [1].

Здоровье человека в значительной мере определяется с уровнем его двигательной активности. По данным ВОЗ, одна из характерных особенностей современного образа

жизни состоит в сокращении объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Это в полной мере характерно и для студенческой молодежи. При этом наука и практика не знают более естественного метода оздоровления, чем мышечная деятельность.

Двигательная активность может быть организованной (под управлением преподавателя, тренера, родителя, старшего родственника или товарища) и неорганизованной (самостоятельной). В неорганизованных формах чаще всего проявляется досуговая, игровая и релаксационная двигательная активность. Организованная двигательная активность может осуществляться в самых разнообразных формах.

Таким образом, рассмотренная нами здоровьесберегающая деятельность в вузе, способствует формированию активной жизненной позиции студентов к сохранению, укреплению и формированию здоровья. Деятельность руководства высших учебных заведений должна быть направлена и на обучение, и на создание здоровьесберегающей среды вуза, которая не только решает гуманитарные аспекты образования, но и создает конкурентные преимущества своих выпускников на рынке труда.

Библиографический список

1. Московченко О.Н. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе // Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях различного типа в условиях реализации ФГОС: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Абакан, 24 мая 2013 г.). Абакан, 2013. С. 38–45.
2. Палаткин И.В. Подготовка студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности: автореф. 2015.
3. Семикин Г.И. Наркомания и студенчество: учеб. пособие по курсу «Валеология». М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2003. 24 с.
4. Семикин Г.И. Организация антинаркотической профилактической работы со студенческой молодежью в вузах. М.: ЦТ МО РФ. 2003. 363 с.

5. Семикин Г.И., Киселев А.И., Мысина Г.А. Проблемы профилактики рискованного (аддиктивного) поведения молодежи и здоровьесберегающие технологии в образовательной среде. М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2005. 165 с.
6. Семикин Г.И., Мысина Г.А., Калинина З.Н., Близнюк Е.Г., Миронов А.С., Крук В.М. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи. М.: ТППУ им. Л.Н.Толстого, 2009. 243 с.
7. Физическая культура. Основы здоровья: учебное пособие / Г.А. Гришина, Р.Я. Проходовский, О.Н. Московченко. г. Иркутск, 2009.
8. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. пособие / Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр. гос. аграр. ун-т. Красноярск, 2011. 90 с.

В.А. Гуров, И.И. Ольгин, А.И. Смирнов

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В МЕТОДЕ ЗАМЕЩАЮЩЕГО ОНТОГЕНЕЗА

Метод замещающего онтогенеза, практика метода замещающего онтогенеза, комплекс кинезиологических упражнений.

В статье рассматриваются методологические и практические особенности реализации метода замещающего онтогенеза в качестве эффективного средства компенсации дисгенетического синдрома. Подробно описан эффективный комплекс кинезиологических упражнений, применяемый для развития межполушарных взаимоотношений и учебно-важных качеств.

V.A. Gurov, I.I. Olgin, A.I. Smirnov

KINESIOLOGICAL EXERCISE IN METHOD REPLACES ONTOGENY

The method replaces ontogeny, the practice of the method of replacing ontogenesis, complex kinesiology exercises.

The article deals with methodological and practical features of the implementation of the method replaces ontogeny as an effective means of compensation disgeneticheskogo syndrome. It described in detail the effective range of applied kinesiology exercises for the development of hemispheric relations, educational qualities.

В последние два десятилетия психологи, педагоги, врачи констатируют катастрофическое нарастание в детской популяции целого ряда разнообразных патофеноменов: обилие сосудистых и костно-мышечных проблем; дисплазий соединительной ткани, снижение иммунитета и др. Наблюдается рост проявлений агрессивности, токсикомании, иных форм делинквентного поведения. Масса детей демонстрируют задержки и искажения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, дисграфии и т.д.; различные психопатологические феномены (повышенную возбудимость / истощаемость, склонность к неврозо- и психопатоподобным явлениям); соматическую и психосоматическую уязвимость. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и неадекватной адаптации к социуму.

Никогда раньше наше общество не сталкивалось с таким обилием негативных феноменов, какие наблюдаются сегодня.

Длительные научные наблюдения и анализ литературных данных показали, что вплоть до начала 90-х годов XX века основным *дизонтогенетическим механизмом*, определяющим девиации развития, было *запаздывающее функциональное созревание наиболее поздно и долго формирующихся лобных и височных структур левого полушария*. Эта категория детей со всеми специфическими для данной мозговой организации патофеноменами составляла около 80 % от общего числа.

Нынешняя ситуация характеризуется тем, что вне зависимости от наличия или отсутствия у ребенка диагноза у большинства таких детей (более 70%) *на первый план* выступает *препатологическое состояние рано созревающих подкорковых и стволовых структур* головного мозга. Тех систем, которые предопределяют течение пренатального периода и закладывают основу для всего последующего онтогенеза, формируя т.н. «*дисгенетический синдром*». Его негативные последствия с точки зрения нейропсихологии заключаются в на-

рушениях и / или искажениях становления подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий, функциональной специализации правого и левого полушарий мозга. На психопедагогическом уровне это выглядит как дизонтогенез речевой деятельности, синдром гиперактивности и дефицита внимания, несформированность произвольной саморегуляции и др.

Перечисленные патологические феномены, накладываясь на современную социальную ситуацию развития ребенка (резкое сокращение игровой деятельности в пространстве, эмоционально окрашенных коммуникативных взаимоотношений, а также сокращение финансирования детства и т.п.), приводят к системной дизадаптации – учебной и социальной неуспешности. Следовательно, анализировать и корректировать процесс школьной и социальной дизадаптации необходимо системно, базируясь на универсальных нейробиологических и социокультурных закономерностях развития человека начиная с дошкольного возраста.

Общеизвестно, что все сложные виды сознательной деятельности человека осуществляются под управлением головного мозга, следовательно, успешность учебной и трудовой деятельности, потенциал человека в целом зависит и определяется нормальным состоянием и правильным структурно-функциональным развитием центральной нервной системы.

Поэтому естественно, что педагог должен ясно понимать важность основных положений.

Первое. Знание законов работы головного мозга, осуществляющего психическую познавательную деятельность, для него обязательно, т.к. это позволит ему (педагогу) адекватно (эффективно) организовать учебно-воспитательный процесс и, таким образом, заложить основания успешности жизнедеятельности ребенка.

Второе. Особенностью педагогической деятельности является то, что, несмотря на наличие постоянного (инвариантного) заказа на постоянный (интегральный) результат образования (воспитанность, образованность, здоровье и др. со стороны родителей, государства и общества),

осуществление педагогического процесса возможно только посредством меняющихся вариативных средств и методов.

Третье. Для адекватного отбора имеющихся средств и методов, их последующей оптимизации необходимо учитывать тот факт, что большая часть современной детской популяции представляет собой варианты дисгенетического синдрома, приводящего к системной недостаточности всех базовых составляющих мозговой организации онтогенеза. Поэтому широко реализуемые в практике начального образования методы т.н. развивающего обучения, ориентированного на развитие логического теоретического мышления, без учета возрастных закономерностей и индивидуальных особенностей неэффективны и ничего, кроме вреда, для последующего развития детей не приносят.

Таким образом, для повышения качества образовательной деятельности и сохранения здоровья детского населения необходимо в условиях ДОО с обязательным участием родителей до начала систематического обучения в школе или, в крайнем случае, в начальный период систематического обучения в школе создать комплекс условий (прежде всего педагогических) для «доразвития» по разным причинам дефицитарных «мозговых аппаратов» и связанных с ними процессов.

В настоящее время наиболее эффективным является метод замещающего онтогенеза (МЗО), основная цель которого – ретроспективное развитие мозгового обеспечения психической деятельности. Разработанная группой российских ученых (А.В. Семенович, Б.А. Архипов и др. на основе теории А.Р. Лурии и практических наработок Л.С. Цветковой и др.) нейропсихологическая технология, содержит комплекс этапов (диагностика-профилактика – коррекция – абилитация – прогноз) медико-психолого-педагогического сопровождения детей с различными типами развития: от вариантов нормативного и отклоняющегося до грубых форм патологического.

Суть данного подхода заключается в аксиоме, что воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих зако-

номерностей онтогенеза вызывает активизацию развития всех высших психических функций. «Замещение онтогенеза» заключается в соотношении актуального статуса ребенка с основными этапами и векторами формирования мозговой организации психических процессов и последующим ретроспективным воспроизведением тех участков онтогенеза, которые по тем или иным причинам не были полностью освоены; в качестве ориентира (результата) используется образ идеального для данного типа онтогенеза уровня достижений.

Методика замещающего онтогенеза основана на учении А.Р. Лурии о трех структурно-функциональных блоках головного мозга и закономерностях их функционального включения в онтогенезе.

Соответственно, в данном комплексном подходе выделяются выступающие как диагностико-коррекционные мишени *уровни*.

1. Непроизвольной саморегуляции, энергоснабжения и стато-кинетического баланса нейropsychосоматических процессов (1-й ФБМ – блок регуляции тонуса и бодрствования).

2. Операционального обеспечения взаимодействия с собой и внешним миром (2-й ФБМ – блок, обеспечивающий процессы приема, переработки и хранения информации).

3. Произвольной саморегуляции, мышления и смыслообразующей функции психических процессов (3-й ФБМ – блок программирования, регуляции и контроля деятельности).

В коррекционно-развивающий процесс поэтапно включаются упражнения для 1-го, 2-го и 3-го уровней. Удельный вес и продолжительность применения тех или иных методов варьируются в зависимости от исходного статуса ребенка, продолжительности занятий и индивидуальной динамики развития.

Первой коррекционной целью МЗО является формирование у ребенка осевых (телесных, органных, оптико-пространственных), вертикальных и горизонтальных сенсорных взаимодействий (язык – глаза, руки – ноги – ды-

хательная система, суставно-мышечная – дыхательная система и т.п.). Методы направлены прежде всего на элиминацию дефекта, имеющихся патологических синкинезий и функциональную активацию подкорковых образований головного мозга, что в конечном итоге создает основу для оптимального статуса подкорково-корковых интеграций, меж- и внутриполушарных взаимодействий и их динамических перестроек. Комплекс нейропсихологического сопровождения 1-го блока мозга включает в себя: дыхательные упражнения, самомассаж, растяжки, релаксация, тренировка мышц речевого аппарата, упражнения для шеи, плеч, рук и ног. Таким образом, комплекс этих занятий, ориентированных на коррекцию 1-го функционального блока мозга, формирует сенсомоторное обеспечение деятельности, которое, в свою очередь, гармонизирует общий энергетический, эмоциональный и тонический статус организма ребенка.

Обязательным требованием к условиям и методике проведения коррекционно-развивающих занятий является эмоционально окрашенная двигательная игровая деятельность детей в пространстве.

Методы коррекции 2-го блока мозга направлены на стабилизацию межполушарных взаимодействий и функциональной специализации левого и правого полушарий. Мишенями здесь становятся те психические функции, которые надстраиваются в онтогенезе над сенсомоторным фундаментом. Это: соматогнозис, тактильный, зрительный, слуховой гнозис, моторная и речевая кинетика, память, пространственные представления и речь.

Методы коррекции 3-го функционального блока мозга направлены на формирование оптимального функционального статуса передних отделов мозга, что приводит в онтогенезе к закреплению контролирующей роли произвольной саморегуляции над всеми иными составляющими психики, что, собственно, и является целью и результатом нормального онтогенеза. Упражнения, направленные на формирование навыков внимания и преодоления стереотипов, программирование, целеполагание; на развитие

способности к самоконтролю, коммуникативных навыков, интеллектуальных процессов.

В программу коррекционно-развивающих занятий для детей старшего дошкольного возраста и первоклассников в обязательном порядке включаются блоки упражнений на формирование учебно-важных качеств и глазная гимнастика.

Методика организации и проведения занятий по методу замещающего онтогенеза

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час. Форма одежды – спортивная: трико и футболка с длинными рукавами, на ногах чешки.

Обязательное условие – ежедневная отработка упражнений дома. Корректировка диеты.

Желательно приносить с собой на занятия небольшую бутылочку (150–200 мл) с чистой питьевой водой.

Дети вместе с родителями ведут дневник, где отмечаются индивидуальный прогресс ребенка, фиксируются домашние задания и реакции ребенка на занятия.

Структура базового цикла групповых занятий

Цель: стабилизация и активация энергетического потенциала организма. Повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Формирование базовых составляющих произвольной саморегуляции.

I. Игры, направленные на повышение тонуса ЦНС (I ФБ ГМ).

II. Основная часть. Система кинестетического развития ребенка по «методу замещающего онтогенеза» с поэтапным включением всех 3-х уровней воздействия.

1. Дыхательные упражнения. Обучение правильному дыханию. Оптимизация газообмена и кровообращения. Формирование произвольной саморегуляции, реципронной координации.

2. Массаж и самомассаж: Голова-лицо-шея-уши-руки, а также массаж органов брюшной полости и позвоночника. Концентрация внимания на телесных ощущениях.

3. Растяжки. Специальные упражнения на растягивание. Работа с мышечными дистониями, патологическими синкинезиями; развитие межполушарного взаимодействия.

