

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы научно-практической конференции

Красноярск, 27 октября 2016 г.

Электронное издание

КРАСНОЯРСК
2016

ББК 74.00
Ф 505

Редакционная коллегия:

Г.Н. Казакова (отв. ред.)

М.Г. Янова

Н.А. Попованова

Ф 505 Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: материалы научно-практической конференции: [Электронный ресурс]. Красноярск, 27 октября 2016 г. / отв. ред. Г.Н. Казакова; ред. кол.; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 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 978-5-00102-038-7

ББК 74.00

ISBN 978-5-00102-038-7

(V Международный форум
«Человек, семья, общество:
история и перспективы развития»)

© Красноярский государственный
педагогический университет
им. В.П. Астафьева, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Бойко В.В., Савчук А.Н. СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	4
Завацкая Т.М., Стручков В.И. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЕВУШЕК В СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ВОЗРАСТЕ 14–16 ЛЕТ	7
Завьялов А.И., Лузина Л.А., Поминчук Н.С. ВЫЯВЛЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА ДЗЮДОИСТОВ ЯПОНИИ, РОССИИ И КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ	10
Попованова Н.А., Кузнецов А.Л., Молодец Д.С. ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	16
Попованова Н.А., Дюков В.Б., Роскошная К.П. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	19
Плечко Е.А., Казакова Г.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У ПОДРОСТКОВ	22
Реди М.В., Резайкина Е.А., Янова М.Г. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБНОМ СЛАЛОМЕ	26
Романенко Н.С. ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКРЕСТНОГО ПЕРЕНОСА ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ У ДЕТЕЙ 10–11 ЛЕТ	30
Рубчевский В.П. ЗНАЧЕНИЕ НРАВСТВЕННЫХ И ЭТИЧЕСКИХ ИДЕЙ ОЛИМПИЗМА В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ	32
Ситников Ю.Е., Савчук А.Н., Кройтор А.С. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	35
Ситничук С.С., Муравьёва О.Н. ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА ПО ФК: ОСОБЕННОСТИ, ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ	39
Сукаленко И.А., Трусей И.В., Муравьева О.Н. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11–12 ЛЕТ ТАБАТСКОЙ ШКОЛЫ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ	41
Сухлецова Т.Д., Стручков В.И., Кудрявцев М.Д. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОК 13–14 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	45

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

THE STATE OF PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS OF THE SCHOOLS AT THE PRESENT STAGE

В.В. Бойко, А.Н. Савчук

V.V. Boyko, A.N. Savchuk

Физическое воспитание, федеральные государственные стандарты, компетенции, физическое совершенствование.

В статье рассматриваются условия реализации физической культуры и воспитания учащихся на современном этапе. Показано, что одним из условий реализации образовательного процесса является внедрение третьего часа физической культуры на основе спортивной дисциплины. Спортивная дисциплина может стать неотъемлемой частью не только в учебной деятельности, но и во внеклассной работе, что требуют ФГОС.

Physical education, Federal government standards, competencies, physical improvement.

The article discusses the conditions of implementation of physical culture and education of students at the present stage. It is shown that one of the conditions of the educational process is the introduction of the third hour of physical culture on the basis of sports disciplines. Sports discipline can become an integral part not only in academic activities but also in extra-curricular activities that require a GEF.

В образовательных организациях физическая культура и воспитание являются неотъемлемой частью образовательного процесса на современном этапе. «Физическое воспитание – вид воспитания, осуществляемый в целях формирования физически совершенного, социально активного и морально устойчивого подрастающего поколения, готового к высокопроизводительному труду и защите Родины». «Физическая культура в школе – совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых обществом и используемых в школе» [2, с. 414]. В общеобразовательных учреждениях физическое воспитание реализуется в образовательном процессе через учебные занятия, клубную деятельность, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые осуществляются в соответствии с нормативными основами преподавания учебного предмета «Физическая культура», разработанными и утвержденными положениями, рабочими программами, годовым календарным учебным графиком.

Основным законом системы образования России является Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в котором образование понимается как целенаправленный процесс обучения и воспитания, который осуществляется в интересах как человека, так и государства в целом. В результате обучения в школе обучающийся подтверждает определенный образовательный ценз с получением соответствующего документа. Образование гражданина Российской Федерации является одним из основных и неотъемлемых конституционных прав и осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и нормами международного права.

Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» устанавливаются федеральные государственные образовательные стандарты (далее – ФГОС), которые представлены в виде определенных требований, являющихся обязательными при реализации учебных программ. При этом образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная, внеучебная нагрузка и режим занятий обучающихся должны соответствовать нормам, утвержденным Уставом учреждения, и не противоречить рекомендациям органов здравоохранения.

В современном обществе ФГОС переосмысливаются, пересматриваются прямопропорционально личностному развитию человека и его притязаниям. В развитии человека очень важ-

ная роль принадлежит физическому воспитанию, оно укрепляет здоровье и формирует личностные качества растущего организма.

С 2011 по 2020 гг. запланирован постепенный переход на новые стандарты, а с 2015–2016 учебного года реализуется обязательное обучение по ФГОС на ступени основного общего образования. Данный процесс реализуется постепенно, по мере готовности учебных заведений к введению ФГОС. В данном случае содержание учебного предмета не изменяется, а цели, задачи, методики, технологии в образовательной области преобразуются.

Программы по «Физической культуре» в общеобразовательных учреждениях в соответствии с ФГОС должны отражать личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты обучающихся должны проявляться в положительном отношении к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворять индивидуальные потребности в физическом совершенстве. Сформированность универсальных способностей обучающихся на уроках физической культуры, умение их применять в познавательной и предметно-практической деятельности в пространстве образовательного процесса или в реальной деятельности выражается как метапредметные результаты. Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые проявляются в способностях двигательной деятельности и решении практических задач. Данные результаты могут демонстрироваться как в физической культуре, спорте при организации образовательной деятельности в школе, так и при проведении самостоятельных занятий физической культурой.

В разделе «Физическое совершенствование» сделан акцент на всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся, подвижные игры и элементы разных видов спорта. Включаются задачи по укреплению здоровья обучающихся и предусматривается изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, средств общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта. Рассматриваются индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, которые помогают учащимся корректировать отклонения в физиологическом развитии и адресуются учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. Индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья учащихся, имеет важное значение в образовательном процессе. Здоровье взрослого человека определяется условиями его формирования в детском возрасте как принцип взросления всего живого. Поэтому возникает потребность с раннего возраста приобщать человека к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в создании собственных условий сохранения и укрепления здоровья. В этом процессе формируются компетентности. «Компетентность – это уровень образованности, достаточный для самообразования и самостоятельного решения возникающих при этом познавательных проблем и определения своей позиции» [1, с. 193–194].

Учителя физической культуры в предъявляемых условиях ФГОС используют третий час исходя из личных возможностей и возможностей образовательных организаций. В 2016 г. были опрошены 50 учителей физической культуры Кировского и частично Свердловского районов г. Красноярска по использованию третьего часа. В результате опроса выяснилось, что 37 учителей используют универсальную программу, а 13 – интегральную на основе определенного вида спорта (из них 9 на основе регби, 4 на основе других игровых видов спорта).

По результатам соревнований в рамках Школьной спортивной лиги образовательные организации, использующие программы физической культуры на основе спортивной дисциплины, имели высокие результаты. При опросе учащихся школ выяснилось, что сформированные компетентности усиливают мотивацию к реализации своих возможностей.

Таким образом, физическое воспитание в школе на современном этапе регламентируется нормативно-правовой базой, которая дает возможность учителю физической культуры моделировать образовательный процесс с позиции своих возможностей и возможностей образовательной организации. Свобода выбора с использованием определенной спортивной дисциплины приводит к эффективному формированию компетентностей у учащихся, к спортивным достижениям.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Савчук А.Н. Прогнозирование становления профессиональной компетентности выпускника вуза. Красноярск, 2014. 352 с.
2. Володина В.С., Савчук А.Н. Теория и методика физического воспитания школьников. Красноярск, 2015. 432 с.
3. Кулешов А.В., Бесполов Д.В., Федотова Е.Н. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. М., 2012. 61 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЕВУШЕК В СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ВОЗРАСТЕ 14–16 ЛЕТ

THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES BINDER PLAYERS INVOLVED IN THE GIRLS SECTION IN VOLLEYBALL AT THE AGE OF 14–16 YEARS

Т.М. Завацкая, В.И. Стручков

T.M. Zavatsky, V.I. Struchkov

Координационные способности, волейбол, связующий, координация движений, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

В статье рассматривается актуальность развития координационных способностей у связующего игрока, представлены основные задачи связующего игрока и их влияние на игру.

Coordination abilities, volleyball, bonding, coordination of movements, general physical preparation, special physical preparation.

The article discusses the relevance of the development of coordination abilities in binding the player are the main objectives of the binder players and their impact on the game.

Развитие волейбола предъявляет высокие требования к универсальной подготовке игроков как в физическом, так и в технико-тактическом плане. Значит ли это, что команда должна состоять из спортсменов, одинаково играющих в нападении и защите? Ведущие отечественные и зарубежные специалисты отвечают на данный вопрос однозначно – «Нет». Требования к универсальной подготовке волейболистов обусловлены, с одной стороны, спецификой игры, ее правилами, предусматривающими необходимость перехода игроков по зонам площадки и действий на передней (зона атаки) и задней (зона защиты) линиях. С другой стороны, специализация необходима для более четкой организации коллективных действий.

Однако развитие игры на современном этапе характеризуется также значительным усилением специализации игровых действий. Можно смело утверждать, что условное деление игроков по функциям давно переросло в важнейшую закономерность игровой деятельности. Она обусловлена различиями в проявлении индивидуальных способностей игроков. Отсюда при оценке уровня мастерства спортсмена на передний план выступает его преимущественная способность, определяющая игровую функцию.

Таким образом, при определении узкой специализации надо исходить не из ограниченности игровых возможностей игрока, а из необходимости целесообразного использования в интересах команды его преимущественных способностей. Чем шире игрок раскроет свои способности, тем в большей мере он будет соответствовать требованиям сегодняшнего волейбола. Как видим, роль универсальной подготовки связующего в настоящее время возрастает. Поэтому подготовка его должна осуществляться по двум тесно взаимосвязанным направлениям:

- совершенствование навыков универсальной игры;
- совершенствование в навыках игровой функции.

В волейболе необычайно высоко значение психологической и духовной составляющей личности. Особенно это касается личности связующего, который должен соединять в себе не только виртуозную технику и незаурядное тактическое мышление (высокий игровой интеллект), но и также сниженную чувствительность к внешним воздействиям отрицательного характера. Последнее обстоятельство делает его полной противоположностью нападающим, чувствительность которых очень высока и все время требует положительной психологической подкачки.

Формально связующий – это тот, кто обычно отдает второй пас, после которого и следует атака. В этом смысле он как бы связывает защиту и нападение. В командах с сильным нападением связующий чаще всего просто «подносчик снарядов».

Однако такое отношение к роли связующего неверно по своей сути. У связующего игрока три основные задачи:

- 1) техническая – переводить принятый защитой мяч удобным пасом под нападающий удар во время розыгрыша конкретной комбинации или доигровки;
- 2) тактическая – проводить тактические задачи команды «в жизнь», менять тактику команды в зависимости от противодействия соперника;
- 3) психологическая – поддерживать благоприятную обстановку в команде, предупреждать и ликвидировать критические моменты в процессе игры [3, с. 9].

Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость.

Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение техническим навыкам [2, с. 15].

Основными задачами технической подготовки являются:

- расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;
- овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений);
- улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения;
- совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов;
- совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа – начальное обучение технике игры и дальнейшее совершенствование.

Развитие специальных физических качеств и способностей связующего игрока осуществляется в следующей последовательности:

1. Общая физическая подготовка, включающая специфику волейбола и функциональные особенности связующего игрока как база для успешного развития его специальных физических качеств и способностей.

2. Специальная физическая подготовка, способствующая развитию качеств, принимающих участие в выполнении технических действий связующего игрока для исполнения передачи нападающему игроку.

3. Средства комплексного воздействия в жестких временных и пространственных интервалах (количество передач за определенное время, с определенной скоростью на заданные расстояния).

Приоритетными психофизическими качествами для связующего игрока являются: быстрота с ее разновидностями, «взрывная» (скоростная) сила, скоростная, прыжковая выносливость, ловкость, скорость обработки визуальной и вестибулярной информации.

Быстрота двигательной реакции. Под быстротой двигательной реакцией понимают латентное время реагирования. Различают простые и сложные реакции.

Простые реакции – ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал. Пример: изменение направления движения по сигналу; прием мяча, посланного ударом с заранее известной траекторией и скоростью полета, и др.

К сложным реакциям относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Почти все игровые действия связующего игрока относятся к типу сложных реакций.

Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим образом: игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление полета, выбрать план действий и начать осу-

ществлять его. Помимо этого, приходится обрабатывать информацию о положении и перемещениях игроков своей команды и соперника.

Координация движений – способность ЦНС управлять согласованными движениями различных частей тела, соизмеряя их во времени, пространстве и по динамическим усилиям. Например, своевременный выход связующего к мячу, прыжок, резкая, скоростная передача в нужную точку. Чем выше уровень координации движений, чем шире и разнообразнее диапазон двигательных возможностей связующего игрока, тем увереннее он владеет двигательным аппаратом, что дает ему возможность быстро, точно и своевременно выполнить передачу для нападающего удара. От быстрого и точного выполнения передачи зависит результативность атакующих действий. Большое значение для диспетчера имеет умение видеть мяч, партнеров, быстро оценивать ситуацию, принимать решение и столь же быстро переходить от одних рациональных действий к другим.

В тактическую подготовку связующего игрока входят действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара в опоре или прыжке:

- после приема подачи;
- при доигровке;
- после касания мяча блокирующими;
- после различных имитаций.

В основе тактической подготовки связующего игрока лежит формирование навыка дифференцированных действий (выбор действия, способа передачи и т.д.). Необходимые предпосылки для решения этой задачи создаются уже при выполнении подготовительных и подводящих упражнений (развитие быстроты реагирования, ориентировки, сообразительности и др.). Ускорение процесса формирования достигается при овладении навыком верхней передачи мяча (умение вести наблюдение, выполнять передачи по заданиям и др.). Тактические действия связующего игрока строятся в соответствии с тактическими знаниями (и умениями – основами взаимодействия с нападающими игроками, комбинациями в нападении, индивидуальными тактическими действиями и др.), техникой владения мячом при передачах, уровнем развития физических, психических качеств и с другими компонентами.

В результате можно сделать следующие выводы.

1. Подготовка волейболистов-связующих – это сложный многолетний процесс. Поэтому успешное решение задач подготовки предполагает четкое планирование учебно-тренировочной работы. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса, выбрать направление деятельности, эффективные средства и методы.

2. Связующий определяет стиль игры команды, именно он выполняет передачу мяча своему нападающему для завершающего удара.

3. В волейболе необычайно высоко значение психологической и духовной составляющей личности. В особенности это касается личности связующего, который должен соединять в себе не только виртуозную технику и незаурядное тактическое мышление (высокий игровой интеллект), но и также сниженную чувствительность к внешним воздействиям отрицательного характера.

4. Хороший связующий должен предугадывать критические моменты игры и своевременно их ликвидировать. Еще одно важное умение, которое следует развивать у связующего, – умение маскировать свои действия от противника.

Библиографический список

1. Лях В.И. Координационные способности. М.: ТВТ, 2006. 302 с.
2. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока: методическое пособие Всероссийской федерации волейбола / Шляпников С.К., Кривошеин А.А. М.: ВФВ, 2011. 32 с.
3. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока): методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общ. ред. В.О. Романенко, Е.В. Фомина. М.: ВФВ, 2012. 28 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА ДЗЮДОИСТОВ ЯПОНИИ, РОССИИ И КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

IDENTIFICATION OF TECHNICAL-TACTICAL ARSENAL JUDOISTS JAPAN, RUSSIA AND THE KRASNOYARSK TERRITORY

А.И. Завьялов, Л.А. Лузина,
Н.С. Поминчук

A.I. Zavyalov, L.A. Luzina,
N.S. Pominchuk

Спортивная борьба, техническая оснащенность, тактическое мастерство, коронный прием.

В последнее время все чаще меняются правила соревнований по дзюдо: многие приемы запрещены, перечень используемых приемов становится все уже, борцы все чаще используют классические приемы дзюдо. Есть предположение, что данные правила диктуют представители страны-родоначальницы борьбы дзюдо – японцы, которые не хотят терять лидирующих позиций и предпочитают «загнать» весь мир в рамки определенных приемов. Опираясь на данное мнение, мы предположили, что незаслуженно забыты некоторые традиционные, классические приемы дзюдо, которые не противостоят современным правилам борьбы.

Wrestling, technical equipment, tactical skill, corona reception.

We are increasingly changing the rules of competition in judo Recently: many techniques banned list techniques used becomes narrower, the fighters are increasingly using classical techniques of judo. There is an assumption that these rules dictate the representatives of the ancestors of the country of judo – the Japanese, who do not want to lose its leading position and prefer to “drive” the whole world within a certain priemov. Opirayas on this opinion, we have assumed that the undeservedly forgotten some of the traditional, classical techniques judo, which do not contradict the rules of modern warfare.

В 2015 г., с февраля по май, было проведено педагогическое наблюдение в группах спортивного совершенствования борцов дзюдо, в составе которых юноши и девушки 16–26 лет, в спортивных залах «Локомотив», «Олимп» и с/зал Центрального стадиона Красноярска.

Цель педагогического наблюдения – определение основных технико-тактических действий ведущих красноярских спортсменов и сравнение их с победными технико-тактическими приемами лучших спортсменов мира.

Технику дзюдоистов мирового уровня мы оценивали по видеозаписям следующих соревнований: абсолютные чемпионаты мира по дзюдо разных возрастных групп, чемпионаты и первенства России и Европы, международные соревнования «Кубок мира».

Для начала нами были выявлены коронные приемы сильнейших спортсменов мира по дзюдо.

Прием «бросок через бедро» приносит победу российской спортсменке в абсолютной весовой категории Соколовой Наталье (МСМК, серебряный и бронзовый призер абсолютного чемпионата Европы, Суперкубка мира), спортсмену из Японии олимпийскому чемпиону (1996, 2000 и 2004) в весовой категории до 60 кг Тадахиро Номура, серебряному призеру чемпионата Европы в Челябинске (2012) Байтразу Каймазову (Россия).

«Бросок через спину» является победным приемом олимпийского чемпиона из Японии, трехкратного чемпиона мира в категории до 73 кг Тошихико Кога, российской спортсменке в абсолютной весовой категории Соколовой Натальи, олимпийской чемпионки, шестикратной чемпионки мира из Японии Реко Тамура, участника Олимпийских игр (2008) в столице Китая Пекине Алима Гаданова, МСМК, бронзового призера чемпионата мира по дзюдо Арсена Галстяна и узбекского чемпиона мира в весовой категории до 60 кг (2010) Собирова Рошида.

«Бросок через грудь» является победным приемом российского дзюдоиста, МСМК, чемпиона мира (2011), чемпиона Европы (2009) Тагира Хайбулаева.

«Бросок через плечи (мельница)» выполняет российский спортсмен, серебряный призер Кубка мира, победитель международных турниров Сослан Джанаев.

«Бросок через голову с упором стопы в живот» выполняет олимпийский чемпион из Японии, четырехкратный чемпион мира в абсолютной весовой категории Ясухиро Ямасито, олимпийский чемпион из Австрии, чемпион мира в среднем весе Петр Зайзенбахер, российский дзюдоист, бронзовый призер чемпионата мира (2011) Муса Могушков.

«Подсечка» является победным приемом французского дзюдоиста ЗМС, бронзового призера Олимпийских игр, 6-кратного чемпиона мира, 2-кратного чемпиона Европы в абсолютной весовой категории Тедди Ринера, серебряного призера Олимпийских игр, многократного призера чемпионатов мира, 7-кратного чемпиона Европы Тамерлана Тменова, многократного олимпийского чемпиона из Японии Ясухиро Ямасито.

«Зацеп» приносит победу таким спортсменам высокого класса, как Амиран Тотикашвили, чемпион мира (1987) Арсен Галстян (Россия).

«Отхват» является беспроегрышным приемом чемпиона мира из Японии (1956) в абсолютной весовой категории Сёкита Нацуи, российского спортсмена, чемпиона мира, победителя крупных международных турниров Кирилла Денисова.

«Задняя подножка» является беспроегрышным приемом призера Пекинской Олимпиады в весовой категории до 52 кг Янет Бермой (Куба), МСМК, серебряного призера Первенства Европы, неоднократного победителя и призера международных турниров и чемпионатов России (1998–2000) Донгузашвили Теа.

«Передняя подножка» является коронным приемом российского дзюдоиста, серебряного призера этапа Кубка мира Сергея Козела, Ясухиро Ямасито и Сёкити Нацуи.

«Подхват» выполняют японские спортсмены, обладатель олимпийской медали (2004), двукратный чемпион мира Кейджи Сузуки, олимпийский чемпион, трехкратный чемпион мира в категории до 100 кг Косеи Иноуэ и трехкратный олимпийский чемпион (1996, 2000 и 2004), чемпион мира Тоёкадзу Номуры, российский спортсмен, МСРМК, неоднократный победитель и призер этапов Кубка мира, Европы Мансура Исаев, МСРМК по дзюдо и сабо, победительница и серебряный призер командного чемпионата Европы по дзюдо, бронзовый призер Всемирной универсиады) Елена Иващенко.

«Боковая подножка на пятке (седом)» является коронным приемом российского спортсмена (обладателя бронзовой медали на Кубке мира по дзюдо) Григория Сулемина.

«Подсад бедра» выполняют греческий дзюдоист Илиас Илиадис, олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира и Европы в весовой категории до 90 кг, Соколова Наталья, Теа Донгузашвили и МСМК, участница Олимпийских игр в г. Атланте (1996), чемпионка России (1995), участница чемпионатов Европы (5—6 места) и мира 7—8 места (1993). бронзовый призер Кубка Европы, чемпионата СНГ Ковригина Марина, ведущий дзюдоист нашей страны, первый номер в сборной Латвии в весовой категории свыше 100 кг Владимир Оснач и представитель Красноярского края Дмитрий Стерхов.

«Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу» является коронным в исполнении победителя Чемпионата России по дзюдо (2008), победителя командного чемпионата Европы (2008) и Кубка мира Михаила Пуляева.

Есть такие приемы, которые спортсмены не используют в своем арсенале: бросок через грудь прогибом, бросок через голову с обратным захватом туловища сверху, бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху, бросок выведением из равновесия назад, переворот ключом захватом пояса и захвата руки из-под плеча, подъем из партера подсадом, бросок двойным подбивом «ножницы», бросок обвивом голени, узел бедра и колена, ущемление ахиллова сухожилия, удушение, сдавливание туловища ногами. Данные приемы не применяются спортсменами, потому что их исполнение достаточно травмоопасное и было запрещено МОК с целью предотвращения травм, внедрения новых правил в борьбу, усовершенствования техники. При этом спортсмены лишились целого каскада динамичных эффективных приемов (табл. 1).

**Коронные приемы ведущих спортсменов по дзюдо в мире
(коронные приемы спортсменов высокого класса по дзюдо)**

Приемы	Спортсмены международного уровня
1	2
Бросок скручиванием вокруг бедра	Соколова Наталья
Бросок через бедро подбивом	Тадахиро Номура
Бросок через бедро с захватом шеи	Батраза Кайтмазова
Бросок через бедро с захватом отворота	
Бросок через бедро с захватом пояса	
Обратный переворот с подсадом бедра	
Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	
Бросок через спину захватом руки на плеч,	Тошихико Кога
Бросок через спину (плечо) с захватом руки или отворота	Соколова Наталья
Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	Рёко Тамура
Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо	Алим Гаданов
Бросок через спину вращением захватом руки на плечо (вертушка)	Арсен Галстян
	Собиров Рошид
	Хайбулаев Тагир Камалудинович
Бросок через грудь прогибом	
Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху	
Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху	
Бросок через грудь вращением обхватом туловища сзади	Тагир Хайбулаев
Бросок через плечи «мельница»	Сослан Джанаев
Бросок через голову с упором стопы в живот	Ясухиро Ямасито
	Петер Зайзенбахер
	Муса Могушков
Боковая подсечка под выставленную ногу	Тедди Ринер
Боковая подсечка,	Тамерлан Тменов
Боковая подсечка в темп шагов	Ясухиро Ямасито
Подсечка в колено под отставленную ногу	
Подсечка изнутри	
Передняя подсечка под выставленную ногу	
Задняя подсечка	
Зацеп изнутри голенью,	Амиран Тотикашвили
Зацеп снаружи голенью	Арсен Галстян
Отхват	Сёкити Нацуи
Отхват под две ноги	Кирилл Денисов
Отхват в падении захватом руки под плечо	
Задняя подножка	Янет Бермой
	Донгузашвили Теа Гайозовна
	Наталья Кондратьева
Передняя подножка	Сёкити Нацуи
	Сергей Козел
	Ясухиро Ямасито
Подхват бедром (под две ноги)	Кейджи Сузуки
Подхват изнутри (под одну ногу)	Тоёкадзу Номуры
Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота	Мансура Исаева
Подхват бедром в падении захватом руки под плечо	Кейджи Сузуки
	Сиражудина Магомедова
	Косеи Иноуэ

1	2
	Елена Иващенко
Боковая подножка на пятке (седом)	Григорий Сулемин
Подсад бедром и голенью изнутри	Илиас Илиадис
Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо	Соколова Наталья
Обратный переворот с подсадом захватом с пояса	Донгузашвили Теа Гайозовна
Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	Марина Ковригина
	Владимир Оснач
	Дмитрий Стерхов
Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу	Михаил Пуляев
Бросок выведением из равновесия назад	
Переворот захватом рук	Елена Иващенко
Переворот ключом захватом пояса и захвата руки из-под плеча	
Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)	
Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	
Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	
Удушение сзади двумя отворотами	
Удушение сзади отворот, включая руку	
Удушение сзади плечом и предплечьем	
Удушение спереди кистями	
Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	
Удушение спереди двумя отворотами	
Удушение спереди предплечьем	
Удушение с захватом головы и руки ногами	
Удушение одноименным отворотом петель вращения из стойки	
Удержание сбоку захватом из-под руки	Донгузашвили Теа Гайозовна
Удержание сбоку с захватом своей ноги	Наталья Кондратьева
Обратное удержание сбоку	
Удержание поперек с захватом руки	
Удержание со стороны головы с захватом руки	
Удержание верхом с захватом руки	
Рычаг локтя захватом руки между ног	
Рычаг локтя от удержания сбоку	
Рычаг локтя внутрь захват руки под мышку	
Рычаг локтя внутрь через живот	
Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху	
Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице	
Рычаг локтя внутрь ногой	
Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	
Обратный рычаг локтя внутрь	
Рычаг локтя захватом руки между ног (разрыв оборонительных захватов)	
Рычаг локтя через предплечье в стойке	
Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке	

Далее мы проанализировали 50 учебно-тренировочных схваток в спортивных залах Красноярск: «Олимп», с/з Центрального стадиона, «Локомотив». Нами были выявлены технико-тактические действия красноярских дзюдоистов, результаты представлены в табл. 2.