5. Релаксация. Упражнения, направленные на формирование навыка полного расслабления.

6. Игры и упражнения на развитие учебно-важных качеств.

Глазодвигательные упражнения. Расширение объема зрительного восприятия. Глазная гимнастика.

Графические навыки. Развитие зрительно-ручной координации в пространстве (и на плоскости), мелкой моторики, пространственных представлений, мышечно-связочного аппарата рук.

Игры и упражнения, направленные на развитие слухового внимания, фонематического слуха.

III. Обсуждение занятия, домашнее задание.

МЗО предусматривает достаточно интенсивные нагрузки, и результат обязательно будет, но проявление изменений, как правило, отсрочено во времени на 1,5–2 месяца.

Программа реализации МЗО предусматривает в обязательном порядке применение кинезиологических упражнений, направленных на формирование учебно-важных качеств, развитие межполушарных взаимоотношений. Из множества вариантов были отобраны упражнения, которые не вызывают значительных затруднений, позволяют выполнять упражнения в игровой форме.

Комплекс кинезиологических упражнений для развития учебно-важных качеств.

1. «Колечко»

Поочередно как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.



Упражнение выполняется в прямом порядке – от указательного пальца к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно как в прямом, так и в обратном направлении.

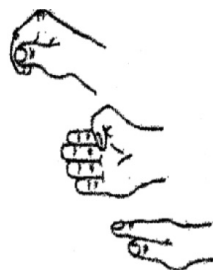
2. «Кулак – ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь.

Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти 8–10 раз.

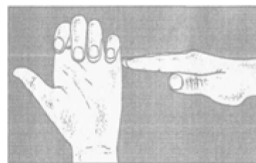
Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

При затруднениях можно предложить ребенку: *«Помогай себе вслух или шепотом командами «кулак – ребро – ладонь».*



3. «Лезгинка»

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук 6–8 р.



4. Зеркальное рисование

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Можно предложить ребенку завести специальную тетрадь и в ней рисовать обеими руками одновременно. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. «Ухо - нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».



6. «Лягушка»

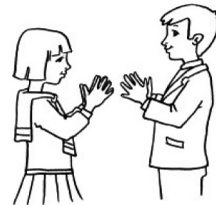
Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.



7. Игра «Повторялки»

Дети становятся друг к другу лицом и выполняют движения по команде учителя или кого-то из детей: *хлопают ладошками правой – левой – двумя руками одновременно.*

Важно проговаривать до выполнения движений.



Применение кинезиологических упражнений повышает эффективность метода замещающего онтогенеза и, как показали наблюдения, в результате выполнения кинезиологических упражнений:

- 1) восстанавливается межполушарное взаимодействие – повышается эффективность познавательной деятельности;
- 2) облегчается процесс письма;
- 3) улучшаются показатели высших психических функций: внимание, память, речь; эмоциональное состояние ребенка.

Библиографический список

1. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М.:Академия, 2006. 384 с.

2. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. 6-е изд. М.: Генезис, 2013. 474 с.
3. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М.: ТЦ Сфера, 2003. 288 с.
4. Хомская Е.Д. Нейропсихология: учебник для вузов. 4-е изд. СПб.: Питер, 2011. 496 с.

Э.В. Горбунов, Л.А. Беседина

ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ - ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА

ЗОЖ, студент, школьник.

Статья посвящена выявлению, насколько студенты Сибирского государственного университета им. М.Ф. Решетнева (СибГАУ) проинформированы и мотивированы на ЗОЖ.

E.V. Gorbunov, L.A. Besedina

THE LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE - THE FOUNDATION OF A HEALTHY SOCIETY

Healthy lifestyles, student, pupil.

Our article focuses on the extent to which the students of the Siberian state University.M.F.Reshetnev (SibSAU) informed and motivated to healthy lifestyle.

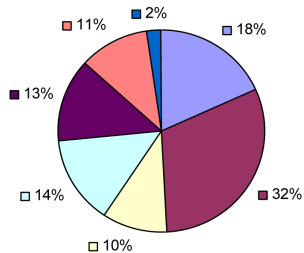
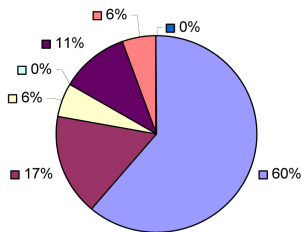
Вопрос о здоровом образе жизни (ЗОЖ) активно обсуждается в обществе на протяжении последних нескольких лет. Государство инициирует и реализует различные проекты на тему ЗОЖ, такие как: национальный проект «Здоровье», государственные проекты «Дай сердцу твоему коснуться сердца...», «Беги за мной, Сибирь», «Ежегодный WORKOUT тур по России» и т.д. Благодаря этим проектам часть населения страны приобщается к здоровому образу жизни, так как создаются для этого все необходимые условия, например, спортивные комплексы и площадки, различные специализированные клубы, федеральные медицинские центры, информационные сайты. Целевой аудиторией этих проектов в основном является молодежь.

Студенчество – наиболее активная и передовая часть общества, следовательно, для поддержания своего статуса и профессионального имиджа в обществе, ему необходимо сохранять психическое, а главное физическое здоровье. Кроме этого, каждый из нас приходится кому-то братом, другом, родителем, коллегой, руководителем, а значит, является центром, вокруг которого на своем примере сможет сформироваться новое и здоровое сообщество, которое в дальнейшем будет расширяться и формировать вокруг себя общество, стремящееся вести полноценный, культурный, здоровый образ жизни.

На основании этого мы решили выявить, насколько студенты Сибирского государственного университета им. М.Ф. Решетнева (СибГАУ) проинформированы и мотивированы на ЗОЖ. Для этого мы провели анкетирование. Анкета состояла из 8 вопросов, по которым респондентам предлагалось выбрать один или несколько вариантов ответа. Участниками опроса стали ученики выпускных классов г. Красноярска и студенты СибГАУ.

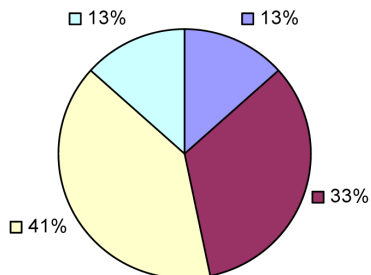
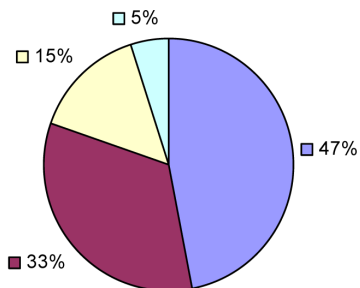
По результатам опроса оказалось, что 60 % школьников получают информацию о здоровом образе жизни в основном из телевидения. Студенты же получают информацию из телевидения лишь в 18 % случаев, основную часть информации они берут из Интернета (32 %), и всего лишь 10 % опрошенных студентов указали, что получают информацию из литературы. Советам авторитетных людей, семьи, а также учебной программы следуют примерно 38 % студентов, в то время как школьники в 17 % случаев прислушиваются к мнению со стороны.

При этом 47 % студентов все же предпочли получать информацию из средств массовой информации (СМИ), в то время как школьники хотели бы получать эти знания в ходе освоения учебной программы (33 %). Но удивительно то, что значительная часть (41 %) учеников выпускных классов считают эту информацию для себя лишней и ненужной, а 13 % и вовсе не хотят ее получать. Студенты же не так яростно отказываются от получения подобной информации и хотели бы получать эти знания не только из СМИ, но и в ходе учебной программы тоже (33 %).



- телевидение
- интернет
- литература, в том числе периодическая
- предметы учебной программы (какие именно?)
- семья
- советы авторитетных людей, с которыми знаком(а) лично (коллега, друг, преподаватель и др.)
- другое (указать, что именно)

Рис. 1. Информированность о здоровом образе жизни (слева – учащиеся, справа – студенты)



- из СМИ
- в ходе освоения учебной программы
- считаю подобную информацию лишней, ненужной для себя
- другое (не хотят получать)

Рис. 2. Откуда хотелось бы получать знания о сохранении и укреплении здоровья, о здоровом образе жизни (слева – студенты, справа – учащиеся)

Оценивая свой уровень знаний о здоровье, о его формировании и укреплении студенты (66 %) и школьники (46 %) посчитали, что им вполне достаточно того, что они уже знают, и лишь небольшая часть (24 %) нуждаются в повышении и обогащении этих знаний, а остальные даже не берутся оценивать этот уровень. При этом действующие спортсмены составляют всего лишь 15 % у студентов и 7 % у школьников, из них 25 % тренируются регулярно для здоровья и бодрости. Большая же часть респондентов предпочитают тренировке прогулки на свежем воздухе и активный отдых (24 % – студентов и 38 % – школьников), а на вопрос о выборе питания 68 % студентов и 80 % учащихся сказали, что выбрали бы рациональное питание или старались бы употреблять натуральные продукты, считая, что для здоровья этого достаточно.

Проведя анализ вредных привычек, можно сказать, что и студенты, и ученики выпускных классов стараются вести здоровый образ жизни. На вопрос о курении 75 % студентов и 66 % школьников сказали, что вообще не курят. Следовательно, 25 % студентов и 34 % школьников подвержены курению, из них 10 % – курят более 1 пачки в день. С алкогольными напитками дела обстоят еще хуже. Напитки различной крепости исключительно по праздникам или в зависимости от обстоятельств употребляют 50 % студентов и 77 % учащихся.

Задав вопрос о том, кто же должен заботиться о здоровье и об образе жизни человека, наибольшее количество респондентов ответили, что это его личное дело, не терпящее вмешательства со стороны, и всего лишь 20 % сказали, что это требует совместных усилий, как самого гражданина, так и общества, и государства.

Проанализировав результаты анкетирования, мы теоретически разделили всех респондентов на две группы: первая – молодежь, мотивированная на ЗОЖ и желающая формировать вокруг себя здоровое общество (30 %), и вторая – немотивированные, которые, возможно, мало знают об эффективности и пользе ЗОЖ. Также мы выявили, что

большой процент респондентов необъективно оценивают состояние своего здоровья и уровень своих знаний.

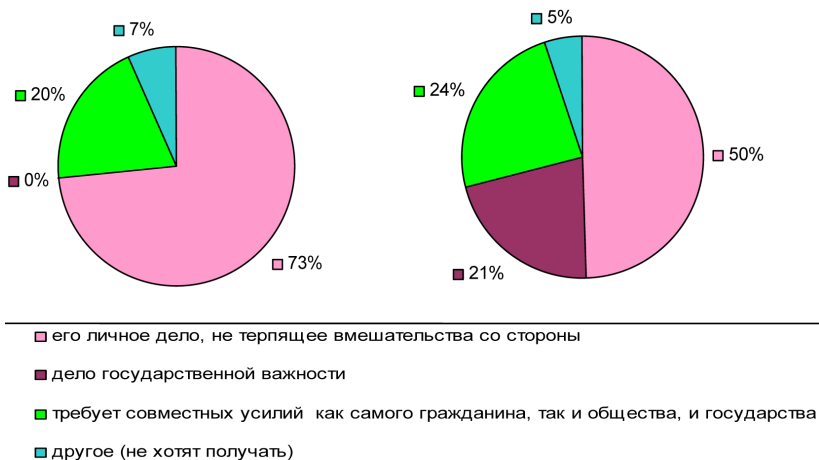


Рис. 3. Проблематика здоровья и образа жизни (слева – учащиеся, справа – студенты)

Для исправления этой ситуации необходимо через учебную программу дать необходимые знания о ЗОЖ и сформировать умения и навыки, которые поспособствуют мотивации этих людей. Но нельзя оставить и без внимания тот процент респондентов, которые уже мотивированы на здоровье. Для того чтобы их интерес не пропал, необходимо привлекать таких людей во всевозможные акции и проекты по ЗОЖ, давая понять, что их пример может повлечь за собой большие изменения, которые приведут к здоровому обществу.

Библиографический список

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодежи. Казань: Медицина, 2007. 220 с.
2. Гафаров В.В. и др. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога. Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2008. 280 с.
3. Мазов Н.Ю. Спорт как социокультурное явление: автореф. дис. ... д-ра филос. наук. Уфа, 2009. 38 с.

4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2001. 320 с.
5. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М.: Академия, 2007. 256 с.
6. Счастье быть здоровым / под ред. С.А. Муравьев, Г.А. Макарова. Екатеринбург: Фотек, 2009. 120 с.
7. Толстой Л.Н. Исповедь (Вступление к ненапечатанному сочинению): собр. соч.: в 22 т. М.: Художественная литература, 1983. Т. 8: Избранные публицистические статьи. С. 106–165.
9. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В.Пономаревой. М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. 352 с.
10. Филиппов П.И., Филиппова В.П. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни. М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. 288 с.

А.Н. Савчук, М.М. Гончакова

К ВОПРОСУ О ВОЗРОЖДЕНИИ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Комплекс ГТО, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт.
В целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала, и в первую очередь укрепления здоровья населения, дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

A.N. Savchuk, M.M. Gonchakova

TO THE QUESTION OF THE REVIVAL OF SYSTEM «GET READY TO WORK AND DEFEND» IN RUSSIA

«Get ready to work and defend» system (The set of skills in physical training and military drill), healthy way of life, physical training and sport.

In the Russian Federation there has been put into practice the All-Russian physical and sports activity set of skills «Get ready to work and defend» to form the effective system of physical training, aimed at the development of man's potential and, first of all, at strengthening the health of population, further improvement of the state policy in the field of physical training and sport.

Тема здоровья, здорового образа жизни всегда была и будет актуальной, так как здоровье – это самое ценное, что есть у человека и в чем так остро нуждается общество. Вопрос привлечения большинства наших граждан к регулярным занятиям физической культурой имеет первостепенное значение для государства.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом к 2020 году должна достигнуть 40 %, а среди обучающихся – 80 %.

Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 в России введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения. При этом было решено сохранить старое название «Готов к труду и обороне» как дань традициям нашей национальной истории.

Комплекс ГТО в нашей стране был впервые введен в 1931 году. Он стал основой советской системы физического воспитания и сыграл большую положительную роль в развитии физической культуры, повышении спортивного мастерства, широком вовлечении трудящихся в занятия физической культурой и спортом. Благодаря комплексу ГТО выросло не одно поколение активных и здоровых людей.

За время существования комплекс претерпел ряд изменений. Однако пересмотр его структуры, нормативных требований не менял его идейной направленности и социальной сущности. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей, на поддержание здоровья граждан и развитие их физической формы.

Распад Советского Союза создал большую проблему в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил существование в 1991 году.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и в новых условиях. Внедрение комплекса ставит следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативами по трем уровням трудности, соответствующими золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;

- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: виды испытаний, обязательные и по выбору, и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития основных физических качеств человека: выносливости, силы, ловкости, гибкости и его скоростных возможностей.

Правительством Российской Федерации утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО на федеральном, региональном и местном уровнях в три этапа:

- организационно-экспериментальный этап, сентябрь 2014–декабрь 2015 года, среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации;
- этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций во всех субъектах Российской Федерации и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации, январь–декабрь 2016 года;
- этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации, январь–декабрь 2017 года.

В план включены мероприятия по совершенствованию законодательной базы и разработке нормативных правовых актов с учетом внедрения комплекса ГТО, популяризации комплекса через физическое, духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность, стимулированию различных возрастных групп

населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Сегодня проблема развития детей в физическом плане весьма актуальна. Широкое распространение компьютерной техники и информационных технологий привели к резкому снижению двигательной активности. В этой ситуации только стимулирующие мероприятия могут оказать действенное влияние на подрастающее поколение. Среди них очень эффективным видится сдача норм ГТО в школах и вузах.

Спортивный дух, принцип соревнований, стремление к победе – все это может стать лучшим стимулом к ведению здорового и активного образа жизни. По мнению Министра образования и науки Российской Федерации Дмитрия Ливанова, комплекс «Готов к труду и обороне» – это прекрасная возможность для каждого школьника, студента и взрослого проверить свою физическую готовность и определить траекторию для саморазвития.

Начиная с 2015 года результаты спортивных достижений школьников, в том числе результаты сдачи комплекса ГТО, будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения дополнительно к баллам Единого государственного экзамена. Это даст дальнейший импульс развитию массового школьного и студенческого спорта в школах и вузах.

Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно воспринимается большинством россиян, способствует всестороннему и гармоничному развитию людей, формированию их морального и духовного облика, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Библиографический список

1. ГТО высокие ступени / сост. Г. Хачкованян. М.: Молодая гвардия, 1972. 104 с.
2. ГТО на марше: сб. / сост. В.А. Ивонин. М.: Физкультура и спорт, 1975. 302 с.
3. ГТО – это здоровье: рекомендации по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО V ступени / под ред. В.У. Агеевца. М.: Физкультура и спорт, 1980. 72 с.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: официальный сайт. URL: gto.ru
5. Владимир Путин провел заседание Совета по развитию физической культуры и спорта : 24 марта 2014 // Путин сегодня [Электронный ресурс]. URL : <http://www.putin-today.ru/archives/2294> (свободный)

О.В. Булычева

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебно-исследовательская деятельность, внеурочная и внеучебная деятельность, дополнительное образование, исследовательская компетенция, младшие школьники, КГБОУ ДОД «Красноярский краевой Дворец пионеров и школьников».

В статье рассматривается развитие исследовательских компетенций младших школьников через организацию учебно-исследовательской деятельности в системе дополнительного образования.

ORGANIZATION OF EDUCATIONAL - RESEARCH ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION

Educational research, curricular and extracurricular activities, additional education, research competence, primary schoolchildren, Krasnoyarsk regional Palace of pioneers and schoolchildren.

The article discusses the development of research competences of younger school students through the organization of educational research activity in system of additional education.

Сегодня для успешного поступления в вузы и дальнейшего написания научно-исследовательской работы выпускник школы должен обладать исследовательской компетенцией, куда входит умение искать новую информацию, анализировать и синтезировать ее, использовать различные методы познания окружающего мира, делать выводы и презентовать свои результаты обществу. Данную компетенцию школа развивает у обучающихся начиная с первого класса. Первоклассники способны заниматься исследовательской деятельностью, по большей части, посредством наблюдения, ученики 4–5 классов уже могут ставить простые эксперименты. Несомненно, школьникам начальных классов интересней всего исследовать окружающий мир эмпирическими способами, а именно экспериментально. Чтобы использовать экспериментальный метод познания, необходимо различное лабораторное оборудование. В некоторых школах отсутствует возможность реализации внеурочной деятельности по причинам кадровой неуккомплектованности и недостаточного оснащения классной комнаты лабораторным оборудованием.

В документе «Наша новая школа» особо выделяется необходимость развития системы выявления и поддержки одаренных детей. Необходимо развивать творческую среду для выявления особо одаренных ребят в каждой общеобразовательной школе. Данная среда осуществляется в форме внеурочных и внеучебных занятий как дополнительное образование детей [1]. Внеурочная деятельность тесно связана

с основным образованием и является неотъемлемой частью системы обучения в основной школе [3]. При отсутствии возможности для реализации внеурочной деятельности образовательное учреждение в рамках соответствующих государственных (муниципальных) заданий, формируемых учредителем, может использовать возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта. Кроме того, можно привлекать родительскую общественность и других социальных партнеров для реализации внеурочной деятельности [2].

В Красноярске есть учреждения дополнительного образования детей, которые подходят творчески к процессу развития различных компетенции, и при этом их кабинеты достаточно оснащены необходимым оборудованием. Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Красноярский крайовой Дворец пионеров и школьников» является крупнейшим центром дополнительного образования детей. Во Дворце существуют несколько отделов, реализующих образовательную деятельность в различных направлениях, среди них можно выделить отдел научного творчества, который организует учебно-исследовательскую деятельность школьников. Для младших школьников предусматривается проведение исследовательской деятельности по образовательной программе, способствующей развитию творческого потенциала обучающихся, формированию универсальных учебных действий, повышающих интерес к изучению окружающего мира. Для такого возраста предпочтительнее подбирать темы для занятий в области естественных наук, где превалирует эмпирическое познание мира. Стремление экспериментировать – одна из важнейших характеристик младших школьников. Особенностью занятий по данной программе является освоение исследовательского метода обучающимися младшего школьного возраста через проведения опытно-экспериментальной работы. Исследовательский метод – путь к знанию через собственный творческий, исследовательский поиск. При активизации исследователь-

ской деятельности урок необходимо построить на проблемном вопросе или противоречии, где ученик сможет добыть новые знания экспериментально-опытным путем. Познание начинается с наблюдения и удивления, поэтому лучше всего задействовать на уроке, популярные на сегодняшний день, эксперименты – фокусы, где ребятам непременно захочется разобраться в его «секрете». Чаще всего, чтобы разобраться в ответе, нужно выявить свойства демонстрируемого объекта, сравнить с другими похожими объектами, понаблюдать за ними. Для эффективной организации учебно-исследовательской деятельности необходимо иметь различное лабораторное оборудование: как современное цифровое, так и классическое. На занятиях по данной программе используется различное лабораторное оборудование: электронный микроскоп, Нанобокс, цифровая лаборатория «Архимед», мобильные комплекты лабораторного оборудования Cornelsen Experimenta. Все эти атрибуты познания создают атмосферу настоящей исследовательской лаборатории, где ученики могут побыть в роли ученых-исследователей. Помимо развлекательного аспекта занятий, важно прививать детям культуру оформления своих полученных результатов после каждой проведенной работы, чтобы они понимали, ради чего они проводили тот или иной опыт.

Библиографический список

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» // Наша новая школа [Электронный ресурс]. URL: <http://nasha-novaya-shkola.ru/?q=node/4>
2. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» // Гарант.ru: информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. Copyright, 2014. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55071318/>
3. Федеральный государственный стандарт основного общего образования // Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. Copyright, 2005–2010. URL: <http://window.edu.ru/resource/768/72768>

Н.В. Банникова, В.В. Кухарев

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ И СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ИНВАЛИДОВ

Организационно-педагогические условия, адаптивный спорт, медицинская диагностическая, медицинская форма для слепых и слабовидящих, Классификационный кодекс МПК и Международные стандарты.

В статье рассматриваются организационно-педагогические условия адаптивного спорта, подчеркивается значимость классификации спортсменов-паралимпийцев. Раскрывается значимость распределения спортсменов на классы для участия в соревновательной деятельности, которые рассмотрены на примере спорта слепых и слабовидящих.

N.V. Bannikova, V.V. Kuharev

ORGANIZATIONAL-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF TRAINING AND SUPPORT FOR SPORTS TRAINING OF DISABLED PERSONS

Organizational-pedagogical conditions, adaptive sports, medical diagnostic, medical form for the blind and visually impaired, the IPC classification code and International standards.

The article discusses the organizational and pedagogical conditions of adaptive sports, the importance of the classification of Paralympic athletes. The significance of the distribution of athletes into classes to participate in competitive activity, which is considered on the example of sport for the blind and visually impaired.

Адаптивный спорт предназначен не только для спортивного результата, но и для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными потребностями являются самоактуализация, максимально возможная самореализация способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (ампутации конечностей, травмы спинного мозга, повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число веду-

щих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции [1; 2; 4; 7].

Благодаря спорту происходят нормализация психоэмоционального состояния, восстановление бытовых навыков, нормализация (восстановление) двигательных функций и ранее приобретенных навыков, обучение (переобучение) новой профессии, социализация, т. е. возвращение инвалида в общество, а в дальнейшем и трудоустройство по вновь приобретенной специальности. Отсюда следует, что занятия спортом для инвалидов имеют важную составляющую не только в плане реабилитации, но и как фактор социализации личности [4; 8; 9].

Отличительной чертой адаптивного спорта является обязательность соревнований, процедуры сопоставления достижений различных людей; процедуры публичной, строго регламентированной соответствующими правилами. Без соревнований спорт вообще невозможен, так как именно здесь определяются и утверждаются рекордные достижения атлетов. В качестве основной установки деятельности в адаптивном спорте выступает стремление к максимально возможному достижению, к рекорду [2; 5; 9].

В последние годы спорт инвалидов приобрел значительную известность и популярность. Проводятся чемпионаты Европы, мира, Паралимпийские игры по различным видам спорта. Несмотря на то что на XI Паралимпийских зимних играх в Сочи олимпийские медали доминировали во всех видах спорта, проблема подготовки и сопровождения спортсменов-паралимпийцев на уровне региона остается актуальной [1; 2; 7].

Инвалиды-спортсмены объединяются в секции, клубы и иные организации в зависимости от характера заболевания (повреждения). В настоящее время инвалидный спорт приобретает профессиональный характер. Тренировки,

частые соревнования существенно влияют на психику и дееспособность инвалида и иногда приводят к отрицательным последствиям. Выступление в соревнованиях, особенно в международных, требует от спортсмена колоссального физического и психологического напряжения, которого порой не выдерживает даже здоровый человек.

От преподавателя (тренера) требуется знание особенностей заболевания и патологии тренируемого, методик тренировок и средств восстановления. Поскольку инвалид-спортсмен быстро утомляется, у него быстрее наступает дискоординация движений, мышечный дисбаланс, а значит, возрастает риск возникновения дополнительных травм и заболеваний [1; 4]. Чтобы этого не допустить, тренер должен хорошо знать условия подготовки и сопровождения.

Организационно-педагогические условия подготовки и сопровождения в адаптивном спорте опираются на классификацию спортсменов. Основополагающими международными документами по классификации являются Классификационный кодекс МПК и Международные стандарты. Совместное использование классификаций МКБ-10 и МКФ, равно как и медицинской, и спортивно-функциональной, повышает достоверность информации.

Система классификации спортсменов предусматривает распределение их на классы для участия в соревновательной деятельности. Такое распределение осуществляется по двум направлениям – медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта [1; 4; 6].