Качественный, количественный анализ учебно-тренировочных схваток дзюдоистов Красноярского края

Прием	Количество раз	Чистые победы
Бросок через спину	13	5
Бросок через спину с колен	24	12
Задняя подножка	16	10
Передняя подножка	11	7
Броски через голову	0	0
Боковые подножки с падением	9	4
Подхват под две ноги	18	9
Подхват изнутри	15	7
Зацеп изнутри одноименный	12	9
Зацеп снаружи	17	10
Бросок захватом ног	0	0
Боковая подсечка	15	7
Подсечка изнутри	20	14
Передние подсечки	19	10
Выведение из равновесия	8	3
Подсады	16	11
Броски захватом руки	5	0
Зацеп изнутри	14	8
Болевые	20	17
Удержания	25	13
Вертушка	5	2
Удушающие	18	8
Бросок через грудь	7	4
Всего	351	170 (48,5 %)

Проанализировав приемы спортсменов из Японии и России, мы можем сказать, что японские спортсмены искусно владеют приемами борьбы в партере, бросками ногами и руками (выведение из равновесия). Например: рычаг локтя через предплечье в стойке, рычаг локтя внутрь через живот, удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз), удушение спереди двумя отворотами, подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота, переворот захватом рук, обратный переворот с подсадом бедра. Японцы чтут традиции национальной борьбы, их борьба отличается чувствительностью, гибкостью, детальным продумыванием исполнения приемов.

В результате наблюдения за красноярскими спортсменами было выявлено, что в учебно-тренировочном процессе тренером дается достаточно обширный арсенал приемов, в который включаются броски высокой сложности исполнения, и даже те приемы, которые мы не увидели в результате просмотра видеозаписей выступлений на соревнованиях сильнейших спортсменов мира.

Однако в соревновательном процессе набор приемов и бросков немногочисленный. Были выявлены приемы, которые не практикуют красноярские спортсмены, но они весьма популярны среди спортсменов международного класса из России и Японии: удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз), боковая подножка на пятке (седом), подхват бедром в падении захватом руки под плечо, подсечка в колено под отставленную ногу, бросок через грудь вращением обхватом туловища сзади, бросок через бедро с захватом отворота, бросок через грудь вращением обхватом туловища сзади, бросок через бедро подбивом.

Нами было выявлено, что спортсмены не используют следующие приемы: бросок через грудь прогибом, бросок через голову с обратным захватом туловища сверху, бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху. Приемы являются очень травматичными, сложными в исполнении и требуют высокой физической подготовленности спортсмена. Однако данные приемы являются эффективными и зрелищными.

Дзюдоисты Японии и России выполняют такие приемы, как: переворот ключом захватом пояса и захвата руки из-под плеча, удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз), боковая подножка на пятке (седом), подхват бедром в падении захватом руки под плечо, подсечка в колено под отставленную ногу, бросок через грудь вращением обхватом туловища сзади, бросок через бедро с захватом отворота, бросок через грудь вращением обхватом туловища сзади, бросок через бедро подбивом.

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

TOURISM AS THE RESOURCE OF POPULARIZATION OF HEALTHY WAY OF LIFE IN STUDENTS' ENVIRONMENT

Н.А. Попованова, А.Л. Кузнецов,
Д.С. Молодец

N.A. Popovanova, A.L. Kuznetsov,
D.S. Molodets

Физическая культура, туризм, физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты, физические качества.
Туризм как форма внеучебной физкультурно-спортивной деятельности имеет большое значение для формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов высших учебных заведений.

Physical culture, tourism, physical education, healthy way of life, students, physical qualities.
Tourism, as a form of extra-curricular, physical and sports activities, is of great importance for the formation of university students' need for the healthy way of life at the higher educational institutions.

Здоровый образ жизни молодежи – одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждое государство желает, чтобы его будущее поколение было здоровым, чтобы каждый человек мог работать и жить соответственно требованиям общества и своей индивидуальности. Поэтому внимание государства должно быть направлено преимущественно на подрастающее поколение, т. е. на школьный и студенческий возраст, когда человек начинает задумываться о своем будущем. Поскольку большая часть времени студенческой молодежи занята учебной деятельностью, то физическая культура в высших учебных заведениях имеет огромное значение для воспитания физкультурных компетенций и формирования привычки к здоровому образу жизни.

Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность и активизировать готовность полноценно реализовывать свои силы в здоровом образе жизни и профессиональной деятельности. Безусловно, она способствует укреплению здоровья и развитию физических способностей студентов, но, на наш взгляд, академические занятия физической культурой более эффективны во взаимосвязи со спортивной деятельностью, поскольку последней студенты занимаются исходя из собственных предпочтений и желаний, а значит, более охотно принимают участие в различных мероприятиях. Одним из видов такой деятельности является туризм. Туризм – малозатратный и достаточно высокоэффективный способ формирования в человеке личностных и физических качеств, но его нельзя рассматривать в отрыве от физической культуры в целом.

Физическая культура в вузе формируется в процессе физического воспитания. Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование функций организма студента, формирование его двигательных навыков и умений, а также воспитание физических качеств. Система физического воспитания в образовательных учреждениях строится на основе государственных образовательных программ. Физическое воспитание в вузе осуществляется на протяжении практически всего периода обучения студентов в различных взаимосвязанных и дополняющих друг друга формах, которые представляют собой единый процесс физического воспитания студентов [4, с. 3].

Дисциплины (или модули) по физической культуре и спорту являются обязательными для каждой основной профессиональной образовательной программы. При реализации очной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета учебные занятия проводятся в виде лекций и практических занятий. В соответствии с ФГОС ВО эти занятия реализуются в форме следующих дисциплин: «Физическая культура» в объеме не менее 72 академических часов (реализуется в форме лекций); «Элективные курсы по физической культуре» в объ-

еме не менее 328 часов (реализуется в виде практических занятий по видам спорта: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжная подготовка, гимнастика и другие в соответствии с рабочей программой).

Кроме непосредственно учебных, академических форм занятий физической культурой, физическим воспитанием предусматриваются и внеучебные формы занятия: занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия. Внеучебные физкультурные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья и совершенствование физической подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни; в оздоровительно-спортивных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и т. д. Эти мероприятия проводятся, как правило, по инициативе студентов, при методическом руководстве кафедры физической культуры и здоровья и студенческого спортивного клуба [3, с. 89].

Как отмечалось выше, важной составляющей внеучебной спортивной работы является туризм. Большая советская энциклопедия определяет туризм как «путешествие в свободное время» и как «наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей: оздоровление, познание, восстановление производственных сил человека».

С каждым годом туризм среди студентов становится все более популярным – это объясняется огромным рекреационным потенциалом природных ресурсов страны и высокой оздоровительной направленностью. Турпоходы способствуют развитию таких качеств, как личная инициатива, настойчивость, сила воли, дисциплинированность. Пешие и лыжные походы положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям, укрепляют мускулатуру и т. д. [1, с. 4].

Существуют следующие формы туризма: экологический туризм (направленный на посещение относительно нетронутых человеком природных территорий), приключенческий туризм (включающий нестандартные туры в экзотические, труднодоступные уголки мира), спортивный туризм (имеющий своей целью спортивные соревнования в преодолении природных препятствий). Последняя форма, на наш взгляд, является доминирующей среди организуемых вузами туристических мероприятий. В России спортивный туризм представляет собой уникальное общественное явление, получившее статус национального вида спорта.

Спортивный туризм (прежде всего спортивные походы) является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимовыручки и взаимопомощи, спортивной дисциплины, взаимной передачи знаний и опыта. Участие в спортивных походах начальных категорий сложности и в соревнованиях на дистанциях, как правило, не требует значительных финансовых затрат и в то же время позволяет получить необходимые базовые навыки и удовольствие от участия в походах и соревнованиях. Поскольку туризм является комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, то он предполагает определенные риски и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта, а также хорошей физической, технической и психологической подготовки [2, с. 42].

Непосредственным примером туризма как элемента внеучебной спортивной деятельности студентов может послужить фестиваль туризма и бардовской песни (туриада), ежегодно организуемый Красноярским государственным педагогическим университетом им. В.П. Астафьева. В программу туриады входят конкурс бардовской песни и соревнования по технике пешего туризма (вязка узлов, расшифровка топографических знаков, навесная переправа, подъем и спуск по склону, транспортировка пострадавшего и др.). Во время туриады студенты обучаются элементарным навыкам выживания в экстремальных условиях, повышают техническое и тактическое мастерство по туризму и основам безопасности жизнедеятельности. Данное мероприятие способствует привлечению студентов к активному участию в общественной жизни университета, активным формам организации досуга, выявлению творческого потенциала студентов, накоплению и приумножению культурных традиций университета.

Таким образом, роль туризма в формировании у студентов здорового образа жизни на сегодняшний день трудно переоценить, т. к. он решает задачи совершенствования физических и морально-волевых качеств человека, содействует военно-прикладной подготовке, расширяет кругозор и повышает общий уровень культуры.

Библиографический список

1. Гордеева Н.А. Туризм как одна из форм внеклассной работы по предмету «Физическая культура» в образовательной организации: методические рекомендации. Уфа: Изд-во ГАУ ДПО ИРО РБ, 2016. 30 с.
2. Дурович А.П., Кабушкин Н.И. Организация туризма: учебное пособие. Минск: Новое знание, 2003. 632 с.
3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2015. 493 с.
4. Попованова Н.А. Физическая культура. Аксиологический аспект: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2011. 208 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

FORMATION OF MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION AMONG THE STUDENTS OF NOT SPORTS PROFILE

Н.А. Попованова, В.Б. Дюков,
К.П. Роскошная

N.A. Popovanova, V.B. Dukov,
K.P. Roskoshnaya

Физическая культура, физическое воспитание, мотивация, студенты, двигательная активность, здоровье, физические качества.

Решение задачи формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой требует создания и развития новых подходов в физическом воспитании в вузах нефизкультурного профиля.

Physical education, physical training, motivation, students, physical activity, health, physical qualities.

Solution of the problem of formation of motivation among the students to physical education requires the creation and development of new approaches to physical training in the universities of not sports profile.

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности во взаимосвязи ее биологического, социального и духовного начал. Являясь составной частью общей культуры и средством профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, физическая культура выступает обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [1, с. 3].

Социально-экономические процессы в стране предъявляют высокие требования к физиологическим и социальным возможностям студентов. Всестороннее развитие физических качеств и способностей молодежи в процессе физической культуры и спорта способствует мобилизации внутренних ресурсов организма на достижение поставленной цели, повышению работоспособности, укреплению здоровья, а также позволяет в рамках учебного процесса справляться с интеллектуальной нагрузкой.

Здоровье студентов и учебный процесс в вузе взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем качественнее обучение, иначе конечная цель образования теряет подлинный смысл и ценность. По результатам проведенного опроса студенты в качестве наиболее значимого фактора риска здоровью выделяют злоупотребление алкоголем – 36,6 %, курение – 29,5 %; недостаток двигательной активности – 27,9 %; загрязнение окружающей среды – 3,3 %; перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями – 2,7 %.

Для успешной адаптации студентов к обучению в вузе необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Систематическое, соответствующее возрасту и состоянию здоровья выполнение физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового образа жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». Поскольку студенты в большей степени занимаются умственной деятельностью, у них наблюдается ограничение двигательной активности. Поэтому приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Для того чтобы занятия фи-

зической культурой приносили пользу и удовлетворение, необходимо сформировать мотивацию к физической деятельности, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоступенчатый процесс: от простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у студентов нефизкультурного профиля и несформированность потребности к занятиям физической культурой, безусловно, вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе. Большое значение в связи с этим приобретает поиск новых организационных средств, форм и методов по дисциплине «Физическая культура». Эффективность учебного процесса физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом в вузе. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы сформировать мотивацию к занятиям физической культурой у студентов вуза нефизкультурного профиля.

Повышению мотивации, на наш взгляд, могут способствовать тщательно спланированные и организованные формы и методы проведения занятий, направленные на развитие у студентов здоровьесберегающих компонентов. Для эффективной реализации неспециального физкультурного образования необходимо скорректировать не только практический, но и теоретический курс, который сыграет важную роль в мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» позволяет использовать уже накопленный вузовский потенциал физиологических, педагогических, психологических, физкультурных знаний, различные информационные структуры, а также новые формы проведения лекций. Внедрение методов опроса и анкетирования позволит устанавливать обратную связь со студентами и на основе проанализированных данных изменять и совершенствовать направления лекционного курса. Использование многообразных форм подачи теоретического материала способствует повышению уровня информированности и образованности студентов в физкультурно-оздоровительной и спортивной области.

В связи с низкими показателями здоровья и растущим процентом заболеваемости среди студентов возникает потребность во введении в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. Разделение на основную и специальную медицинскую группы позволяет эффективнее организовывать практические занятия по физической культуре. Так, учащиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии имеют возможность выбора различных видов физической деятельности в зависимости от индивидуальных интересов. В свою очередь, для специальной медицинской группы студентов занятия проводятся по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Не оставляя без внимания использование индивидуально и дифференцированного подхода к физическим возможностям и подготовленности учащихся, стоит отметить, что на кафедре физической культуры и здоровья Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева используется система тестирования физической подготовленности, которая позволяет исходить из индивидуальных особенностей и отслеживать динамику развития двигательных качеств каждого студента. Исходные данные являются стимулом для развития двигательных способностей учащихся, радикально изменяя их физическую активность. Мониторинг и тестирование физической подготовленности студентов основных групп и физического состояния студентов специальных медицинских групп являются механизмом управления физическим воспитанием в вузе.

Таким образом, главная цель занятий по дисциплине «Физическая культура», проводимых в высших учебных заведениях, – формирование мотивации к физической культуре личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо использование новых технологий в учебном процессе, обеспечи-

вающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей и физических качеств личности. На наш взгляд, формированию мотивации к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурного профиля будут способствовать новые формы проведения теоретического курса по физической культуре, а также мониторинг физической подготовленности и физического состояния студентов.

Библиографический список

1. Попованова Н.А. Физическая культура. Аксиологический аспект: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2011. 208 с.
2. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2012. 104 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У ПОДРОСТКОВ

RESEARCH DISSEMINATION OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS

Е.А. Плечко, Г.Н. Казакова

E.A. Plechko, G.N. Kazakova

Подростковый период онтогенеза, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, антропометрические параметры, анкетирование.

В статье рассматривается актуальность своевременного выявления избыточной массы тела; предложен более адекватный вариант расчета нормального веса с учетом массивности скелета, проведен анализ анкетирования подростков на выявление возможных причин избыточного веса.

The juvenile period of ontogenesis, poor diet, sedentary lifestyle, anthropometric parameters, questionnaires.