К наиболее значимым принципам классификации спортсменов-инвалидов относятся:

– максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, т. е. осуществле-

ние подбора лиц с примерно одинаковыми функциональными ограничениями, или по-другому, с равными функциональными возможностями (принцип справедливости) в один класс;

- максимальный охват лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести (принцип максимального вовлечения);

- периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера (принцип постоянного уточнения).

Классификация является одной из важнейших в каждом виде деятельности, так как она принципиально влияет на спортивный результат и, самое главное, на место, которое займет тот или иной участник в иерархии мест конкретного соревнования в своем спортивно-функциональном классе. Другими словами, ошибки лиц, осуществляющих классифицирование спортсменов, могут привести к несправедливому выигрышу или, наоборот, проигрышу состязаний, к потере медали того или иного достоинства.

Отсюда следует, что, прежде чем зачислить спортсмена в секцию, тренер должен хорошо изучить классификацию и иметь сведения о предрасположенности, способности и одаренности своих подопечных для занятий спортом вообще и избранным видом спорта в частности.

Одним из критериев спортивной подготовки в адаптивном спорте являются данные медицинского обследования. Рассмотрим на примере спорта слепых и слабовидящих.

Существует «Медицинская диагностическая форма для слепых и слабовидящих спортсменов». Она заполняется на каждого спортсмена зарегистрированным офтальмологом. Призвана определять зрение спортсмена в соответствии с правилами по классификации. К установленным диагнозам прикладываются подтверждающие их доказательства, которые прилагаются к форме. Медицинские доказательства должны включать всю медицинскую историю

и результаты всех соответствующих осмотров, лабораторных исследований и изображений. Копии оригинальных анализов и отчетов. Доказательства должны быть как можно более объективными, проведены в клинических условиях, а в случае невидимых состояний инвалидности к данной форме должно быть приложено независимое медицинское мнение. Это включает отчет и графические результаты (где это применимо): схема вызванных зрительных потенциалов, электроретинография / электроокулография, изображение церебрального магнитного резонанса.

Для занятий спортом слепые инвалиды классифицируются по трем функциональным группам:

- группа I (функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях). Полная потеря зрения;

- группа II (функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями). Выраженные нарушения зрения;

- группа III (функциональные возможности ограничены незначительно). Нарушение зрения легкой степени.

Офтальмологическое заключение для спортсмена требует оценку медико-биологических и клинических характеристик: пол, возраст, анамнез, катаракта, стадию и характер течения процесса, зрительные функции (остроту и поле зрения, темновую адаптацию, цветоощущение), электрофизиологические показатели, общесоматический статус, состояние тренированности, стаж занятий спортом [6].

Рекомендации выбора нагрузок могут отличаться в зависимости от состояния этих параметров. Например, контингенту атлетов с тотальной слепотой вследствие субатрофии атрофии обоих глазных яблок (спортивный класс V1), подбор возможных спортивных нагрузок может быть ограничен общесоматическим состоянием и тренированностью организма. При указанной патологии глаз могут быть доступны как аэробные, так и анаэробные, динами-

ческие и статические нагрузки, связанные с сотрясением тела, на координацию и гибкость [2].

Для слепых и слабовидящих спортсменов с поражением зрительно-нервного аппарата (тапеторетинальные абитрофии, атрофии зрительного нерва, дегенерации сетчаткииноного генеза), важно предотвратить тканевую гипоксию. Учитывая то, что улучшение гемодинамики в организме будет сопровождаться улучшением кровотока и в тканях глаза, рекомендуются преимущественно аэробные нагрузки. Можно рекомендовать аэробные, аэробно-анаэробные нагрузки, разделяя их по мощности и цикличности выполняемой во время тренировок работы [7].

По нашему мнению, доступными для слепых и слабовидящих видов спорта должны в большей степени использоваться циклические нагрузки: бег и плавание на длинные дистанции, велотандем, бег на лыжах. Нагрузки с сотрясением тела или головы при стабильной атрофии зрительного нерва возможны, однако при прогрессирующей клинической картине они являются условно допустимыми.

Проведение простых и целенаправленных упражнений на координацию и гибкость можно не ограничивать, если не участвуют статические или анаэробные компоненты.

Учитывая прогрессирующий характер большинства видов тапеторетинальных абитрофий, атрофий зрительного нерва, следует проводить динамическое наблюдение окулистов за спортсменами не реже 1 раза в год с заполнением соответствующей амбулаторной карты или спортивного паспорта атлета. Наблюдение в динамике необходимо для выбора видов оптимальных психофизических нагрузок [3].

Таким образом, организационно-педагогические условия – это конкретные условия, которые используются в педагогической системе с целью определения совокупности таких возможностей (мер воздействия), которые обеспечивают эффективность подготовки и сопровождения инвалида в адаптивном спорте.

Главным условием допуска спортсмена к тренировочному процессу и соревнованиям являются медико-функциональная классификация, уровень развития физических качеств и психолого-педагогическое сопровождение.

Библиографический список:

1. Банникова Н.В. Особенности спортивного отбора в адаптивных видах спорта в разных видах учреждений // Межрегиональная науч.-практ. конф. «Адаптивная физическая культура и спорт в Красноярском крае: достижения и перспективы развития / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. С. 73–78.
2. Алексеев С.И., Банникова Н.В. Создание условий для развития адаптивной физической культуры и спорта в Красноярском крае // Межрегиональная науч.-практ. конф. «Адаптивная физическая культура и спорт в Красноярском крае: достижения и перспективы развития / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. С. 12–20.
3. Вервельская В.М. и др. Электрофизиологические показатели состояния зрительно-нервного аппарата после офтальмохирургического лечения и их значение для медико-социальной реабилитации / В.М. Вервельская, Р.А. Толмачев, З.Г. Бочкарева // Тезисы докладов VI Всесоюзного съезда офтальмологов. М., 1985. С. 96–98.
4. Евсеев С.П. Проблемы классификации в адаптивном спорте // Сб. науч. тр. Санкт-Петербургского НИИ физической культуры. Итоговая научная конференция, 18–19 декабря 2006 года. СПб.: СПбНИИФК, 2006.
5. Кухарев В.В. Особенности подготовки спортсменов-лидеров для слабовидящих спортсменов по адаптивному биатлону и лыжным гонкам // Межрегиональная науч.-практ. конф. «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт: достижения, проблемы и перспективы развития» / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. С. 171–176.
6. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья / пер. Г.Д. Шостка, В.Ю. Ряснянский, А.В. Квашин и др.; ВОЗ, Женева, 2001. 342 с.
7. Московченко О.Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека: монография. М.: Флинта, Наука, 2012. 312 с.

8. Московченко О.Н., Психологическая адаптация и социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе физических упражнений // Межрегиональная науч.-практ. конф. «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт: достижения, проблемы и перспективы развития» / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. С. 177-182.
9. Московченко О.Н. и др. Социально-психофизиологическая адаптация студенток с ограниченными физическими возможностями в структуре физической реабилитации / О.Н.Московченко, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, Д.А. Шубин // Адаптивная физическая культура. 2012. № 1 (49). С. 9-12.

Т.Г. Арутюнян, В.В. Рубченко

ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание, патриотическое воспитание, взаимосвязь, информационная война.

В статье рассматривается влияние информационной пропаганды на патриотическое и физическое воспитание. Приводятся примеры из истории и современности. Предлагается алгоритм действий на современном этапе.

T.G. Aarutyunyanyan, V.V. Rubchenko

INFORMATION SUPPORT RELATIONSHIP OF PHYSICAL AND PATRIOTIC EDUCATION

Physical education, patriotic education, relationship, information warfare.

The article examines the impact of information on the promotion of patriotic and physical education. The examples of history and modernity. The algorithm of action at the present stage.

На одной из миниатюр Радзивилловской летописи Изображено сражение во время похода князя Игоря на Константинополь в 944 году. Русские летописцы выступали тогда против феодальной раздробленности и княжеских распрей. Их летописи полны патриотических призывов к совместной борьбе против наступающих орд.

Еще Наполеон понял, что условия ведения войн изменилось и в политической жизни возросло значение морального духа народа и армии. Как ни один полководец прошлого он подчинил военно-стратегическим целям все доступные тогда средства массовой информации. Известно его изречение: «Четыре газеты смогут принести врагу больше зла, чем стотысячная армия».

Штаб М.И. Кутузова пропагандировал в «Известиях об армии» крестьянскую патриотическую самодеятельность, методы и тактику партизанских действий, а также публиковал свои приказы, которые сообщали об успешном наступлении русских войск. 29 октября 1812 армия была уведовлена приказом генерал-фельдмаршалом Кутузовым о новых победах. Приведем цитату из окончания данного приказа: «Добрые солдаты отличаются твердостью и терпением, старые служивцы дадут пример молодым: пусть всякий помнит Суворова; он научал сносить и голод и холод, когда дело шло о победе и о славе русского народа. Идем вперед, с нами Бог, перед нами разбитый неприятель; да будет за нами тишина и спокойствие» [3].

В годы Великой Отечественной войны также велось информационно-психологическое противоборство как со стороны советской армии, так и со стороны гитлеровской. А развитые демократические страны в основном США и НАТО начиная ориентировочно с 1947 года организовали систему информационно-психологического воздействия, проводимого в периоды кризисных ситуаций и различных конфликтов. В 1978 году, сетуя на уменьшение расходов для подрывной деятельности, бывший директор ЦРУ У. Колби сообщил, о том, что финансированием радиостанции «Свободная Европа», «Свобода», «Фонд Азии» занимаются государственный департамент и конгресс [4; 8].

Современные специалисты информационных войн из государственных и корпоративных структур поставили себе на службу социальные сети. Обратите внимание: и Facebook, и Twitter, и Youtube, где сидят миллиарды людей по всему миру, – зарегистрированы не где-нибудь, а в Аме-

рике. Россия всегда проигрывала в информационных войнах, надо признать, что и сейчас пока проигрывает. В Доктрине информационных операций, американцы в 2006 году обозначили главным полем деятельности Интернет и соцсети. В 2010 году в США была принята новая Концепция ведения информационной войны – Доктрина стратегических коммуникаций, в соответствии с которой американцы создали Киберкомандование. А Великобритания недавно сформировала целую бригаду (77-я бригада), 2 тыс. военнослужащих, которые будут работать в российских соцсетях против России, они этого и не скрывают. В Таллине три года назад открыт киберцентр НАТО, а в 2015 году в Риге – натовский центр информационной войны против России.

В 1945 году абсолютное большинство французов признавали, что СССР внес подавляющий вклад в разгром фашистской Германии, однако спустя 70 лет ситуация кардинально изменилась, о подвиге Красной Армии никто не вспоминает, мы проиграли информационную войну за симпатии европейцев [6].

Согласны с исследовательскими данными Д.А. Коряковской о том, что в условиях информационного терроризма важным является мотивационная пригодность. Она играет в подготовке ведущую роль. Без нее нельзя рассчитывать на успех в формировании всех других составляющих пригодности – физической и медицинской, образовательной, социально-нравственной, психологической и других. Формирование мотивационной пригодности граждан к призыву, не только самая важная, приоритетная, но и самая трудная задача подготовки граждан к военной службе. Особая трудность обусловлена тем, что мотивационную пригодность требуется формировать к самой сложной, трудной и самой опасной деятельности не только в военное, но и в мирное время, к деятельности, требующей от человека самоотверженности, граничащей с самопожертвованием [5].

Поэтому в нашем исследовании мы особое внимание уделяем информационному сопровождению процесса взаимосвязи физического и патриотического воспитания, а так-

же его мотивационной составляющей. В феврале 2009 года, к периоду которого стали проявляться искажения итогов Великой Победы советского народа в Великой Отечественной войне, нами был проведен городской семинар «СМИ как информационное оружие». В данном семинаре, проводимом для учителей, были рассмотрены вопросы использования СМИ во время Великой Отечественной войны и на современном этапе; о пользе и необходимости физического упражнения как в годы Великой Отечественной войны, так и на современном этапе; ведения контрпропаганды во время Великой Отечественной войны и современного PR в информационных войнах, а также вопросы военно-информационной безопасности и манипулирования общественным сознанием с применением современных медиатехнологий. Учителя, в свою очередь, обязаны развивать у учеников навыки, необходимые для безопасной жизни, и владеть защитой от информационного стресса, а также анализировать информацию на достоверность и недостоверность [7].

В городе Красноярске проходят физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на патриотическое воспитание. Например, районный (Центральный район) волейбольный турнир памяти ветерана Великой Отечественной войны В.С. Маданова, городской турнир по волейболу памяти воина-интернационалиста Н.В. Донского, открытый краевой турнир по баскетболу «Мужество» памяти подполковника А.Б. Ступникова, героически погибшего 12 февраля 2002 года при проведении контртеррористической операции, и множество других. Несмотря на это, большинство красноярцев не в курсе проходящих мероприятий, даже спортивная общественность в лице Общественного совета при Министерстве спорта Красноярского края (всего 31 человек). Только 3 человека знают о данных мероприятиях (опрос был проведен в январе 2015 года). Средства массовой информации телевидение, газеты, радио в редких случаях освещают подобные события.

Для организации процесса физического и патриотического воспитания необходимо приложить определен-

ные усилия. Но также необходимо представить взаимосвязь физического и патриотического воспитания в информационном поле. Представляем алгоритм действий по этому направлению в нижеприведенных моделях.