The article discusses the relevance of timely identification of overweight; a more adequate version of the calculation of normal weight, taking into account the massiveness of the skeleton, the analysis of the survey adolescents to identify possible causes of overweight.

Ожирение – мировая проблема, которая набирает обороты с каждым днем. На данный период времени около половины взрослого населения нашей страны имеют лишний вес, около 20 % из них страдают ожирением. И эта цифра постоянно растет. Но самое тревожное, что растет и число детей и подростков, у которых можно диагностировать ожирение [4]. Ожирение – это заболевание обмена веществ, при котором в организме человека в избыточном количестве образуется жировая ткань. Причины подросткового ожирения: неправильное питание, малоподвижный образ жизни, гормональные сбои, генетическая предрасположенность и некоторые заболевания. Многие современные продукты питания излишне калорийны. А дети и подростки часто не задумываются о правилах питания и «налегают» на «модные вкусности», которые, как правило, представляют собой «пустую пищу». Пустая пища – значит лишняя энергия. Чтобы она не отложилась в виде жировых запасов, нужно ее потратить. Но транспорт «спасает» подростка от длительной ходьбы, а сидение за компьютером заменяет подвижные игры и гуляние на улице. В итоге появляются лишние килограммы. В подростковом возрасте накопление лишних килограммов тревожно вдвойне. Ведь именно в этом возрасте идет гормональная перестройка, отлаживаются механизмы регуляции энергообмена и потребления калорий [1].

Ожирение у подростков – это не только косметическая проблема, мешающая ребенку нормально жить в обществе. Это еще и реальная угроза нормальной жизнедеятельности организма подростка. Если вовремя не принять меры, то в дальнейшем возможно развитие различных осложнений: ишемической болезни, повышенного артериального давления, сахарного диабета и даже бесплодия. Ожирение вызывает и нарушения в костно-суставной системе. У таких подростков часто воспаляются и разрушаются суставы ног, в результате чего может наблюдаться их вальгусная деформация (когда ноги приобретают форму буквы «X») [5].

Серьезные нарушения могут возникать и в психоэмоциональной сфере жизни подростков. Ожирение вызывает симптомы депрессии из-за ухудшения физического здоровья, снижения двигательной и социальной активности. Важный фактор, способствующий возникновению депрессивного состояния, – чувство стыда и социальная тревога [4]. Таких детей часто обижают сверстники, поэтому они чувствуют себя ущемленными и ненужными. Из-за этого возможны частые депрессии, вплоть до нежелания жить, развитие пищевых расстройств, таких как анорексия или булимия.

Главное в лечении ожирения подростков – нормализовать питание. Для этого из рациона ребенка необходимо исключить слишком калорийную, жирную, мучную и сладкую пищу, а порции потребляемой еды сократить. Нельзя забывать о необходимости постепенных изме-

нений. Изменения в пищевом рационе подростка нужно вводить постепенно – сначала уменьшить порции и заменить жирные продукты менее жирными аналогами, затем исключить вредные продукты и т. д. Что касается физической активности, то она является обязательным условием лечения ожирения у подростков. Без занятий физическими упражнениями излечить ожирение очень сложно, кроме того, физкультура поможет ребенку привести в тонус мышцы и кожу. Очень полезны занятия на свежем воздухе – это ходьба, бег, подвижные игры. Также положительный эффект оказывают занятия аэробикой и плавание. Каждый день подросток должен совершать полтора-два часа пешие прогулки, которые помогут не только сдвинуть с мертвой точки стрелку весов, но и вести активный образ жизни [6]. Снижается секреция гормона роста при относительном повышении уровня адренокортикотропного и фолликулостимулирующего гормона в крови. Рост заболеваемости ожирением сопровождается увеличением количества детей, больных сахарным диабетом 2 типа, у 25 % детей с ожирением является нарушение толерантности к глюкозе, еще у 4 % детей – «скрытый» сахарный диабет 2 типа [2]. Роль наследственно-конституциональной предрасположенности не вызывает сомнений: статистические данные свидетельствуют о том, что ожирение у детей худых родителей развивается примерно в 14 % случаев по сравнению с 80 %, если оба родителя имеют избыточную массу тела. Причем ожирение возникает обязательно в детстве, вероятность его развития сохраняется на протяжении всей жизни [3].

Материалы и методы

Нами обследованы 22 школьника Красноярска в возрасте 12–17 лет в период 2015 г., из них 7 мальчиков и 15 девочек. Обследование проводилось в два этапа: первый – проводилось анкетирование с помощью специально разработанных анкет; второй – проводились измерения окружностей запястья и расчет полученных данных с целью определения массивности кости в скелете. Измерение проводилось с помощью сантиметровой ленты в области дистального шиловидного отростка лучевой и локтевой костей. Для анализа полученных данных использовалась табл. 1 «Оценка массивности скелета по величине окружности запястья» (Московченко О.Н., 2006).

Рост и вес измерялся с помощью ростомера и унифицированных весов в утреннее время, натощак. Данные окружности запястья, веса и роста использовались для установления массивности скелета (Московченко О.Н., 2006).

Таблица 1

Оценка массивности скелета по величине окружности запястья

Классификация	Женщины	Мужчины
Узкокостные	11,7–14,0	14,0–16,9
Нормальные	14,1–15,9	17,0–19,0
Ширококостные	16,0+	19,1+

Данные веса и роста использовались для расчета рекомендуемой массы тела для каждого обследуемого и установления индекса физического развития (индекс Кетле или ВРИ (весоростовой индекс)) по табл. 2:

$$\text{ВРИ} = \frac{\text{Масса}_\text{тела}(\text{кг})}{\text{Рост}(\text{дм})}$$

Таблица 2

До 175 см	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	4,5–5,3	2,7–2,9, 4,1–4,6	3,8–4,0	3,5–3,7	3,0–3,4

Для расчета индекса массы тела (ИМТ) обследуемых использовалась формула расчета (по Т. Дж. Коулу): ИМТ=масса(кг): рост(м)².

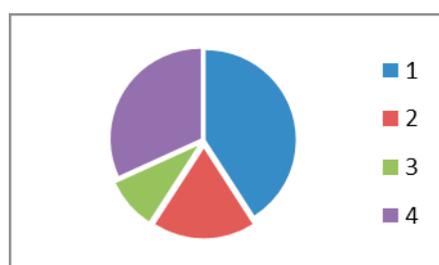
Таблица 3

Возраст	Избыточная масса тела		Ожирение	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	19,8	19,9	24,0	25,4
11	20,6	20,7	25,1	26,7
12	21,2	21,7	26,0	27,8
13	21,9	22,6	26,8	28,6
14	22,6	22,3	27,6	29,1
15	23,3	23,9	28,3	29,4
16	23,9	24,4	28,9	29,7
17	24,5	24,7	29,4	30,0

В результате проведенного обследования нами получены данные, которые представлены в табл. 4.

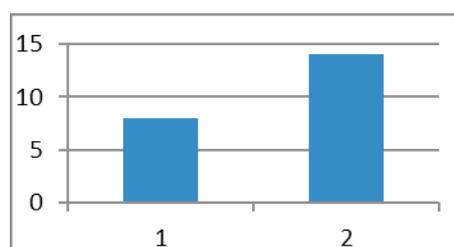
Таблица 4

Номер анкеты	Уровень физического развития	Массивность кости	Наличие избыточной массы тела	Пол		Номер анкеты	Уровень физического развития	Массивность кости	Наличие избыточной массы тела	Пол	
				Ж	М					Ж	М
1.	Низкий	Низкий	+23,9			12.	Высокий	Низкий	+2,9		
2.	Низкий	Низкий	+17,9			13.	Ниже среднего	Средний	-4,9		
3.	Высокий	Средний	+3,9			14.	Высокий	Низкий	+0,9		
4.	Высокий	Высокий	+3,9			15.	Средний	Низкий	+10,9		
5.	Средний	Средний	+8,9			16.	Высокий	Ниже среднего	+2,9		
6.	Средний	Средний	+7,9			17.	Высокий	Низкий	+4,9		
7.	Высокий	Ниже среднего	+2,9			18.	Средний	Средний	+10,9		
8.	Ниже среднего	Ниже среднего	-4,9			19.	Высокий	Средний	+6,9		
9.	Высокий	Низкий	+0,9			20.	Средний	Низкий	+1,9		
10.	Ниже среднего	Ниже среднего	-0,1			21.	Средний	Средний	+0,9		
11.	Ниже среднего	Низкий	+12,9			22.	Высокий	Высокий	+4,9		



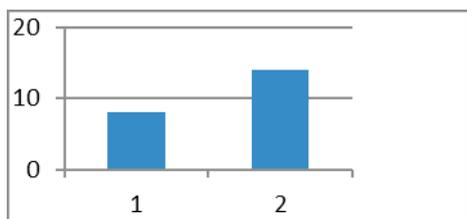
1. Низкая физическая активность.
2. Ниже среднего физическая активность.
3. Высокая физическая активность.
4. Средняя физическая активность.

Рис. 1. Распределение опрошенных школьников по весоростовому индексу



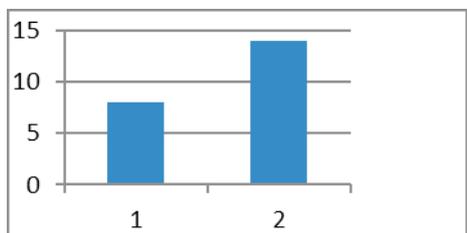
1. Из 22 опрошенных правильно питаются 10 подростков.
2. Из 22 опрошенных неправильно питаются 12 подростков.

Рис. 2. Осведомленность о рациональном питании



1. У 8 подростков в семье есть избыточный вес.
2. У 14 подростков в семье нет избыточного веса.

Рис. 3. Семейная предрасположенность



1. Спортом не занимаются 7 подростков.
2. Спортом занимаются 15 подростков.

Рис. 4. Данные подростков о занятиях спортом

В анкетах были следующие вопросы:

1. Как вы питаетесь? Употребляете фастфуд? Едите на ночь? В вашем рационе есть майонез? Сколько раз в день едите сладкое? Завтракаете? Сколько калорий содержат употребляемые продукты? Возникает ли дискомфорт после принятия пищи? Сколько ложек сахара употребляете? Сколько в день употребляете простой воды?
2. Семейная предрасположенность. Есть ли у дедушек, бабушек, мам и пап избыточный вес?
3. Физическая активность. Выполняете ли зарядку? Сколько времени проводите за компьютером? Занимаетесь спортом? Каким? Много ли вы ходите пешком? Что бы вы хотели изменить в своей внешности? Хотели бы вы изменить свое тело?

Выводы

В результате проведенного исследования установлено, что в представленной выборке только 41 % школьников имеют нормальный вес, у 18 % избыточный вес, у 27 % ожирение, у 14 % дефицит веса. При этом анкетирование показало, что 55 % школьников питаются рационально и ориентируются в выборе пищи, а 45 % питаются, не задумываясь, в том числе, фаст фудом. Адекватная физическая нагрузка у 63 % школьников, 37 % дополнительно спортом не занимаются. Таким образом, можно предположить, что несмотря на мультифакторность избыточного веса у подростков, одной из основных причин является алиментарная, что свидетельствует о необходимости проводить профилактическую, просветительскую деятельность среди школьников в данном направлении.

Библиографический список

1. Дети и подростки по данным Американской академии педиатрии // Педиатрия. 2001. С. 423–42.
2. Дедов И.И., Петеркова В.А., Ремизов О.В. Сахарный диабет 2 типа у детей и подростков // Сахарный диабет. 2001. № 4. С. 26–31.
3. Клиорин И.А. Ожирение в детском возрасте. Л.: Медицина, 1989. С. 256.
4. Солнцева А.В. Пищевое поведение и масса тела у детей // Здоровоохранение. 2007. № 14. С. 5–7.
5. Keddie A.M. Association between obesity and a depression. Results national examination of health and food of 2005–2006. Chronic diseases, 2011. P. 57–61.
6. Wadden T. A. Stunkard A. J. Ann. N. Acad. Science, 1987. P. 55–65.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБНОМ СЛАЛОМЕ

SPECIALTIES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN THE ROWING SLALOM

М.В. Реди, Е.А. Резайкина, М.Г. Янова

M.V. Redi, E.A. Rezaykina, M.G. Yanova

Гребной слалом, психологическая подготовка, неблагоприятные факторы, психофизиологический тест, тревожность.

В статье рассматриваются неблагоприятные факторы, влияющие на подготовку гребцов слаломистов, преодоление которых наиболее эффективно решается психологическими средствами и методами.

Rowing slalom, psychological training, adverse factors, psycho-physiological tests, anxiety.

Adverse factors affecting the slalom paddlers are disused in the article, the overcoming of which is most effectively solved psychological means and methods.

Цель статьи – оценить эффективность экспериментальной методики психической регуляции неблагоприятного предстартового состояния (перевозбуждения), применения психологических средств и методов в целях снижения чувства тревожности у спортсменов перед стартом (на примере комплексного тестирования предстартового состояния спортсменов-слаломистов высокой квалификации).

Гребной слалом включает в себя греблю на байдарках и каноэ, преодоление на скорость размеченной дистанции с прямыми воротами и воротами обратного хода на участке с естественными или искусственными препятствиями (сливы, водовороты, валы и т. п.) на порожистой реке или канале.

Достаточно сложно классифицировать гребной слалом по характеру совершаемых движений в общепринятой спортивной классификации. Эта спортивная дисциплина не относится ни к классическим циклическим (как академическая гребля и гребля на байдарках и каноэ), ни к игровым, ни к техническим видам спорта. Группу видов спорта, в которую входит гребной слалом, можно охарактеризовать как «передвижение человека в непривычной для него среде с элементами неожиданного риска».

С целью определения психофизического состояния спортсменов-гребцов перед стартом и изучения его влияния на подготовку было проведено исследование. В эксперименте приняли участие спортсмены молодежной сборной России: 6 юношей в возрасте 19–23 лет. В работе использовалась методика регуляции неблагоприятного предстартового состояния (РНПС). Суть данной методики состоит в обучении спортсменов управлять своими эмоциями, чувствами, страхами, концентрироваться только на достижении реально возможного результата. Кроме того, использование данной методики помогает спортсмену слышать свой организм, распознавать свое эмоциональное состояние и знать, какими способами его регулировать при необходимости.