Модель информационного сопровождения взаимосвязи физического и патриотического воспитания можно прописать в такой последовательности. Мероприятие, проходящее на уровне учреждения (дошкольное образовательное учреждение, общеобразовательное учреждение, высшее учебное заведение, спортивная школа и другое), во-первых, анонсируется на сайте данного учреждения, во-вторых, после проведения видео, фото и текст выставляются на сайте, в-третьих информация о мероприятии доводится до родительской (студенческой) общественности, в-четвертых материалы размещаются в социальных сетях. Кроме этого, в высших учебных заведениях даже на учрежденческом уровне после анонсирования на сайте готовится пресс-релиз. Алгоритм мероприятий районного, городского и краевого уровней аналогичен учрежденческому, только в этом случае в учреждениях всех уровней добавляется подготовка пресс-релиза. Также необходимо предусмотреть публикации материалов взаимосвязи физического и патриотического направления в интернет-журналах или на сайтах. Например, спецкурс «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» с 2011 года размещен на сайте Главного управления образования Красноярск по ссылке: <http://webinar.kimc.ms/net/schoolnet/gmo-fizkult/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81.pdf> (дата обращения: 02.11.2015). Данный спецкурс получил диплом лауреата всероссийской выставки в 2011 году в Сочи в номинации «Лучшее учебно-методическое издание в отрасли», а также получил Национальный сертификат качества в номинации «Лучший информационный проект».

Кроме этого, было проведено исследование в СДЮС-ШОР по боксу имени Н.Д. Валова, целью которого была выработка механизма для ослабления негативного влия-

ния на сознание молодежи средств массовой информации. Здесь также был использован спецкурс.

В задачи входило:

- 1) создание положительного образа воина-боксера героя Великой Отечественной войны;
- 2) разработка теоретического спецкурса для учащихся общеобразовательных и спортивных школ, представляющего положительные образы героев боксеров;
- 3) популяризация положительных образов (моделей) и опыта через публикации и Интернет.

Выводами данного исследования стали, следующие положения:

- создание положительных образов воинов-боксеров героев Великой Отечественной войны, положительно влияющих на мировоззрение учащихся общеобразовательных и спортивных школ;

- теоретический спецкурс «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» [2] стал частью механизма ослабления негативного влияния на сознание молодежи средств массовой информации;

- популяризация положительных образов (моделей) и опыта через публикации и Интернет нейтрализует негативный натиск на сознание молодежи [1].

Библиографический список

1. Арутюнян Т.Г., Рубченко В.В. Противостояние информационному терроризму как способ совершенствования патриотического и физического воспитания молодежи // Инновационные подходы в подготовке спортсменов по олимпийским видам спорта: вольная борьба, пулевая стрельба, бокс: материалы научно-практической конференции, 11 апреля 2012 г., Якутск / отв. ред. Р.И. Платонова. М.: Советский спорт, 2012. 80 с.
2. Арутюнян Т.Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества: спецкурс для общеобразовательных школ Красноярска. Красноярск: Красноярский информационно-издательский центр. 2011. 44 с.

3. Волковский, Н.Л., История информационных войн: в 2 ч. СПб.: Полигон, 2003. Ч. 1. 502 с. (Военно-историческая библиотека).
4. Волковский Н.Л. История информационных войн: в 2 ч. СПб.: Полигон, 2003. Ч. 2. 729 с. (Военно-историческая библиотека).
5. Коряковская Д.А. Подготовка граждан Российской Федерации к военной службе в условиях информационного терроризма: дис. ... канд. полит. наук: 23.00.02. М., 2004. 175 с.
6. Панарин И.Н. Россия несет поражения от Запада в информационной войне // «Красноярское Время» – информационный портал URL: <http://krasvremya.ru/rossiya-nesyot-porazheniya-ot-zapada-v-informacionnoj-vojne/> (дата обращения: 03.11.2015).
7. СМИ как информационное оружие URL: <http://krasobr.admkrsk.ru/doc.asp?id=1116> (дата обращения: 03.11.2015)
8. Яковлев Н.Н. ЦРУ против СССР. М.: Правда, 1985. 464 с.

Е.А. Адольф

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ В РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛОВИЯХ ОСТРОВА ТАТЬШЕВ

Культура отдыха, анкета, респонденты, рекреация, остров Татышев, урбанизированные территории.

В статье представлены результаты проведенного анкетирования жителей и гостей города по формированию культуры отдыха. Выявлены самые посещаемые зоны отдыха на урбанизированных территориях г. Красноярска. Рассмотрен остров Татышев как рекреационная зона.

Е.А. Adolf

CREATING A CULTURE RECREATION RECREATIONAL CONDITIONS ISLANDS TATYSHEV

Culture holiday, the questionnaire respondents, recreation, the island Tatyshchev, urban areas.

The article presents the results of a survey of residents and visitors on the culture of leisure. Revealed the most visited recreation areas in urban areas of Krasnoyarsk. Considered Tatyshchev island as a recreational area.

Изучить возможности рекреации острова Татышев для формирования культуры отдыха населения.

Современные условия жизнедеятельности человеческого общества связаны с существенным повышением значения рекреации, влияние которой на развитие разнообразных отраслей материального производства и сферы услуг постоянно возрастает. Значение рекреации особенно повышается в связи с отрицательными последствиями научно-технического прогресса, ухудшением природной среды и урбанизацией [1].

В опросе, проведенном нами как непосредственно на острове Татышев, так и в сети Интернет (сайт survio), приняли участие жители и гости города в возрасте от 18 до 75 лет. Соотношение популярных мест отдыха представлено на рис. 1.

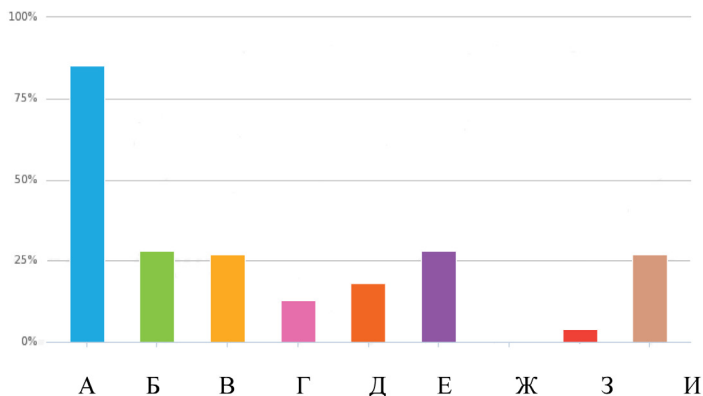


Рис. 1. Популярные места отдыха в г. Красноярске и его окрестностях по данным опроса населения.

А – остров Татышев; Б – Бобровый лог; В – Роев ручей; Г – Заповедник Столбы; Д – Парк Горького; Е – Березовая роща; Ж – Академгородок; З – таких мест нет; И – затрудняюсь ответить

По результатам опрошенного контингента 87 % отдали предпочтение острову Татышев как наиболее популярному месту отдыха. Со значительным отрывом, но с практически одинаковыми показателями за ним следуют фан-парк «Бобровый лог», заповедник «Столбы», парк флоры и фауны «Роев ручей» и Академгородок. Затруднились

с выбором всего 5 % из числа опрошенных. Таким образом, правильность выбора анализируемой территории для работы не вызывает сомнения.

По данным разных авторов [2; 5] и в соответствии с отчетом департамента [4], остров Татышев является настоящим парком на Енисее. Он работает в круглогодичном режиме. Это самое излюбленное место в городе для занятий спортом и активными видами отдыха. По данным маркетинговых исследований, число жителей и гостей города, посещающих парк в выходные дни: зимой 10–15 тысяч человек, а летом остров собирает около 30 тысяч горожан. На его территории находится самый большой в городе каток общей площадью 14 тысяч квадратных метров. Отличительными особенностями парка являются: его уникальное месторасположение, разнообразие и общедоступность предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг, органичное сочетание обустраиваемых на острове плоскостных спортивных объектов (без капитальных строений) и природного ландшафта.

Ответы на вопрос «Какие предпочитаете виды отдыха?» представлены на рис. 2.

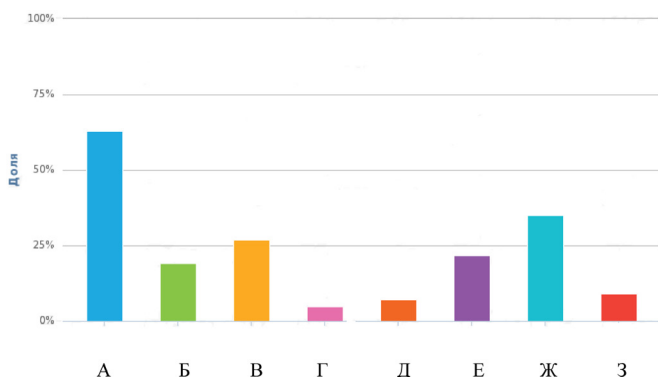


Рис. 2. Соотношение предпочтений респондентов в выборе вида отдыха.

А – катание на роликах, велосипеде; Б – использование спортивных снарядов и тренажеров; В – игра в футбол, волейбол, баскетбол; Г – посещение скейт-парка; Д – посещение кордрдрома; Е – пляж; Ж – прогулка по аллее генералов, дендрарию «Яблоневый сад», хвойной аллее; З – буккроссинг (библиотека)

Из числа опрошенных респондентов 78 % предпочитают активный отдых, из них 62 % отдали предпочтение катанию на роликах и велосипедах, 16 % посещают остров ради командных игр в футбол, баскетбол или волейбол. Неспешные прогулки по аллее генералов, дендрарию «Яблоневый сад», хвойной аллее предпочитают 34, 20 % рассматривают остров как место пляжного отдыха. На рис. 3 представлены ответы на вопрос «Какие зоны парка вы считаете наиболее рекреационно-привлекательными?».

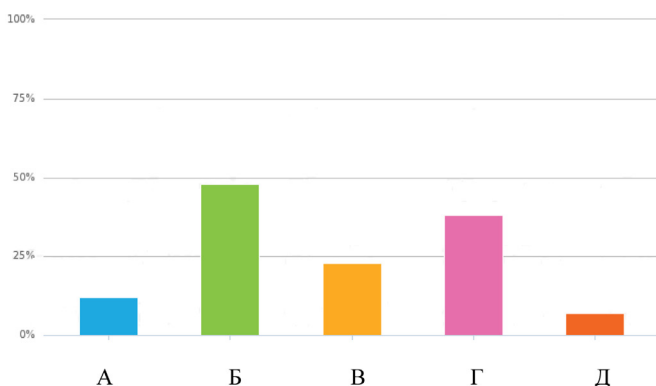


Рис. 3. Соотношение привлекательности парковых зон острова Татышев.

- А – зона археологического наследия (водозаборы);*
- Б – зона центрального комплекса в районе Октябрьского моста (именно здесь расположены основные спортивные площадки);*
- В – зона пешеходного моста; Г – зона западного лесопаркового комплекса (дендрарий, зона тихого отдыха, сады);*
- Д – зона восточного лесопаркового комплекса*

Из анализа рис. 3 можно сделать вывод, что наиболее привлекательной зоной, с точки зрения респондентов, является зона центрального комплекса в районе Октябрьского моста. Действительно, в этой части острова наиболее развита инфраструктурная составляющая, так как именно здесь предлагается наиболее широкий ассортимент рекреационных услуг. Затем выделена зона западного лесопаркового комплекса (дендрарий, зона тихого отдыха,

сады), а также с некоторым отрывом зона пешеходного моста и зона археологического наследия. Меньше всего отдано предпочтения зоне восточного лесопаркового комплекса. Одной из главных причин такого выбора являлось отсутствие благоустройства территории, которое только планируется в ближайшем будущем.

На рис. 4 рассматривается соотношение факторов, мешающих отдыху.

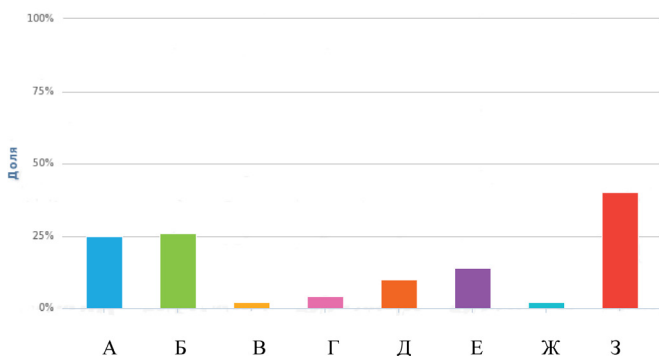


Рис. 4. Соотношение факторов, мешающих отдыху на острове Татышев.

А – большое скопление отдыхающих; Б – отсутствие элементов благоустройства; В – плохое качество дорожек для прогулок; Г – большое скопление торговых точек в центральной части парка; Д – компании и лица в алкогольном опьянении; Е – агрессивно едущие велосипедисты; Ж – мусор на территории; З – мне ничего не мешает отдыхать.