Данная методика использовалась в процессе подготовки спортсменов к стартам в период с апреля по июнь 2014 г. Применялась данная методика как в соревновательные, так и в тренировочные дни с целью индивидуальной настройки отдельных способов регуляции.

На современном этапе подготовки спортсменов высокого класса не все тренеры практикуют использование методов по психологической саморегуляции, включая психофизиологические тесты: определение ЧСС, частота тремора левой руки, ориентация тела в пространстве (чувствительность вестибулярного анализатора), уровень ситуативной тревожности по методике Спилбергера-Ханина, теппинг, двигательная реакция простая.

По результатам тестирования было выявлено, что в целом все регистрируемые пробы спортсменов имеют отклонение от нормы с эффектом понижения показателей. Проведенные исследования молодежного состава сборной команды России по гребному слалому перед первым отборочным стартом сезона выявили низкие показатели психологической готовности спортсменов к старту.

По результатам тестирования было вычислено среднее значение тестируемых спортсменов в начале соревнований, которые представлены в табл. 1.

Таблица 1

Предстартовые психофизиологические показатели и оценка чувствительности вестибулярного анализатора спортсменов-слаломистов

Проба спортсмена	ЧСС, уд/мин	Частота тремора, Гц	Уровень ситуативной тревожности в баллах 0–80	Теппинг – тест, кол-во раз	Двигательная реакция простая, млс	Ориентация тела в пространстве, градус°, ошибка
Норма / сред. показ.	110–120 / 131	45–55 / 60,5	31–44 / 57,8	100–120 / 83	150–200 / 213	5–15 / 32

Кроме того, на результат оказали влияние факторы дискомфорта, к которым можно отнести:

– большое количество объемного снаряжения. В гребном слаломе объемным снаряжением являются лодка и весло, при постоянном контроле за которыми у начинающих спортсменов возрастает чувство дискомфорта;

– холод и постоянная сырость. Специфика спортивной дисциплины неразрывно связана с этим фактором;

– бурная вода. Начиная с любого уровня сложности водного потока, каждый человек испытывает перед этим фактором определенную степень страха.

В связи с этим была разработана и внедрена методика регуляции неблагоприятного предстартового состояния (перевозбуждения) для спортсменов-слаломистов. Данная методика включает в себя упражнения по регуляции неблагоприятного предстартового состояния, что наглядно представлено в табл. 2.

Таблица 2

Методика регуляции состояния, близкого к предстартовой лихорадке, спортсменов-слаломистов высокой квалификации

Период до старта	Цель	Средства и методы	Методические рекомендации
1	2	3	4
За 3 и более дней	Поддержание высокого уровня физической и технической готовности	Привычный тренировочный процесс по плану. Соблюдение режима	Изменение меры значимости цели (в сторону понижения)
За 2 дня	Повышение уверенности в собственных силах, в выполнении сложных, технических элементов. Снижение физической и скоростно-силовой специальной работы	1. В направленности тренировок: а) индивидуальный подход. 2. Подготовка инвентаря: – проверка веса лодки; – проверка целостности соревновательного весла и специального снаряжения. 3. Включить в утреннюю зарядку специальные упражнения	Основное внимание уделять работе на технику. Допускается выполнение отдельных, коротких технических элементов на соревновательной и около-соревновательной скорости (отрезки 10–20 с). Выполнение основных элементов гребного слалома на гладкой воде в зоне работываемости, 30–50 мин

1	2	3	4
За 1 день	Заполнение свободного времени. Поддержание оптимального функционального состояния организма. Переключение внимания и мыслей спортсмена с соревнований на другие темы, занятия	1. Утренняя зарядка в лодке на гладкой воде. 2. Вместо тренировки по ОФП выполнить (на выбор): – прогулка тренировочного типа на велосипеде, 1,5 часа по окрестностям города; – заезд на роликовых коньках, 1–1,5 часа; – сходить на пешую прогулку в горы. 3. Днем провести групповую разминку в форме растяжки или стретчинга. 4. Вечером беседа с тренером	Важно почувствовать гармонию спортсмена и лодки, весла и воды, рациональность движений. При выполнении спортсмену не нужно соблюдать определенный режим работы. Он должен находиться в комфортном состоянии и воспринимать это не как тренировку, а как способ отвлечения и активного отдыха. В команде гребного слалома есть тренер по йоге. Лучше заниматься на свежем воздухе, а также с музыкальным сопровождением (лирическая, успокаивающая музыка). Длительность 1 час. Установка реально возможных целей и задач на предстоящий старт
В день соревнований, за 4 часа	Создать адекватный уровень мотивации и уверенности	Мысленные установки	Вспомнить назначенные тренером установки. Думать только об удачном исходе соревнований, о том, что это принесет, какие перспективы и возможности откроет. Понимать, что выступаешь за честь своей страны
За 1 час.	Активизировать деятельность всех систем организма, отвечающих за успешную соревновательную деятельность (ЦНС, ОДА, вестибулярный аппарат, ССС, дыхательная система, мускулатура). Активизировать деятельность всех систем организма, отвечающих за успешную соревновательную деятельность (ЦНС, ОДА, вестибулярный аппарат, ССС, дыхательная система, мускулатура)	Бег 10–12 мин. ОРУ 10 мин. Стретчинг, растяжка -упражнения на координацию движений, равновесие и вестибулярный аппарат. Упражнения для развития быстроты	Легкий бег в зоне вработываемости. Привычная разминка, для каждого индивидуальная (вращения, наклоны, махи, выседы и т.д.). Выполнение упражнений в статических и динамических позах, 10 мин. Акробатика (кувырки, колесо, стойка на руках, ходьба на руках, удержание позы «Ласточка» и т.д.) 10 мин. Челночный бег 25 м x 5 подходов, отдых 2 мин. Выпрыгивания из глубокого приседа 10 дв. x 5 подходов, отдых 2 мин. Отжимания с хлопком 10 дв. x 5 подходов, отдых 1 мин. Ускорения на гладкой воде 50 м x 5 подходов, отдых 2 мин
За 20 мин.	Смоделировать свое лучшее прохождение дистанции	Идеомоторная тренировка	Спортсмен идет по суше с веслом в руках и представляет свое идеальное прохождение по соревновательной трассе, при этом совершая гребки и выполняя все движения туловищем, как будто он на самом деле в данный момент проходит дистанцию. Нужно добиться, чтобы у спортсмена сформировался четкий образ идеального прохождения и необходимых для этого действий с его стороны
За 10 мин	Добиться оптимального уровня возбуждения. Абстрагироваться от влияния и помех внешних факторов перед стартом	Музыка, дыхательные упражнения	Расположиться не далеко от старта, в комфортной позе. Слушать приятные, любимые мелодии, мотивирующие, но не возбуждающие

По результатам комплексного тестирования данная методика положительно повлияла на предстартовое состояние спортсменов (табл. 3).

Таблица 3

Предстартовые психофизиологические показатели и оценка чувствительности вестибулярного анализатора спортсменов-слаломистов

Проба спортсмена	ЧСС, уд/мин	Частота тремора, Гц	Уровень ситуативной тревожности в баллах 0–80	Теппинг-тест, кол-во раз	Двигательная реакция простая, мкс	Ориентация тела в пространстве, градус°, ошибка
Норма / сред. показ.	110–120 / 114	45–55 / 52,5	31–44 / 44	100–120 / 103,6	150–200 / 174	5–15 / 13.3

Как видно из таблицы комплексного тестирования предстартовых состояний спортсменов-слаломистов высокого класса, почти все регистрируемые показатели находятся в пределах нормы, а в показателях состояния ЦНС и двигательного анализатора наблюдается положительная динамика. Следует также отметить, что нет большого явного разброса данных среди участников тестируемой группы. Это свидетельствует о том, что все спортсмены имеют хорошую физическую и техническую подготовку и их психоэмоциональная устойчивость к предстоящему (последнему, решающему) отборочному старту имеет достаточно высокий уровень.

Результаты исследования позволяют сделать вывод: спортсмены подошли к старту в состоянии, близком к «боевой готовности». Показатели возбудимости ЦНС находились в пределах нормы, о чем свидетельствуют показатели скорости двигательного анализатора и скорости двигательной реакции. ЧСС нормализовалась, а уровень ситуативной тревожности позволял им показать максимальный результат.

По результатам проведенных комплексных обследований предстартового состояния гребцов-слаломистов высокого класса наблюдалось повышение по всем психофизиологическим показателям, включая: ЧСС, частота тремора, уровень ситуативной тревожности, теппинг-тест, двигательная реакция, ориентация тела в пространстве.

Библиографический список

1. Гаврилюк В.К. К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 105.
2. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. 622 с.
3. Гуревич К.М., Борисова Е.М. Психологическая диагностика: учебное пособие. М.: УРАО, 1997. 182 с.
4. Егоров А.С. Психологическая характеристика трудностей и их преодоление в беге на длинные, сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 188–191.
5. Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. С. 115–116.
6. Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 2012. С. 136.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕРЕКРЕСТНОГО ПЕРЕНОСА ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ У ДЕТЕЙ 10–11 ЛЕТ

CROSS TRANSFER OF MOTOR SKILL APPLICATION IN TEACHING CHILDREN 10-11 YEARS OLD THE TABLE TENNIS TECHNICAL ELEMENTS

Н.С. Романенко

N.S. Romanenko

Настольный теннис, двигательный навык, двигательный опыт, перекрестный перенос, координация.

В статье рассматривается метод расширения двигательного опыта и развития координации, мышления у детей, занимающихся настольным теннисом, посредством перекрестного переноса двигательного навыка.

Table tennis, motor skill, motor experience, cross transfer, coordination.

This article discusses the method of extending the motor experiences and the development of coordination, thinking in children engaged in table tennis, through the cross-transfer of motor skill.

Игра в настольный теннис требует быстрого переключения внимания с одного объекта на другой. Поэтому игрок должен очень быстро выбрать нужный технический элемент из арсенала своего двигательного опыта и применить его в игре против соперника.

При обучении техническим элементам настольного тенниса важную роль играет перекрестный перенос двигательного навыка.

Перекрестный перенос – это перенос навыков на симметричные органы тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой [1, с. 351]. Например, подача мяча осваивается сначала правой рукой, а затем переносится на левую и адаптируется к непривычной стороне. Применение перекрестного переноса двигательного навыка облегчает обучение техническим элементам настольного тенниса, так как для настольного тенниса является важным разнообразие арсенала двигательного опыта. Чем больше двигательного опыта у спортсмена, тем больше технических комбинаций он сможет применить в игре в настольный теннис. Если рассматривать перекрестный перенос двигательного навыка с точки зрения физиологии, можно отметить, что правая рука тесно связана с левым полушарием головного мозга, а левая с правым. Поэтому этот тип переноса называется перекрестным. Если правая рука будет выполнять двигательные действия, то будет развиваться логическое мышление, так как левое полушарие обеспечивает его развитие. И, наоборот, выполнение двигательных действий левой рукой развивает образное мышление в связи с работой правого полушария.

Для настольного тенниса очень важно развитие этих двух видов мышления – логического и образного. Логическое мышление позволяет игроку выявить траекторию полета мяча, основные закономерности перемещения, принять правильное решение, разгадать его дальнейшие действия. Образное мышление позволяет создать мысленный макет технических комбинаций, которые можно применить в игре против соперника тем самым облегчить свою победу над ним.

Исходя из физиологических особенностей перекрестного переноса двигательного навыка, мы разработали физические упражнения, развивающие образное и логическое мышление, координационные способности, позволяющие расширить двигательный опыт занимающихся настольным теннисом.

Обучение игре в настольный теннис проходило на базе образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества №4» г. Красноярска. Группа состояла из 8 детей 10 – 11 лет. Туда входили дети первого года обучения игре в теннис. Обучение начиналось с технического элемента «накат с правой стороны» правой рукой. После его освоения переходят к обучению «накату с левой стороны» левой рукой; после освоения «наката слева» правой рукой осваивался «накат с правой стороны» левой рукой. Оттачивание техники «наката» правой и левой рукой проходило одновременно. Обучение элементам «подрезка с правой стороны» и «подрезка с левой стороны» также возможно с использованием перекрестного переноса.

Упражнения с применением перекрестного переноса двигательного навыка

«Накат с правой стороны» правой рукой, «накат с правой стороны» левой рукой, «накат с левой стороны» левой рукой, «накат с левой стороны» правой рукой. Затем предлагается другая последовательность выполнения: «накат с правой стороны» правой рукой, «накат с левой стороны» правой рукой, «накат с левой стороны» левой рукой, «накат с правой стороны» левой рукой. Следующая последовательность упражнений: «накат с правой стороны» правой рукой, «подрезка с левой стороны» левой рукой, «накат с левой стороны» левой рукой, «подрезка с правой стороны» правой рукой; «накат с правой стороны левой рукой», «подрезка с правой стороны» правой рукой, «накат с левой стороны» правой рукой, «подрезка с левой стороны» левой рукой.

Обучение подаче мяча также начиналось с обучения подаче правой рукой, затем переходили к обучению подаче левой рукой. После того как техника каждого элемента была доведена до навыка, все дети из группы начинали выполнять технические элементы автоматизированно, применяя в различных условиях, обладая при этом хорошей помехоустойчивостью. В качестве теста для выявления хорошей помехоустойчивости использовалась игра «Солнышко», в которой все участники группы перемещаются вокруг стола в заданном направлении и отражают удары друг друга по очереди. Участникам удавалось несколько раз обойти вокруг стола без ошибок.

Библиографический список

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. 464 с.

ЗНАЧЕНИЕ НРАВСТВЕННЫХ И ЭТИЧЕСКИХ ИДЕЙ ОЛИМПИЗМА В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

THE VALUE OF MORAL AND ETHICAL IDEAS OF OLYMPISM IN THE EDUCATION OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

В.П. Рубчевский

V.P. Rubchevskiy

Олимпизм, гуманистическое воспитание, ценностные ориентации, нравственно-этический потенциал.