К числу причин, мешающих полноценному отдыху, в 58 % случаев респонденты относят: большое скопление отдыхающих, отсутствие элементов благоустройства (в частности, туалетов в западной части острова) и агрессивно едущих велосипедистов. При этом 42 % ответили, что они всем довольны, им отдыхать ничего не мешает.

Главной задачей рекреационной деятельности является освоение культурно-организационной составляющей в процессе активного отдыха. Это подтверждают большинство респондентов (70 %), которых интересуют мероприятия, проводимые на территории острова Татышев (рис. 5).

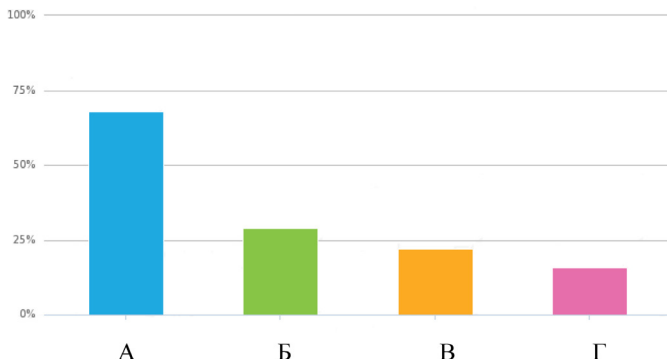


Рис. 5. Интерес посетителей острова Татышев к проводимым культурным мероприятиям.

А – Спортивные мероприятия («Зеленый марафон», «Российский Азимут», «Ночные роллеры», приключенческая гонка «Городские джунгли», «Турник в каждый двор» и т.д.);

Б – Мероприятия по случаю праздников (праздник, посвященный Дню защиты детей, Дню города, «МАСЛЕНИЦА FEST», День влюбленных на катке и т.д.);

В – Различные фестивали («Фестиваль невест Красноярска», мотофестиваль «Зимний вираж»);

Г – танцевальные мастер-классы, зарядки, беговой клуб Nike

Среди различных мероприятий предпочтение отдано спортивным. Со значительным отрывом (28 %), но тем не менее интересны различные мероприятия по случаю празднования календарных праздников. Например, таких как День города, День защиты детей, День влюбленных и др. Интересны 24 % респондентов проводимые фестивали и другие событийные мероприятия, 17 % готовы посещать любые проводимые мероприятия на острове, в том числе и мастер-классы, которые, как правило, связаны с физической активностью (танцевальные марафоны, совместные зарядки и др.).

Таким образом, проведенное анкетирование показало, что, несмотря на то, что проблемы, связанные с рекреацией существуют, они регулируются поэтапно. По нашему мнению, при решении проблемы рекреации решается и про-

блема формирования городской среды, как с точки зрения экологии, так и качества, эстетики городской жизни, что согласуется с мнением других авторов [1; 3; 5].

Остров Татышев является популярной и самой посещаемой рекреационной зоной города Красноярска, и большая часть отдыхающих в целом удовлетворена предоставляемыми возможностями отдыха.

Библиографический список

1. Батукаев А.А. Физическая рекреация и ее значение в сфере образа жизни современного человека // Современные проблемы и пути их решения в науке, производстве и образовании. 2013. № 1. С. 123–128.
2. Козлова Л.Н., Пастухова А.М. Города и природа Сибири: курс лекций для студентов. Красноярск: СибГТУ, 2010. 68 с.
3. Кузеванов В.Я. и др. Междисциплинарные аспекты проблемы озеленения городов / В.Я. Кузеванов, Н.А. Никулина, С.В. Сизых // Вестник Иркутской государственной сельскохозяйственной академии. 2011. Т. 1, № 44. С. 7–12.
4. Отчет департамента муниципального имущества и земельных отношений за 2012 год. Красноярск, 2012.
5. Филиппова И.П., Перевозникова В.Д. Земли рекреационного назначения // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. 2007. № 6. С. 111–115.

А.Б. Данилов, Е.Д. Чупрова

ДОСТИЖЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА ЧЕРЕЗ СОПРЯЖЕНИЕ АЭРОБНОЙ И СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИТНЕСЕ

Фитнес, аэробика, интеграция, физическая культура, студентки, сопряжение, тренировка.

В статье указана актуальная проблема в мире фитнеса – противоречия, связанные с разной направленностью аэробных и силовых направлений фитнеса. Авторы предлагают методику, в которой успешно совмещаются два очень важных для организма вида тренировок. Изложены результаты исследований, проведенных в группе студенток, занимавшихся по составленной методике.

REACHING ACROSS TRAINING EFFECT PAIRING AEROBIC AND STRENGTH WORKOUT IN THE FITNESS

Fitness, aerobic, integration, physical culture, students, conjugation, training.
The article contains the actual problem in the world of fitness – related conflicts from different directions aerobic power and fitness areas. The authors propose a methodology which successfully combines two very important types of training for the body. This text presents the results of research on a group of students involved on drawing technique. In the end, the authors summarize their research.

В мире фитнеса существует множество противоречий, споров, касающихся разницы и сходства силовых и аэробных тренировок, их эффекта. Кто-то считает, что лучше заниматься исключительно аэробными направлениями фитнеса, кто-то считает, что силовыми, некоторые стараются посещать и те и другие занятия. Однако не каждый может позволить себе время и деньги на посещение разных классов.

Известно, что фитнес силовой направленности вызывает самые высокие энергетические затраты в организме по сравнению с другими видами физической активности, что ведет к более продуктивному снижению веса и жирового компонента. Занимающиеся степ-аэробикой переносят меньшие энергозатраты, однако эти люди получают гораздо больший эффект от тренировок для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в отличие от приверженцев силовых направлений.

С 2013 по 2014 год нами был проведен эксперимент, в котором приняли участие 10 человек. Целью эксперимента мы поставили сопряжение аэробного и силового тренировочного эффекта. Группа состояла из студенток 18–22 лет, никогда до этого не занимавшихся фитнесом.

Для достижения целей эксперимента нами была составлена тренировочная программа, которая включала в себя основные двигательные элементы, структуру силовых и аэробных направлений фитнеса, а также методику их проведения.

Так как занятие аэробно-силовой тренировкой подразумевало работу с отягощениями и использованием степ-платформы, занимающимся необходимо было знать технику безопасности и технику выполнения некоторых упражнений. Именно поэтому в самом начале занятия после приветствия инструктор в течение 5 минут объясняет все необходимое занимающимся. После объяснения инструктор приступает к разминочной части занятия. Она длится около 10 минут. Затем в течение 15 минут проходит аэробный блок – занятия на степ-платформе. После аэробного блока занимающиеся идут за оборудованием (гриф, диски весом от 1,5 до 5 кг, замки на гриф, гимнастический коврик), после этого начинается силовой блок, который длится 20–25 минут. После силового блока следует заключительная часть, которая включает элементы стретчинга, расслабление и прощание.

Структура занятия:

- 1) приветствие, знакомство с техникой безопасности (5 мин);
- 2) разминочная часть (10 мин);
- 3) аэробный блок (15 мин);
- 4) силовой блок (25 мин);
- 5) заключительная часть (5 мин).

Условия тренировок подходили для студенток с разным уровнем подготовленности благодаря присутствию облегченных видов упражнений и возможности менять вес штанги, а также уровень степ-платформы.

В качестве контрольных измерений нами были выбраны следующие способы.

1. Измерение веса в килограммах.
2. Определение жировой прослойки тела.
3. Определение весоростового индекса.

Все из вышеперечисленных измерений проводились на специальных весах-жироанализаторах «Omron».

Для оценки кардиореспираторных показателей нами были выбраны такие виды контроля, как:

- регистрация ЧСС в покое;
- определение жизненной емкости легких с помощью спирометра.

Для вычисления изменения окружностей тела измерялись следующие его части.

1. Окружность бедра (см).
2. Окружность голени (см).
3. Окружность ягодичных мышц (см).
4. Окружность плеча (см).
5. Окружность предплечья (см).

В начале декабря 2013 года нами были зарегистрированы показатели занимающихся спустя месяц занятий. На тот момент данные измерений изменились минимально. После регистрации и сопоставления результатов занятия продолжились. В группу добавился 1 человек.

Занятия проходили 2-3 раза в неделю. Студентки занимались по нашей методике, постепенно изучая основные движения, упражнения, шаги и хореографические элементы из 1-го блока тренировочной программы.

В мае 2014 года нами были зарегистрированы показатели занимающихся спустя 6 месяцев тренировок.

После сопоставления результатов первого и второго замеров между собой по формуле достоверности t-критерия Стьюдента стало ясно, что результаты контрольных исследований показали недостоверный прирост. Изменение показателей произошло настолько незначительно, что они не попали в рамки допустимой погрешности ($2,11=p<0,05$; $2,90=p<0,01$; $3,97=p<0,001$).

Измерение веса, уровня жировой прослойки и весоростового индекса показали отклонение в лучшую сторону, но оказались незначительными (табл. 1).

Таблица 1

Показатели веса, жировой прослойки тела и весоростового индекса у исследуемых до и после эксперимента

Измерение	ДО	ПОСЛЕ	T	P
Вес	59,56±4,34	57,53±3,69	0,35	недост.
Ж.П.	26,81±1,24	25,44±1,57	0,69	недост.
ВМІ	22,9±1,84	21,9±1,65	0,40	недост.

В показателях функциональных измерений присутствуют положительные результаты, однако они не являются достоверными (табл. 2).

Таблица 2

**Функциональные показатели
исследуемых до и после эксперимента**

Измерение	ДО	ПОСЛЕ	T	P
ЧСС	58,66±4,49	67,8±1,84	1,05	недост.
ЖЕЛ	2355,55±246,91	2520±164,39	0,99	недост.

В измерении окружностей тела, так же как и в остальных показателях, достоверный прирост отсутствует (табл. 3).

Таблица 3

**Показатели окружностей бедра, голени, плеча, предплечья
и ягодичных мышц у исследуемых до и после эксперимента**

Измерение	ДО	ПОСЛЕ	T	P
Бедро	47,33±2,13	45,8±1,84	0,54	недост.
Голень	35,44±1,79	33,7±1,64	0,71	недост.
Плечо	25,88±1,68	23,4±1,02	1,18	недост.
Предплечье	21,33±0,78	20,7±0,61	0,64	недост.
Ягодичные мышцы	97,22±3,14	92,7±1,17	1,17	недост.

После проведения эксперимента в данные сроки можно сделать выводы касательно недостоверности результатов и оценить проделанную работу.

Достоверность различий может быть такой малой по 3-м возможным причинам:

1) малое количество исследуемых. Экспериментальная группа состояла из 10 человек. Возможно, при большем количестве участников результат получился бы лучше;

2) небольшая длительность эксперимента. Эксперимент проходил в период с 1.11.2013 по 9.05.2014. За это время изменения функциональных, внутренних и внешних показателей студентов справедливо должно оказаться небольшим. Организм (особенно не имевших дело с физической активностью) людей изменяется в определенные сроки, индивидуально подходящие каждому, и 7 месяцев – недостаточное время для существенного прогресса;

3) несистематичное посещение тренировок. Все исследуемые – студенты. Изменение расписания занятий, факультативы, вузовские мероприятия, практика, домашняя работа и прочее оказывают влияние на личное время занимающихся, в результате чего им иногда приходится пропускать тренировки;

4) для достижения быстрых результатов в относительно короткие сроки исследуемым необходимо тщательно следить за своим питанием. Данный параметр оказывает решающее значение при снижении массы тела, и контролировать этот процесс проблематично для преподавателя в силу отсутствия условий проведения эксперимента, таких как отдельное питание, постоянное нахождение преподавателя с занимающимися (по типу спортивного лагеря).

Следует отметить, что в показателях наблюдается еще более существенный прирост, чем во время последних измерений. Хотя положительные изменения и недостоверны – они присутствуют в каждом из показателей! Каждый из занимающихся за время эксперимента освоил технику большинства аэробных шагов, физических упражнений и стал более подготовленным к физической работе разной направленности.

В дальнейшем мы планируем продолжить эксперимент, следить за прогрессом занимающихся и регистрировать положительные изменения их физических показателей.

Л.А. Чаптыкова

ЦЕННОСТНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ

Ценности, самоопределение, студенты, здоровье.

Ценностные ориентации являются одной из важнейших характеристик личности. Актуализация этого вопроса происходит в переломные годы. В статье рассматриваются ценностные ориентиры студентов института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

L.A. Chaptykova

AXIOLOGICAL SELF-DETERMINATION OF THE STUDENTS

Values, self-determination, students, health.

Axiological orientations are very important personal characteristics. Actualization of this problem takes place during the critical years. This article studies axiological orientations of the Physical Culture and Health Institute's students.

Ценностные ориентации являются одной из важнейших характеристик личности, центральным и доминирующим ее компонентом, определяющим относительно устойчивое избирательное отношение субъекта к окружающей действительности и оказывающим значительное влияние на выбор формы поведения [1, с. 245]. Проблема ценностей и ценностного самоопределения всегда была актуальна для общества, особенно в переломные годы.

Усиление динамики социальных противоречий обостряет вопросы ценностного самоопределения современной молодежи.

Глобальный кризис, возникший во всем мире, в частности в России, охвативший все стороны жизнедеятельности, закономерно привел к актуализации вопросов о ценностях и ценностном самоопределении.

Особенно уязвимы в этом контексте студенческие сообщества, поскольку этот период жизни человека характеризуется высокой социальной активностью, относитель-

ной самостоятельностью и стремлением к раскрытию внутреннего потенциала.

Для понимания ценностно-смысловой сферы современных студентов необходимо разобраться, кто в настоящий момент заполняет вузовские аудитории. По данным зарубежных и отечественных социологов, в современных студенческих сообществах мы можем наблюдать так называемую смену поколений.

Смена поколений происходит под воздействием исторических и социальных событий, меняющих устоявшуюся ментальность, в определенной логической последовательности. Современные исследователи выделяют поколение Z или iGeneration (интернет-поколение), отмеченное периодом рождения 1995–2010 гг. [2], представители которого в настоящее время учатся в школах и заполняют вузовские аудитории.

Поколение Z сформировалось в период создания массовых виртуальных сетей, повсеместного распространения Интернета, в период террористических актов и экономических кризисов.

Основываясь на базе социологических исследований, выделяют следующие характеристики поколения:

- индивидуализация и уникальность;
- поиск смыслов;
- гибкость и компромисность;
- ценность личного опыта и чувств [2].

В рамках данного исследования протестировано 40 студентов I и III курсов института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина КГПУ им. В.П. Астафьева. Для выявления ценностных ориентаций личности использовалась методика М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич различает два класса ценностей: первый включает ценности, важные для жизни человека в целом, главные конечные цели индивидуального существования личности; второй класс составляют ценности, предпочитаемые человеком в любой жизнен-

ной ситуации. Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства [3, с. 26].

Полученные результаты анкетирования представлены на рис. 1 и 2.

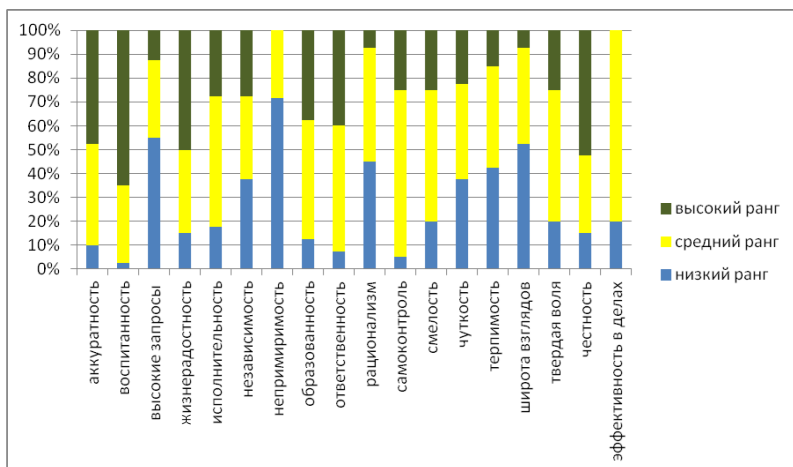


Рис. 1. Ранговое распределение инструментальных ценностей у студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

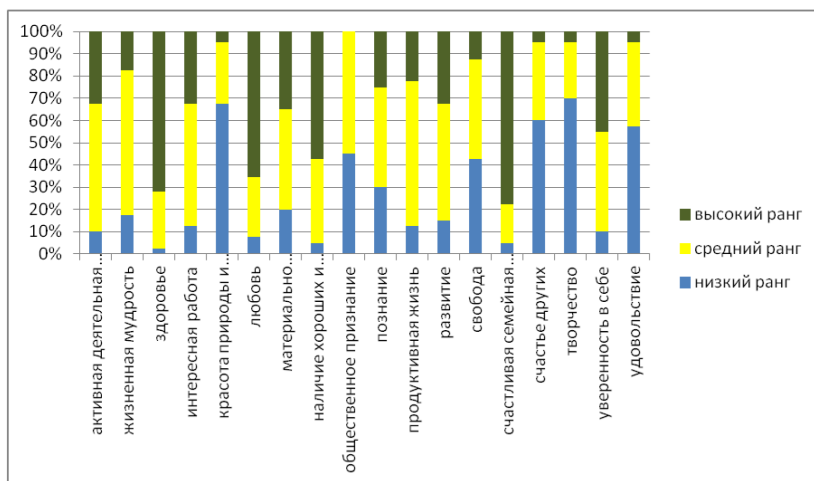


Рис. 2. Ранговое распределение терминальных ценностей у студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

В результате исследования выявлено, что 72,5 % студентов ИФКСиЗ им И.С. Ярыгина ведущей ценностью выделяют психическое и физическое здоровье, в то время как профессиональная самореализация важна не более чем для 32,5 % (ценности профессиональной самореализации: активная деятельная жизнь – 32,5 %, развитие – 32,5 %, продуктивная жизнь – 22,5 %, общественное признание – 0 %). От интересной работы не отказались бы 32,5 % студентов, вкладывая в смысл ценности «интересная работа», понятие «материально обеспеченная жизнь» – 35%.

Отмечена высокая ориентация студентов на личную жизнь. Более 77 % опрошенных присвоили высокий ранг ценности «счастливая семейная жизнь», более 62 % – ценности «любовь».

Повышенное внимание было отмечено к ценности «наличие хороших и верных друзей» – 57,5 %. В связи с этим высоко отмечена группа «ценности общения», выделенными из которой стали ценности «воспитанность» – 65 %, «честность» – 52,5 %, «жизнерадостность» – 50 %, «непримиримость к недостаткам других» – 0 %.

Индивидуалистические ценности сформированы у отдельных студентов, в настоящее время реализующих себя профессионально в спортивной и иной деятельности.

Особенностью ценностного самоопределения студентов спортивных направлений нашего вуза является непонимание или несформированность таких абстрактных определений, как «красота природы и искусства», «творчество и возможность творческой деятельности», «счастье других».

Ценности «широта взглядов», «жизненная мудрость», «рационализм» начинают формироваться у студентов только к третьему курсу обучения в ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина и отмечены у 7,5 % опрошенных.

Таким образом, студенты ИФКСиЗ им. И.С.Ярыгина КГПУ им. В.П. Астафьева характеризуются высокой ориентацией на здоровье и здоровый образ жизни, высокими коммуникативными характеристиками, достаточной

гибкостью, но при этом осознанием своей уникальности и индивидуальности и сформированностью качеств, характерных для людей длительно и систематично занимающихся спортом.

Библиографический список

1. Бояркина В.В. Ценностное самоопределение студентов как педагогический феномен // Система ценностей современного общества. 2012. № 22. С. 245–249.
2. Институт общественного служения [официальный сайт]. URL: <http://иосл.рф/отдел-социального-образования/> (дата обращения: 20.11.2015).
3. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. С. 416.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

АДОЛЬФ Евгения Александровна – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Научный руководитель доктор педагогических наук, профессор О.Н. Московченко

АЛЕКСАНДРОВ Денис Сергеевич – преподаватель кафедры физического воспитания, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова (Москва); e-mail: alex_den90@mail.ru

АРУТЮНЯН Тигран Гарриевич – кандидат педагогических наук, доцент, и.о. директора ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина КГПУ им. В.П. Астафьева, зав. кафедрой физического воспитания, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. акад. М.Ф. Решетнева

БАННИКОВА Надежда Васильевна – магистр, отличник физической культуры, Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа “Центр адаптивного спорта”»; e-mail: nv_bannikova@mail.ru

БЕСЕДИНА Лариса Анатольевна – доцент, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. акад. М.Ф. Решетнева; e-mail- laasbest@mail.ru

БИЗЮКИН Сергей Владимирович – тренер спортклуба, мастер спорта по спортивному ориентированию, судья по спорту Всероссийской категории, тренер высшей категории, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: bizyukinsv@mail.ru

БЛИНКОВА Надежда Леонидовна – студентка, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова (Москва); e-mail: alex_den90@mail.ru

БОРДУКОВ Михаил Иванович – кандидат биологических наук, профессор кафедры ТиММБОиБЖ, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

БУЛЫЧЕВА Ольга Владимировна – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: paramoona@yandex.ru

ГАЛИМОВ Геннадий Яковлевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории физической культуры, Бурятский государственный университет (Улан-Удэ); tfk@bsu.ru

ГОНЧАКОВА Марина Михайловна – старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин, Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал Иркутского государственного университета путей сообщения в г. Красноярске; e-mail: schaturu@mail.ru

ГОРБУНОВ Эрик Вячеславович – студент, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. акад. М.Ф. Решетнева; e-mail-eric.gorbunov@bk.ru

ГУРОВ Виктор Александрович – кандидат биологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования; e-mail: Gurov@kipk.ru

ДАНИЛОВ Альберт Борисович – магистрант института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: albertikdanilv@rambler.ru

ДЮКОВ Владимир Борисович – старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: fkreferat@mail.ru

ИВАНИЦКИЙ Владимир Владимирович – доцент кафедры физической культуры и спорта, Сибирский федеральный университет; e-mail: valeo_kgtu@mail.ru

ИВАНОВА Татьяна Сергеевна – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: tsivanova88_2005@mail.ru

КАЗАКОВА Галина Николаевна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры ТиММБОиБЖ, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева;
e-mail: kazakova_gn@kspu.ru

КОКОВА Елена Ивановна – кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, Сибирский юридический институт ФСКН России (Красноярск); e-mail: kokovaei@mail.ru

КОЛПАКОВА Татьяна Васильевна – кандидат биологических наук, зав. кафедрой теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева;
e-mail: exbkraf123@yandex.ru

КОНОНОВА Елена Владимировна – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; заслуженный мастер спорта;
e-mail: Russlen90@mail.ru

КОПЫЛОВ Алексей Викторович – старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

КОПЫЛОВ Юрий Анатольевич – кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник лаборатории физиологии мышечной деятельности и физического воспитания, Институт возрастной физиологии Российской академии образования;
e-mail: yuko.47@mail.ru

КОТЕЛЬНИКОВ Сергей Андреевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания, Российский государственный профессионально-педагогический университет;
e-mail: mr.rgppu@mail.ru

КУДРЯВЦЕВ Михаил Дмитриевич – доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. акад. М.Ф. Решетнева (Красноярск); зав. кафедрой валеологии, профессор торгово-экономического института, Сибирский федеральный университет (Красноярск); e-mail: kumid@yandex.ru

КУЖУГЕТ Артыш Аракчаевич – кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики, медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: kartysh84@mail.ru

КУХАРЕВ Вячеслав Владимирович – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; старший тренер КГАУ РЦСП «Академия биатлона»; научный руководитель доктор педагогических наук, профессор О.Н. Московченко; e-mail: kuharev.85@mail.ru

МИХАЛЕВА Елена Алексеевна – учитель физической культуры, МБОУ СОШ № 153 г. Красноярска, e-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

МОСКОВЧЕНКО Ольга Никифоровна – доктор педагогических наук, профессор, кафедра теории физического воспитания, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; заслуженный тренер РСФСР; e-mail: moskovchenko7@mail.ru

ОЛЬГИН Иван Иванович – кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: Olgin_I@gmail.ru

ПАШИНА Анна Владиславовна – студентка института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

ПАШИНА Ольга Владиславовна – студентка института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

ПЕРСИДСКАЯ Марьяна Андреевна – председатель объединенного совета обучающихся, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: pmakspu@gmail.com

ПОЛЯНСКАЯ Нина Васильевна – кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник лаборатории физиологии мышечной деятельности и физического воспитания, Институт возрастной физиологии Российской академии образования

ПОПОВАНОВА Наталья Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры и здоровья, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: popovanova@kspu.ru

ПУНГУС Анастасия Олеговна – студентка, мастер спорта по спортивному ориентированию, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: nastya13-2010@mail.ru

ПУЧКИНА Алена Николаевна – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; alena.puchkina@mail.ru

РУБЧЕВСКИЙ Владимир Петрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: rubchevskij@kspu.ru

РУБЧЕНКО Виктор Васильевич – тренер-преподаватель высшей категории, специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по боксу им. Н.Д. Валова

РЯБИНИН Сергей Петрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

РЯБЦЕВА Ирина Александровна – магистрант ИППО, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: buh-249@mail.ru

САВЧУК Александр Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

САДОВА Александра Сергеевна – студентка, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова (Москва);
e-mail: alex_den90@mail.ru

САРАНА Андрей Николаевич – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

СИТНИКОВ Юрий Евгеньевич – преподаватель Центра подготовки охранников при Сибирском государственном технологическом университете; аспирант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева;
e-mail: 10101966yura@mail.ru

СОЛОДОВНИКОВА Елена Александровна – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

СМИРНОВ Александр Иванович – инженер, Университет российской академии образования – филиал в г. Красноярске;
e-mail: Smirnov_AI@gmail.ru

СТЕПЫКО Дмитрий Геннадьевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова (Москва); e-mail: stepunit@mail.ru

СТОЛБЕЦОВА Наталья Витальевна – студентка, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова (Москва);
e-mail: alex_den90@mail.ru