В данной статье рассматриваются идеалы олимпизма, который провозглашает гармоническое развитие личности.

Olympism, humanistic education, values, moral and ethical potential.

This article discusses the ideals of Olympism, which proclaims the harmonious development of personality.

Олимпизм следует рассматривать как совокупность философских, морально-этических, педагогических и организационных принципов, основанных на общечеловеческих, культурных и гуманистических ценностях спорта. В современном человеческом обществе олимпизм превратился в феномен глобального масштаба, имеющий огромное влияние и авторитет. Олимпизм невозможно представить без таких нравственно-этических идеалов, выработанных человечеством, ценностей общечеловеческой культуры, как честность, совесть, порядочность, доброта, великодушие, благородство, справедливость, мужество, долг, ответственность. Общечеловеческие потребности в истине, добре, справедливости, счастье, свободе, красоте – сильнейшие мотивационные источники жизнедеятельности человека. Они эффективно культивируются и пропагандируются современным олимпизмом.

Нравственно-этический потенциал олимпизма активно реализует себя во время Олимпийских игр. В ходе спортивных баталий наиболее ярко проявляются благородство и красота атлетов. Рельефно нравственно-этическая сущность олимпизма выражена в олимпийском движении инвалидов и учащихся, где имеются возможности не только активно поддерживать свое здоровье, но и ощущать радость жизни, полноту человеческого общения, чувствовать себя равноправными членами общества.

Олимпизм позволяет раскрывать гуманистическую сущность межличностных отношений: уважение не только к себе, но и к окружающим, доброжелательность, терпимость к сопернику, умение соотносить и правильно соизмерять свои интересы с интересами оппонентов. Разумеется, нравственно-этические потенции современного олимпизма могут быть достаточно эффективно реализованы при наличии определенных социально-экономических, политических, правовых и иных условий. Многое зависит от целевых установок спортсмена и его тренера, определенной заданности соревнований. Спорт сам по себе нейтрален, хотя возникает как явление гуманистическое по своей социально-сущностной природе и предназначению. Гуманистическое воспитание плюс принцип «честной игры» призваны смягчать эгоистические устремления атлета, его амбиции, необоснованные притязания. Принцип «честной игры» имеет огромную нравственно-этическую значимость для спортсмена, его становления и развития. В данном случае нужны четкая линия поведения, определяемая прежде всего нравственно-этическими принципами олимпизма, соответствующая координация и жесткая система контроля. Система ценностных ориентаций, способ восприятия и оценка действительности (менталитет) определяют в итоге целевые установки личности спортсмена и побуждают активную спортивную деятельность. Утверждению нравственно-этических норм олимпизма способствуют свобода личности, ее духовная раскрепощенность, право выбора спортивной деятельности, без этого невозможны ее плодотворное творчество и успехи. Одним из основных идеа-

лов олимпизм провозглашает гармоническое развитие личности. Понятие гармонично развитой личности включает несколько признаков.

1. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку. В основе многообразия двигательных способностей человека лежит совокупность тех его качеств, благодаря которым он располагает возможностями проявлять силу, быстроту и мощь в движениях, придавать им необходимый размах и координировать их в составе двигательных действий, выполнять продолжительную физическую работу, несмотря на возникающее утомление. От уровня развития данных качеств в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность, строить ее в разнообразных формах, достигать в ней определенных результатов.

2. Наличие крепкого здоровья и возможность длительно его сохранять, т. е. относительно высокий уровень развития функциональных и адаптационных возможностей организма.

3. Совершенное телосложение. Совершенные формы тела выражают в какой-то мере и совершенство функций организма, свидетельствуют о жизненных силах, а в связи с этим представляют эстетическую ценность.

4. Наличие индивидуального фонда двигательных умений и навыков, нужных в жизни, доведенных до необходимой степени совершенства, а также умение их эффективно использовать.

5. Наряду с вышеперечисленными признаками, необходима их взаимосвязь и единство с нравственным и моральным обликом личности. От того, насколько целеустремленно, последовательно и действенно сформирована активная жизненная позиция личности в соответствии с высокогуманными идеалами, принципами и нормами поведения, в решающей мере зависит общий социально полезный эффект деятельности индивида. Все эти положения в своем единстве образуют тот фундамент, на котором должна осуществляться подготовка каждого члена общества к выполнению главной социальной функции – плодотворной трудовой деятельности. Подготовка к труду, к трудовой деятельности осуществляется в процессе профилированного физического воспитания. В процессе профилированного физического воспитания ставится задача подготовки индивида к конкретной трудовой деятельности, к конкретной специальности; выработать профессионально важные двигательные умения и навыки; развить необходимые психофизиологические функции, а также подготовить к работе в специфических условиях труда данной профессии. Такая подготовка должна строиться на основе общей физической подготовки, разносторонней подготовки, гармоничного развития личности.

Таким образом, олимпизм реализует одну из своих идей, один из своих идеалов через процесс профилированного физического воспитания, а значит, оказывает на них активное влияние. В то же время олимпизм, пропагандируя спорт и возможности его использования для физического, нравственного и эстетического воспитания человека, воспитания молодежи в духе взаимопонимания и дружбы, использования спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование, дружбу и сотрудничество, запрещения дискриминации по политическим, расовым, социальным, религиозным и другим мотивам, стремления к постоянному укреплению гуманистических ценностей спорта в современном мире, воздействует на мировоззрение, моральные, нравственные и эстетические стороны личности. Крупнейшие всемирные соревнования спортсменов, величайший праздник мира – Олимпийские игры демонстрируют честную, открытую, равную спортивную борьбу. Однако Олимпийские игры – это не только спортивные состязания, это и общение, и взаимоподдержка, взаимное признание и уважение, и взаимное объединение людей, народов, человечества в одну единую семью с общими заботами, тревогами, достижениями, проблемами, радостями. Олимпийские игры позволяют выявить и обозначить общечеловеческие ценности: мир, дружба, равенство, человек, Земля, жизнь, счастье, красота, Отечество и др.

Из вышеизложенного следует, что:

– олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры оказывают активное влияние на процесс профилированного физического воспитания, а значит, и на процесс подготовки

учащейся молодежи к труду. Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры оказывают активное влияние на развитие у молодежи высоких духовных, моральных, нравственных и эстетических качеств, а также гуманизма;

– олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры позволяют выделить и ориентировать молодежь на общечеловеческие ценности. Следует активно внедрять в процесс обучения и воспитания (в том числе и физического воспитания) учащейся молодежи знаний об идеях, идеалах, целях, задачах олимпизма, об истории и результатах олимпийского движения и Олимпийских игр, т. е. олимпийское образование и воспитание.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

BUILDING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLES AMONG STUDENTS AS A PREREQUISITE FOR A SAFE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Ю.Е. Ситников, А.Н. Савчук, А.С. Кройтор

Y.E. Sitnikov, A.N. Savchuk, A.S. Croitor

Образовательная среда, культура безопасности жизнедеятельности, формирование готовности.

В статье рассматривается вопрос формирования у обучающихся культуры безопасного поведения, что является залогом для успешной образовательной деятельности. Задача педагога состоит в умении сформировать интерес к данной теме у каждого обучаемого. Только на основе метапредметных связей изучаемых дисциплин данный процесс может иметь успех в образовательной практике педагога, поэтому на первое место выдвигаются его профессиональные качества.

Education Wednesday, safety culture, formation of readiness.

The article deals with the question of studying culture of safe behavior, that is the key to successful educational activities. The task of each teacher is in the ability to generate interest in the topic of each trainee. Only on the basis of metapredmetnyh relations subjects this process can be successful in the education practice of teacher and first place nominated his professional qualities.

Проблема безопасности детей в учебных заведениях периодически поднимается в средствах массовой информации. Снижение опасных ситуаций и их профилактика в образовательных организациях требуют не только многочисленных мероприятий со стороны правоохранительных органов, но и активного участия педагогов, персонала и обучающихся, которые, в свою очередь, бывают не готовы к правомерным действиям. Формирование у обучающихся культуры безопасного поведения, здорового образа жизни – это те задачи, которые необходимо решать уже сегодня как неотъемлемую часть безопасной образовательной среды учащейся молодежи.

В современных условиях формируется социальный заказ на разработку психолого-педагогических основ развития безопасности жизнедеятельности населения как составляющей национальной безопасности страны. В связи с этим актуализируется поиск социальных институтов (его компонентов), способных реализовать подобные проекты. Как отмечает О.О. Андронникова, в первую очередь это должны быть институты семьи, образовательные учреждения (школы, вузы), а также различные трудовые коллективы.

Формирование готовности обучающихся к обеспечению безопасной образовательной среды должно строиться на основе метапредметных связей, т. е. компетенций, являющихся надстройкой над типичными знаниями и умениями. Универсальные компетенции позиционируются сегодня как метакогнитивные и включают в себя познание культуры безопасного существования в обществе.

Задача педагога согласно ФГОС состоит в умении сформировать интерес у каждого обучаемого к культуре безопасного поведения, мышления в образовательной среде учебного заведения. Подобный интерес могут вызвать знания, полученные в вузе по активизации познавательных способностей через межпредметные связи профильного предмета с безопасностью жизнедеятельности. Образовательная среда в педагогическом плане рассматривается нами как система влияний на личность, как на учащегося, так и на педагога в целом. Например, В.А. Ясвин опреде-

ляет образовательную среду как систему влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития. В данном случае акцент направлен на детерминирующую роль образовательной среды в формировании личности [5, с. 27].

Вопросами разработки педагогических условий по эффективному применению практических навыков безопасного поведения у обучающихся различных возрастных категорий, а также формированию готовности к действиям в экстремальных ситуациях, посвятили труды такие ученые, как: Р.В. Григорян, Н.В. Елисеева, Я.Б. Каплан, А.Г. Маслов, Т.Г. Хромцова, С.П. Черный и др. [3, с. 4].

В последние годы в образовательной среде поднимается вопрос о формировании среди всех ее участников культуры безопасности жизнедеятельности. Культура безопасности жизнедеятельности представляет собой систему знаний, способов деятельности, ценностей, норм, правил безопасности, основная функция которых – формирование и развитие у обучаемых способности предупреждать и минимизировать вредные и опасные факторы (Л.Н. Горина, В.Н. Кузнецов, А.А. Михайлов, Л.А. Михайлов, В.Н. Мошкин, В.В. Попадейкин и др.).

Детальный анализ литературных источников по рассматриваемой тематике показал, что безопасность образовательных организаций – это комплексные мероприятия, в которых участвуют практически все субъекты учебного процесса – и педагоги, и обучающиеся, и сотрудники охраны во взаимодействии с правоохранительными органами. В связи с этим возникает необходимость вести разговор о формировании соответствующей готовности и у будущих бакалавров уже в стенах педагогических вузов, с учетом перспективы личностного роста и развития.

Рассматривая подобное положение дел, мы смогли обозначить основную проблему исследования: каковы педагогические условия формирования готовности будущих бакалавров к обеспечению безопасности жизнедеятельности обучающихся в образовательной организации.

Уточняя понятие готовности будущих бакалавров к обеспечению безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации, мы определили его как сложное личностное, интегративное образование, в структуре которой выделяются компоненты: мотивационный, когнитивный, деятельностный и рефлексивный.

На этапе констатирующего эксперимента для определения уровня готовности будущего бакалавра нами была разработана методика проверки сформированности каждого компонента. Для оценки результативности эксперимента использовалась методика В.В. Рыжова, что позволило определить динамику формирования готовности будущих бакалавров к обеспечению безопасности обучающихся образовательной организации [2, с. 348]. Сумма набранных баллов в итоге послужила основанием для разделения респондентов по уровням сформированности готовности к обеспечению безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации: низкому, среднему и высокому. В эксперименте изначально были выделены две группы: контрольная и экспериментальная.

При реализации организационно-педагогических условий формирования готовности будущих бакалавров к обеспечению безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации (на примере профиля подготовки «Физическая культура») был проведен формирующий этап эксперимента.

Внедрение новых образовательных технологий позволяет активизировать роль студентов в учебно-познавательном процессе за счет увеличения доли самостоятельной работы, а также при условии устойчивой социальной образовательной среды, дает возможность проектировать образовательный процесс в информационном обществе с позиции обеспечения качества образования [4].

Выдвигая на первый план умения использовать теорию на практике, мы поставили целью проведение практических занятий по отработке тактики и стратегии правильного поведения обучающихся. В ходе работы была апробирована комплексная программа «Обеспечение безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации», в основу которой легли учебно-методические комплексы дисциплин кафедры теории и методики медико-

биологических основ и безопасности жизнедеятельности Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

По результатам реализации в вузе организационно-педагогических условий по формированию готовности будущего бакалавра к обеспечению безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации на заключительном этапе эксперимента был выявлен общий уровень вышеуказанной готовности будущих бакалавров. Изучение динамики формирования готовности будущих бакалавров осуществлялось с помощью пакета психодиагностических методик. Предложенная методика была представлена в дифференцированном виде и имела условное деление на четыре группы.

Первая группа была направлена на изучение мотивационного компонента, вторая – на изучение уровня сформированности когнитивного компонента, третья группа оценивала уровень деятельностного компонента и четвертая группа (диагностических методик) оценивала рефлексивный компонент безопасного поведения в условиях образовательной среды.

Анализ инфраструктуры сформированности готовности будущих бакалавров позволил выявить наибольшую восприимчивость к педагогическому воздействию мотивационного (37–68 %) и когнитивного (16–68 %) компонентов. В меньшей степени отмечена динамика деятельностного (12–49 %) и рефлексивного (29–61 %) компонентов сформированности готовности будущих бакалавров к обеспечению безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации.

Рассматривая итоговый уровень сформированности готовности будущих бакалавров как сумму компонентов в числовом выражении, мы наблюдаем значительные изменения в показателях высокого и низкого уровней в экспериментальной группе. Средний уровень остался без изменений за счет перехода одной части студентов из низкого уровня на средний и со среднего на высокий. В контрольной группе наблюдаются изменения в интервале незначительного увеличения от 2 до 4 %, что не является показателем значительной изменчивости (рис.).

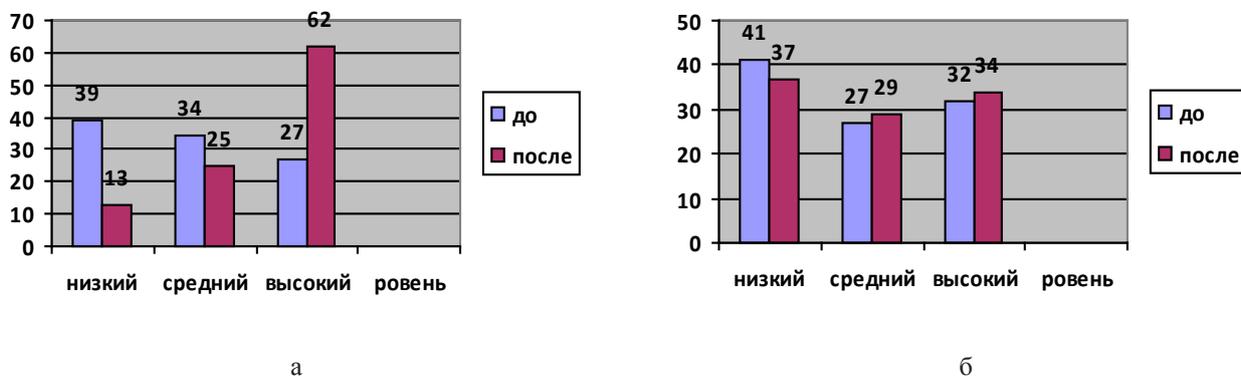


Рис. Динамика уровней сформированности готовности будущих бакалавров ЭГ (а) и КГ (б) к обеспечению безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации

При проведении количественного анализа изменений в экспериментальной группе наблюдаем, что после проведения преобразующего эксперимента по всем компонентам сформированная готовность указывает на положительную динамику роста образовательного процесса в исследовании.

Используя технологии оценивания уровня знаний обучающихся и систему оценки качества полученного образования в рамках педагогического эксперимента, удалось определить пути совершенствования организации образовательного процесса в вузе с целью повышения качества образования.

Полученные результаты позволяют наметить перспективы дальнейших исследований, связанных с формированием комплексного понимания «Готовность» к обеспечению безопасности субъектов образования.

В ходе экспериментальной работы удалось уточнить сущность понятия «готовность будущего бакалавра к обеспечению безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации» и определить условия ее формирования. Опытным-экспериментальным путем апробирована методика активного, инновационного обучения будущих бакалавров по комплексной программе «Обеспечение безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации» с использованием технологии «ТРИЗ (теории решения изобретательских задач) + педагогика». Данная технология позволила раскрыть творческие способности (мышление, воображение) будущих бакалавров на основе алгоритма обучения поисково-изобретательской деятельности. Был определен оценочно-диагностический инструментарий изучения уровня сформированности готовности будущих бакалавров к обеспечению безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации [1].

Полученные релевантные показатели динамики формирования готовности будущих бакалавров к обеспечению безопасности жизнедеятельности обучающихся образовательной организации в процессе реализации предложенной гипотезы исследования указывают на положительную валидность, что подтверждает или оправдывает прогнозируемую гипотезу.

Библиографический список

1. Вахрушев С.А. Инновационное проектирование педагогических технологий: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2009. 127 с.
2. Кисляков П.А. Психолого-педагогическая концепция формирования социальной безопасности личности будущего педагога: системно-личностный подход: монография. М.: Русский журнал; Шуя: Шуйский филиал ИвГУ, 2014. 438 с.
3. Сорокина Л.А. Формирование готовности подростков к безопасному поведению в повседневной жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Тюменский гос. ун-т. Тюмень, 2010. 24 с.
4. Татур Ю. Г. Высшее образование: методология и опыт проектирования: учебно-методическое пособие. М.: Университетская книга; Логос, 2006. 256 с.
5. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Смысл, 2001. 365 с.

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА ПО ФК: ОСОБЕННОСТИ, ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

PRACTICE-ORIENTED TRAINING TEACHER FC: CHARACTERISTICS, PROBLEMS AND POSSIBLE SOLUTIONS

С.С. Ситничук, О.Н. Муравьёва

S.S. Sitnichuk, O.N. Muraveva

Педагог по ФК, педагогическая практика, условия, практические пути решения, проблемы педагогической практики.

В статье рассматривается практико-ориентированная подготовка педагога по ФК через процесс прохождения педагогической практики, выделяются проблемы организации и проведения педагогической практики, обосновываются пути решения данных проблем.

Teacher, pedagogic practice, conditions, practical solutions to the problem of pedagogical practice.

Describes a practice-oriented training teacher FC through the process of passing the pedagogical practices are highlighted the problems of organization and holding of pedagogical practice, solutions to these problems are justified.

Процесс профессионального становления студентов – будущих педагогов по ФК в учебных заведениях немислим без педагогической практики. Можно выделить две проблемы профессионального становления студента в ходе педагогической практики. Первая проблема – одна деятельность, еще незавершенная (учебная), накладывается на другую (педагогическую), имеющую принципиально другие средства осуществления (цель, мотив, средства, контроль, оценка). Вторая проблема – отрыв теории от практики.

Для того чтобы педагогическая практика стала инструментом повышения результативности педагогического образования, потребуется создать определенные условия. Это:

- реализация модели непрерывной педагогической интернатуры со II по IV курс обучения будущих педагогов по ФК;
- разработка договора со средними школами о партнерском взаимодействии с университетом по сопровождению обучения будущих бакалавров в течение всего срока освоения ООП; разработка совместных фондов оценочных средств;
- создание информационного портала для работников и обучающихся университета, педагогов школ.

Данные условия могут оказать результативное влияние на прохождение педагогической практики студентами, в частности решить следующие проблемы.

1. Формальный характер организации и проведения педагогической практики (эпизодические посещения методистами педагогической практики уроков обучающихся-практикантов), отсутствие у методистов и руководителей практики вуза собственного опыта работы в школе.
2. Отсутствие единых фондов оценочных средств у школы и университета.
3. Низкий уровень подготовки студентов к педагогической практике, связанный:
 - с ориентацией в основном на предметное содержание без учета ярко выраженной психолого-педагогической составляющей профессионального стандарта и ФГОС начального и основного общего образования;
 - низкой готовностью студентов к прохождению педагогической практики;
 - отсутствием «образцов» профессиональной деятельности в школе.
4. Отсутствие мотивации школы при заключении договора о проведении практики с вузом (практика как «обуза»; опасение учителей, что учащимися не будет усвоен образовательный материал во время уроков практикантов).

5. Отсутствие у обучающихся университета возможности видеть себя на практике и осуществлять самоанализ и самооценку собственной практической деятельности [2, с. 78].

Для организации данных условий, на наш взгляд, нужны следующие практические решения:

– если в учебный план подготовки бакалавров педагогического образования профиль «Физическая культура» будут внесены изменения, предусматривающие непрерывную практику, начиная со II курса;

– университет составит примерную форму договора о сотрудничестве со школой с указанием компетенций, которые должны быть сформированы у обучающихся в результате подобного сотрудничества;

– конкурсный отбор образовательных организаций – партнеров университета, показатели образовательных организаций (доля учащихся, успевающих на «хорошо» и «отлично» в общем количестве обучающихся школы, результативность участия школы в различных конкурсах, олимпиадах и спортивных состязаниях и др.), ресурсного обеспечения школы (например, наличие экспериментальных площадок, условий для инклюзивного образования и др.);

– осуществление видеозаписи уроков ведущих педагогов по ФК, которые будут использоваться как методическое пособие для студентов, направляемых на педагогическую практику. Данные видеозаписи будут находиться на разработанном и созданном портале для записи и размещения уроков практикантов. Там же будет размещена информация разного плана для образовательных организаций высшего образования, образовательных организаций-партнеров, педагогов, практикантов, методистов, а также лучшие практики и расписание.

При выполнении данных условий мы ожидаем получить определенный результат для всех категорий участников педагогической практики. Для студентов – это становление индивидуального стиля педагогической деятельности, сочетающей требования профессии и личностные способности, осознание социальной значимости педагогической профессии, формирование профессиональной этики, личностный рост, развитие лидерских качеств, формирование мотивации к осуществлению педагогической деятельности. Для школьников – это развитие интереса к предмету через взаимодействие с современным, компетентным молодым педагогом, «заражающим» личной заинтересованностью в развитии физических качеств, формировании двигательных умений. Для организации процесса практики – это реализация компетентностного, деятельностного и личностно ориентированного подхода в профессиональной подготовке педагога по ФК.

Таким образом, описанные условия помогут практикантам увидеть работу педагога, школы, организацию учебного процесса, находясь внутри этой учебной системы. Эта деятельность внесет определенные коррективы в первоначальные представления о профессии педагога. Далее педагогическая практика изменит свой характер на личностно ориентированный, будет способствовать выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Ильина Н.Ф. Иновационная деятельность в образовании: проблемы становления // Высшее образование в России. 2010. № 1. С. 81–87.
2. Федина Н.В., Бурмыкина И.В., Зияутдинов В.С., Кретов Д.В., Смирнов М.Ю. Проблемы педагогической практики и пути их решения // Вестник Воронежского государственного университета. 2016. № 3. С. 75–81. (Проблемы высшего образования).

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11–12 ЛЕТ ТАБАТСКОЙ ШКОЛЫ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 11-12 YEARS OF TABATSKAYA SCHOOL (KHAKASSIA REPUBLIC)

И.А. Сукаленко, И.В. Трусей,
О.Н. Муравьева

I.A. Sukalenko, I.V. Trusey,
O.N. Muravyova

Физическое развитие – один из основных показателей физического здоровья ребенка. Однако зачастую в школах антропометрические показатели не анализируются. В настоящей работе проведена оценка физического развития и физической подготовленности детей Табатской школы Республики Хакасия, выявлено, что физическое развитие и физическая подготовленность школьников не соответствуют возрастнo-половым нормам.

Physical development is one of the main indicators of child's physical health. However, often anthropometric indices are not analyzed at schools. In the present work physical development and physical preparedness of children Tabatskaya's school of Khakassia Republic are estimated. It was revealed that physical development and physical preparedness of students are not meet standards.

Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется снижением физической активности и, как следствие, ухудшением физического здоровья. В связи с этим повышение уровня физического развития и физической подготовленности школьников в настоящем является приоритетной задачей физического воспитания в общеобразовательной школе. Для решения этой задачи необходимы систематический контроль за физическим развитием детей и его анализ. Специалисты в области медицины отмечают, что зачастую анализ антропометрических показателей не проводится, хотя физическое развитие является одним из основных показателей при оценке здоровья детей [4]. В связи с этим оценка физического развития и физической подготовленности школьников является весьма актуальной, особенно для сельских школ.

В данной работе проведена оценка показателей физического развития и физической подготовленности школьников 11–12 лет. Исследование проводили в МБОУ «Табатская СОШ» Бейского района Республики Хакасия. Всего было обследовано 17 (10 девочек, 7 мальчиков) практически здоровых обучающихся.

В работе оценивали показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки. Измерение антропометрических показателей осуществляли в медицинском кабинете с помощью следующего оборудования: медицинские весы ВЭМ-150, лента измерительная, ростомер медицинский металлический РМ-1. Окружность грудной клетки измерялась при вдохе, паузе и выдохе. Оценку физического развития проводили с помощью центлических таблиц [1]. Такой способ оценки считается наиболее оптимальным [4]. Также данные показатели использовали для расчета индекса Пенье:

Индекс Пенье = $\text{рост, стоя} - (\text{масса тела} + \text{окружность грудной клетки (выдох)})$.

Физическую подготовленность оценивали посредством тестов, которые наиболее подходят для испытуемых детей и выявляют особенности их физической подготовленности путем несложных упражнений [2; 3]. Все упражнения выбирались с учетом особенностей возрастного развития детей. Для тестирования было использовано четыре двигательных теста: челночный бег (3 раза по 10 м), бег на 60 м, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

Анализ антропометрических данных мальчиков показал, что за исключением веса все исследуемые показатели соответствуют норме (рис. 1, а). Рост всех мальчиков соответствует возрастной норме, средний рост по группе составляет 132 см. Все мальчики имели нормативную окружность груди (69,2 см). При измерении массы тела выявили, что в группе имеются мальчики с низким (28 %) и избыточным (28 %) весом.

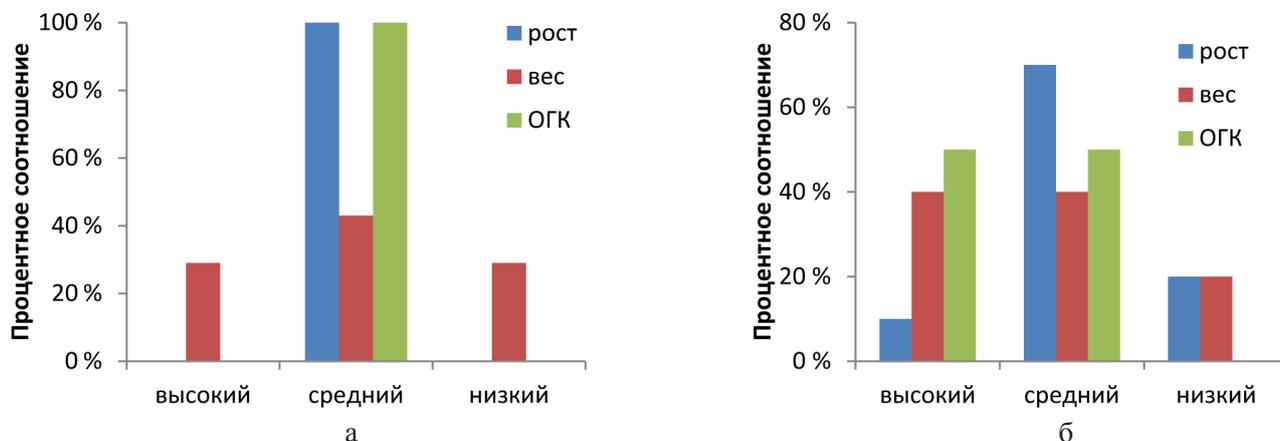


Рис. 1. Показатели физического развития школьников: а – мальчики, б – девочки

Среди девочек картина другая. Есть дети, которые имеют рост и вес ниже и выше нормы (рис. 1, б). 10 и 20 % девочек имели соответственно высокий и низкий рост; 40 % – избыточный и 20 % – недостаточный вес. Окружность грудной клетки у 50 % соответствует норме, у 50 % – выше.