СУНДУКОВ Александр Сергеевич – доцент торгово-экономического института, Сибирский федеральный университет (Красноярск); e-mail: kumid@yandex.ru

ТАРАСЕНКО Павел Сергеевич – магистрант, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева;
e-mail: paolobasket@mail.ru

ТОЛСТОПЯТОВ Игорь Анатольевич – профессор, декан факультета физической культуры и спорта, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. акад. М.Ф. Решетнева; заслуженный тренер России; e-mail: tia965@mail.ru

ФИЛИМОНОВА Любовь Александровна – магистрант ИФКСиЗ, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: lubaxa20@mail.ru

ШАПТЕФРАЦ Алина Владиславовна – студентка, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова (Москва); e-mail: alex_den90@mail.ru

ЧАПТЫКОВА Лариса Александровна – магистрант института психолого-педагогического образования; инженер кафедры теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: 0248833@mail.ru

ЧУПРОВА Елена Дмитриевна – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики борьбы института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: ed-chuprova@yandex.ru

ЩЕРБАКОВ Глеб Владимирович – студентка, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова (Москва); e-mail: alex_den90@mail.ru

ШУМИЛОВА Вера Андреевна – студентка торгово-экономического института, Сибирский федеральный университет (Красноярск); e-mail: Verka-proverka01@mail.ru

ФЕДОТОВА Анастасия Игоревна – студентка, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова (Москва); e-mail: alex_den90@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

<i>В.А. Шумилова, А.С. Сундуков, М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ <i>V.A. Shumilova, A.S. Chests, M.D. Kudryavtsev, G.Y. Galimov</i> PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	3
<i>Л.А. Филимонова, И.А. Рябцева</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ <i>L.A. Filimonova, I.A. Ryabtseva</i> IMPROVING AND ADAPTIC PHYSICAL CULTURE AND SPORT	11
<i>Л.А. Филимонова</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ <i>L.A. Filimonova</i> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS SHOOTING TRAINING FOR BIATHLETES	17
<i>П.С. Тарасенко</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ <i>P.S. Tarasenko</i> THE THEORETICAL METHODS FOR DEVELOPMENT SPEED-POWERS ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS 13-14 YEARS	22
<i>Е.А. Солодовникова, М.И. Бордуков</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 11-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБНЫМ СЛАЛОМОМ <i>E.A. Solodovnikova, M.I. Bordukov</i> PECULIARITIES OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT AT CHILDREN OF 11-13 YEARS WHO ARE ENGAGED IN WHITEWATER SLALOM	28

Ю.Е. Ситников, Т.В. Колпакова
БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
J.E. Sitnikov, T.V. Kolpakova
SAFETY EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
AS KEY TO SUCCESSFUL EDUCATIONAL PROCESS37

А.Н. Сарана, М.И. Бордуков
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ
A.N. Sarana, M.I. Bordukov
THE TECHNICAL AND TACTICAL LEVEL OF PREPARATION
RESEARCH OF THE ORIENTEERING STUDENTS..... 44

С.П. Рябинин
ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ
S.P. Ryabinin
APPLICATION OF HEALTH FACILITIES
IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN53

С.П. Рябинин
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ХАТХА-ЙОГА
НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ
S.P. Ryabinin
POSITIVE IMPACT OF IMPROVING
GYMNASTICS HATHA YOGA ON THE PHYSICAL
DEVELOPMENT OF CHILDREN 8-10 YEARS57

С.П. Рябинин, М.М. Гончакова
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНЫХ ТАНЦЕВ
КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕВУШЕК 20-30 ЛЕТ
S.P. Ryabinin, M.M. Gorchakova
THE USE OF ORIENTAL DANCE AS A MEANS
OF PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS 20-30 YEARS 62

С.П. Рябинин, Г.Н. Казакова
ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ
S.P. Ryabinin, G.N. Kazakova
FORMATION OF POSITIVE MOTIVATION
OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE CLASSROOM..... 68

С.П. Рябинин, Г.Н. Казакова
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
S.P. Ryabinin, G.N. Kazakova
USE OF NON-TRADITIONAL MEANS IN PHYSICAL
EDUCATION PRESCHOOL CHILDREN..... 72

С.П. Рябинин
НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В РОССИИ И ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ
S.P. Ryabinin
DIRECTION OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL
CHILDREN IN RUSSIA AND THE WORLD 76

С.П. Рябинин, Г.Н. Казакова
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ
СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ
S.P. Ryabinin, G.N. Kazakova
INNOVATIVE APPROACHES TO USE OF PHYSICAL
EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIO 81

А.Н. Пучкина
АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
A.N. Puchkina
ANALYSIS OF HEALTH ACTIVITIES PRESCHOOL
EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE CITY OF KRASNOYARSK..... 87

А.О. Пунтус, Т.С. Иванова, С.В. Бизюкин
 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ КОМАНДЫ
 КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА
 ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ
A.O. Puntus, T.S. Ivanova, S.V. Bizyukin
 PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF THE TEAM
 KSPU THEM. V.P. ASTAFIEVA IN ORIENTEERING..... 95

В.Б. Дюков, Н.А. Попованова, М.А. Персидская
 ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
 В СИСТЕМЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
 КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА
V.B. Diukov, N.A. Popovanova, M.A. Persidskaya
 MILITARY-PATRIOTIC DIRECTION
 IN THE SYSTEM OF EDUCATIONAL WORK
 OF THE KSPU NAMED AFTER V.P. ASTAFYEV 101

О.Н. Московченко, Е.В. Кононова, И.А. Толстопятов
 МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ
 ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
 ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА
O.N. Moskovchenko, E.V. Kononova, I.A. Tolstopyatov
 MORPHOFUNCTIONAL TYPES OF PHYSICAL
 DEVELOPMENT OF SWIMMERS-DIVERS HIGH CLASS..... 108

О.Н. Московченко, И.А. Толстопятов, В.В. Иваницкий
 ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
 ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА
O.N. Moskovchenko, I.A. Tolstopyatov, V.V. Ivanitsky
 OPTIMIZATION OF PHYSICAL LOAD SWIMMERS -
 DIVERS HIGH CLASS 113

Е.А. Михалева, М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов
 ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ
 РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ
 НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
E.A. Mikhaleva, M.D. Kudryavtsev, G.Ya. Galimov
 PRACTICAL ASPECTS OF THE USE
 OF DEVELOPMENTAL LEARNING LONG JUMP
 AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE 120

В.В. Кухарев
ОСОБЕННОСТИ ЯЗЫКОВОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ
И МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ
V.V. Kuharev
PECULIARITIES OF LANGUAGE SOCIALIZATION
AND INTERCULTURAL COMMUNICATION ATHLETES 131

А.А. Кузугет, Т.В. Колпакова
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО
A.A. Kuzhuget, T.V. Kolpakova
MORFOFUNKTSIONALNYE INDICATORS
OF HEALTH OF STUDENTS STUDYING JUDO..... 137

С.А. Котельников
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
И ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
S.A. Kotelnikov
TRAINING OF SPECIALISTS FOR THE ORGANIZATION
AND HOLDING OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS
AND RECREATION COMPLEX
«READY FOR LABOR AND DEFENSE» 143

А.В. Копылов, В.П. Рубчевский, А.В. Пашина, О.В. Пашина
СОКОЛЬСКОЕ ДВИЖЕНИЕ
КАК ОДИН ИЗ ВЕКТОРОВ ВОЗРОЖДЕНИЯ
ПАТРИОТИЗМА СЛАВЯНСКИХ НАРОДОВ
A.V. Kopylov, V.P. Rubczewski, A.V. Pashina, O.V. Pashina
SOKOLSKOYE MOVEMENT –
AS ONE OF THE VECTORS OF THE REVIVAL
OF PATRIOTISM OF THE SLAVIC PEOPLES..... 150

А.В. Копылов, В.П. Рубчевский, А.В. Пашина
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА В НАШЕЙ СТРАНЕ В 1945–1959 ГОДАХ
A.V. Kopylov, V.P. Rubczewski, A.V. Pashina
THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL
AND SPORT IN OUR COUNTRY 1945–1959 156

А.В. Копылов, В.П. Рубчевский, О.В. Пашина
ВЛИЯНИЕ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДРЕВНИХ СЛАВЯН НА СОВРЕМЕННОЕ
ПОКОЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ
A.V. Kopylov, V.P. Rubczewski, O.V. Pashina
INFLUENCE OF MILITARY PHYSICAL
TRAINING OF THE ANCIENT SLAVS
ON THE CURRENT GENERATION OF PEOPLE163

Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская
СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
С ВЫСОКИМ И НИЗКИМ УРОВНЕМ
РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ
E.I. Kokova, Yu.A. Kopylov, N.V. Polyanskaya
THE STRUCTURE OF THE MOTOR CHARACTERISTICS
AND INDICATORS OF CARDIOVASCULAR SYSTEM
OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS WITH HIGH
AND LOW SPEED OF MOVEMENTS166

*Д.С. Александров, Д.Г. Степыко, Н.Л. Блинкова,
А.С. Садова, Н.В. Столбецова, А.И. Федотова,
А.В. Шаптефрац, Г.В. Щербakov*
ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО
РЕЖИМА ПИТАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА
(НА ПРИМЕРЕ ФГБОУ ВПО РЭУ им. Г.В. ПЛЕХАНОВА)
*D.S. Alexandrov, D.G. Stepyko, N.L. Blinkova,
A.S. Sadova, N.V. Stolbetsova, A.I. Fedotova,
A.V. Shaptefrats, G.V. Shcherbakov*
APPLYING THE PRINCIPLES OF RATIONAL NUTRITION
IN THE EVERYDAY LIFE OF THE STUDENT
(ON AN EXAMPLE PLEKCHANOV RUSSIAN
UNIVERSITY OF ECONOMICS).....174

Т.С. Иванова, А.О. Пунтус
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

T.S. Ivanova, A.O. Puntus
HEALTH SAVING ACTIVITY OF STUDENTS
IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION
ON CLASSES IN PHYSICAL CULTURE..... 179

V.A. Gurov, I.I. Olgin, A.I. Smirnov
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
В МЕТОДЕ ЗАМЕЩАЮЩЕГО ОНТОГЕНЕЗА
V.A. Gurov, I.I. Olgin, A.I. Smirnov
KINESIOLOGICAL EXERCISE
IN METHOD REPLACES ONTOGENY..... 183

Э.В. Горбунов, Л.А. Беседина
ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ –
ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА
E.V. Gorbunov, L.A. Besedina
THE LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE -
THE FOUNDATION OF A HEALTHY SOCIETY..... 193

А.Н. Савчук, М.М. Гончакова
К ВОПРОСУ О ВОЗРОЖДЕНИИ КОМПЛЕКСА ГТО
В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ
A.N. Savchuk, M.M. Gonchakova
TO THE QUESTION OF THE REVIVAL OF SYSTEM
«GET READY TO WORK AND DEFEND» IN RUSSIA..... 198

О.В. Бульчева
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
O.V. Bulcheva
ORGANIZATION OF EDUCATIONAL -
RESEARCH ACTIVITY OF PRIMARY
SCHOOLCHILDREN IN THE SYSTEM
OF ADDITIONAL EDUCATION..... 203

Н.В. Банникова, В.В. Кухарев
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ПОДГОТОВКИ И СОПРОВОЖДЕНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ИНВАЛИДОВ

N.V. Bannikova, V.V. Kuharev
ORGANIZATIONAL-PEDAGOGICAL CONDITIONS
OF TRAINING AND SUPPORT FOR SPORTS
TRAINING OF DISABLED PERSONS 207

Т.Г. Арутюнян, В.В. Рубченко
ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО
И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
T.G. Aarutyunyan, V.V. Rubchenko
INFORMATION SUPPORT RELATIONSHIP
OF PHYSICAL AND PATRIOTIC EDUCATION 214

Е.А. Адольф
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ОТДЫХА НАСЕЛЕНИЯ
В РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛОВИЯХ ОСТРОВА ТАТЫШЕВ
E.A. Adolf
CREATING A CULTURE RECREATION RECREATIONAL
CONDITIONS ISLANDS TATYSHEV 220

А.Б. Данилов, Е.Д. Чупрова
ДОСТИЖЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА
ЧЕРЕЗ СОПРЯЖЕНИЕ АЭРОБНОЙ
И СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИТНЕСЕ
A.B. Danilov, E.D. Chuprova
REACHING ACROSS TRAINING EFFECT
PAIRING AEROBIC AND STRENGTH WORKOUT
IN THE FITNESS 226

Л.А. Чаптыкова
ЦЕННОСТНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ
L.A. Chaptykova
AXIOLOGICAL SELF-DETERMINATION
OF THE STUDENTS 232

ЧЕЛОВЕК, СЕМЬЯ И ОБЩЕСТВО:
история и перспективы развития

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Материалы II Всероссийской
научно-практической конференции**

Красноярск, 24–25 ноября 2015 г.

Электронное издание

Редактор *М.А. Исакова*
Корректор *Ж.В. Козуница*
Верстка *Н.С. Хасанишина*

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.
Редакционно-издательский отдел КГПУ,
т. 217-17-52, 217-17-82

Подготовлено к изданию 25.12.15.
Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 15,75