Данные антропометрические показатели использовали для расчета индекса Пенье и провели оценку типа конституции. Анализ показал, что основная масса детей имеют слабый тип конституции (гипостеники или астеники) – 71 % мальчиков и 70 % девочек (рис. 2). Только 30 % девочек и 29 % мальчиков имели ярко выраженный нормальный тип (атлетический). Детей с крепким типом конституции (гиперстеническим) не было.

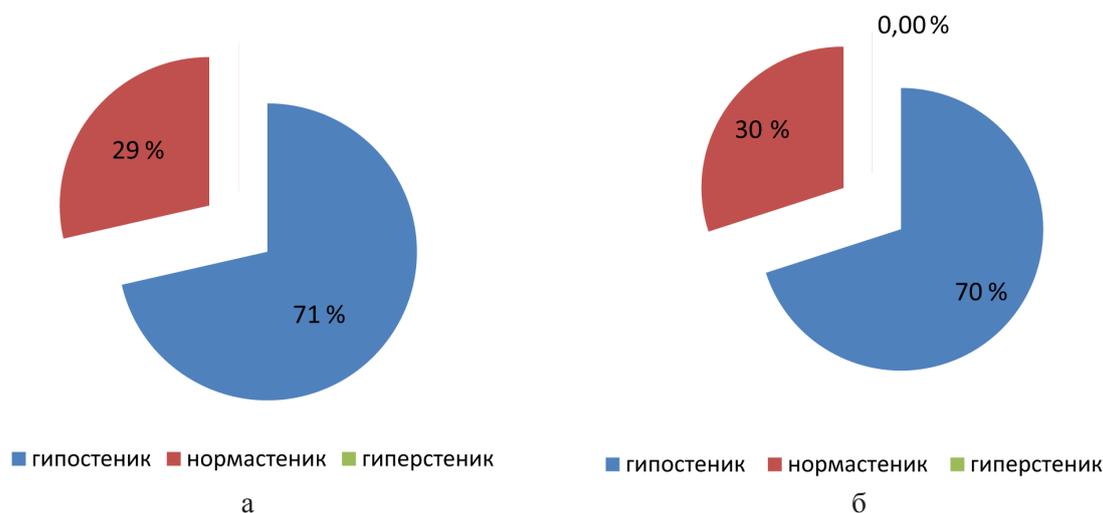


Рис. 2. Тип конституции: а – мальчики, б – девочки

Таким образом, на основании анализа результатов мы можем заключить, что тип конституции в исследуемой группе имеет явную тенденцию к астенизации, что свидетельствует о недостаточной двигательной активности.

Показатели физической подготовленности мальчиков представлены на рис. 2. Анализ показал, что в исследуемой группе число детей с низким уровнем физической подготовленности

преобладает. Только при выполнении теста «бег на 60 м» двое мальчиков показывали высокий уровень (28 %), а один – средний (14 %), большинство (51 %) показали низкие результаты. Среднее время выполнения упражнения у мальчиков 10,44 с при нормативе в 10 с. При выполнении упражнения «пресс» трое мальчиков (42,8 %) показывали средние результаты выполнения упражнения, четверо – низкие (57,1 %). Среднее количество повторений за 30 с у мальчиков 19,8 при нормативе 22.

При выполнении теста «челночный бег» и «прыжки» 100 % обследованных мальчиков показывают низкий результат. При половозрастном нормативе по челночному бегу 9,0 с, среднее время выполнения данного теста составило 9,84 с. При выполнении упражнения «прыжки в длину с места» среднее расстояние в исследуемой группе составило 152 см при нормативе в 170 см.

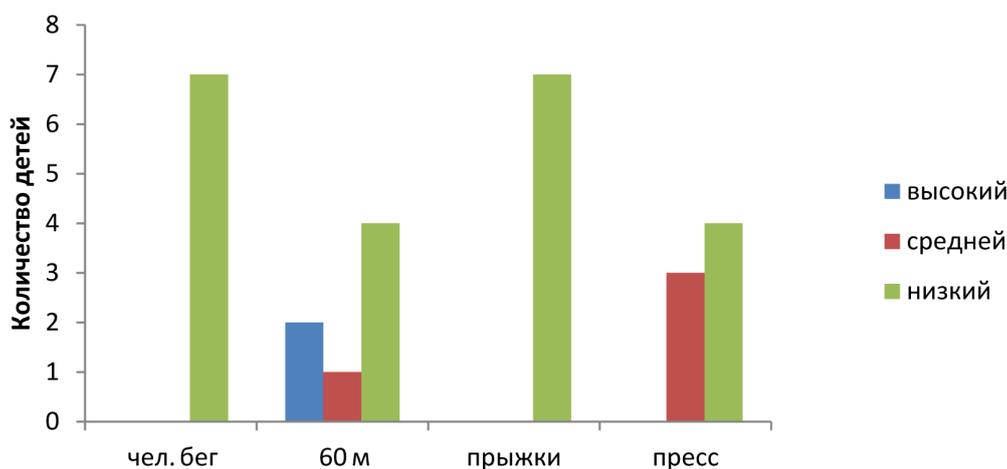


Рис. 3. Физическая подготовленность мальчиков

Физическая подготовленность девочек в исследуемой группе несколько лучше. В тестах есть девочки, которые показывают высокий уровень (рис. 4). Наиболее высокий результат показали девочки при выполнении поднимания туловища из положения лежа, 60 % показали высокий уровень, 40 % низкий, среднее количество повторений за 30 с превысило норматив (20) и составило 21. При выполнении теста «бег 60 м» 50 % девочек показали высокий и средний уровень, 50 % – низкий; среднее время выполнения 10,53 с при нормативе 10,4 с. Хуже всего девочки выполнили тесты «челночный бег» и «прыжки в длину с места». Челночный бег: 80 % – низкий уровень выполнения данного упражнения, 20 % – средний и высокий, среднее время выполнения данного упражнения 10,82 с при нормативе 9,4 с. Средняя длина прыжка в группе девочек составила 152 см при нормативе в 155 см; 60 % девочек показали низкий уровень выполнения, а 40 % – средний.

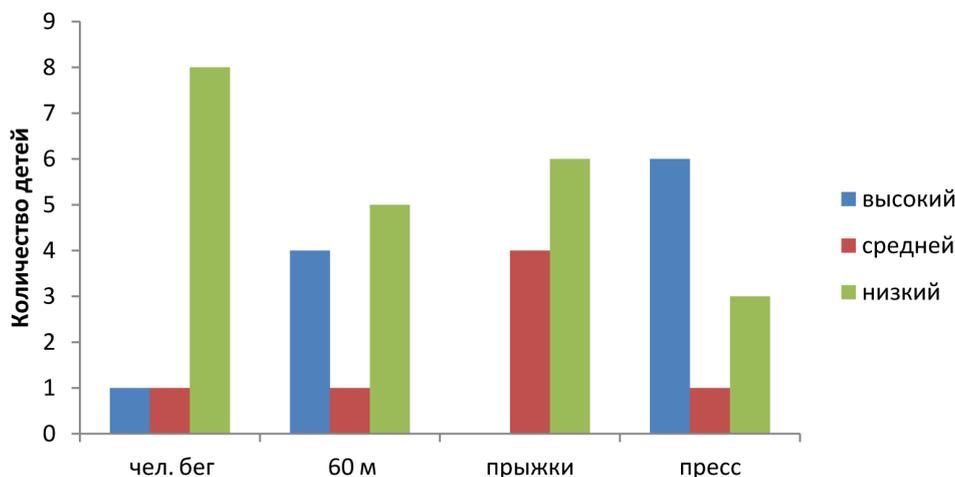


Рис. 4. Физическая подготовленность девочек

Таким образом, можно отметить, что, несмотря на регулярные занятия физической культурой, уровень физического развития и физической подготовленности детей в исследуемой группе оставляет желать лучшего. Так, анализ показал, что у большинства мальчиков антропометрические показатели соответствуют норме, при этом число детей с низким уровнем физической подготовленности преобладает. В группе девочек по сравнению с мальчиками показатели физической подготовленности несколько выше, однако, физическое развитие не соответствует норме. В целом уровень физического развития по выборке исследования имеет явную тенденцию к астенизации.

Библиографический список

1. Грицинская В.Л. Методики оценки и нормативы роста и развития детей и подростков г. Красноярск (в возрасте от 0 до 18 лет): методическое пособие. Красноярск, 2009. 32 с.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: АСТ, 1998. 272 с.
3. Лях В.И. Тестовый контроль. 5–9 классы. М.: Просвещение, 2007. 137 с.
4. Руденко Н.Н., Мельникова И.Р. Актуальность оценки физического развития детей // Практическая медицина. 2009. № 39. С. 31–34.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОК 13–14 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES OF BASKETBALL PLAYERS 13-14 YEARS AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

Т.Д. Сухлецова, В.И. Стручков,
М.Д. Кудрявцев

T.D. Suhletsova, V.I. Struchkov,
M.D. Kudryavtsev

Скоростно-силовые качества, баскетбол, комплекс упражнений, экспериментальная группа, контрольная группа, тестирование, исследование.

В статье рассматривается проблема развития скоростно-силовых качеств юных баскетболисток на уроке физической культуры. Разработав комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств и проведя эксперимент, мы выполнили сравнительный анализ результатов исследования в контрольной и экспериментальной группах.

Speed-power qualities, basketball, exercises, experimental group, control group, testing, research.

This article discusses the problem of development of speed-power qualities of young players in the lesson of physical culture. Having developed the complex of exercises for development of speed-power qualities and conducted the experiment, we performed a comparative analysis of the results of the study in the control and experimental groups.

Деятельность человека в повседневной жизни, школе, спорте требует определенного уровня развития физических качеств, который отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Одним из факторов, определяющих возможность достижения высоких результатов в баскетболе, является уровень развития скоростно-силовых качеств. Уровень их развития определяется не только физическими, но и психическими факторами, в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой/слабостью, подвижностью/инертностью и т. д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков [4, с. 48; 5, с. 30–34].

На основании изучения научно-методической литературы и практики занятий баскетболом в учебном заведении с детьми 13–14 лет мы пришли к выводу, что постановка и процесс занятий в них различны, как и результат обучения. Это дает нам уверенность предполагать, что данная тема актуальна [3, с. 50–56; 6, с. 50–60].

Целью экспериментальной работы стало повышение эффективности учебно-тренировочного процесса для развития скоростно-силовых качеств юных баскетболисток. Из поставленной цели были определены следующие задачи.

1. Выявить характерные особенности проявления скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочной деятельности школьников.
2. Установить особенности развития скоростно-силовых качеств у школьников 13–14 лет, занимающихся баскетболом.
3. Экспериментально выявить наиболее эффективные средства и методы развития прыгучести у школьников 13–14 лет, занимающихся баскетболом.
4. Оценить степень эффективности предложенной методики.

Мы предположили, что целенаправленное включение в учебно-тренировочный процесс системы упражнений скоростно-силовой направленности позволит повысить общий уровень специальной физической подготовленности.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс школьников 13–14 лет.

Предмет исследования: средства и методы физической культуры, способствующие повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Практической значимостью является достижение результатов наших исследований, которые могут быть использованы в качестве методических материалов студентами и преподавателями, изучающими этот вопрос в целях более успешного развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов.

Организация экспериментального исследования. Исследование особенностей развития скоростно-силовых качеств детей, занимающихся баскетболом в экспериментальной и контрольной группах с применением комплекса упражнений для повышения скоростно-силовых качеств, проводилось в период с октября по декабрь 2016 г. Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых. Общее количество испытуемых 16 школьников, по 8 человек в каждой группе.

При сравнении показателей развития скоростно-силовых качеств, применяемых в двух различных группах (контрольной и экспериментальной), использовались методы математической статистики [1, с. 50–70; 8, с. 10–20]. Результаты подсчетов исходных данных уровня развития физических качеств приведены в табл. 1.

Таблица 1

Характеристика показателей исходного уровня развития скоростно-силовых качеств испытуемых контрольной, экспериментальной групп (октябрь 2016 г.)

Название теста (единица измерения)	Результат теста ($x \pm m$)		Достоверность	
	контрольная группа	экспериментальная группа	$t_{\text{расчетное}}$	$t_{\text{табличное}}$
Броски в течение 1 минуты	4,60 ± 0,21	4,50 ± 0,21	0,8	2,23
10 бросков	4,50 ± 0,21	4,70 ± 0,21	1,1	2,23
10 бросков в положении сидя на стуле	1,50 ± 0,10	2,00 ± 0,21	1,8	2,23

Примечание: по всем показателям достоверные различия между ЭГ и КГ отсутствуют ($P > 0,05$).

Следовательно, можно отметить, что у экспериментальной и контрольной групп почти одинаково развиты скоростно-силовые качества, проявления которых требуются в данных тестах, что позволило начать исследование.

Комплекс упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, применяемый в экспериментальной группе, включал в себя: прыжки с разбега до баскетбольного кольца (сетки), прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, прыжки на скакалке, запрыгивание на возвышенность толчком двумя ногами, выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком двух ног, беговые и прыжковые упражнения по прямой, выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах [2, с. 15–22; 7, с. 35–40].

После окончания эксперимента проведено повторное тестирование двигательных качеств участниц экспериментальной и контрольной групп. Результаты подсчетов приведены в табл. 2.

Характеристика итоговых показателей скоростно-силовых качеств испытуемых контрольной, экспериментальной групп (декабрь 2016 г.)

Название теста (единица измерения)	Этапы эксперимента	Среднее арифметическое значение и его ошибка ($\bar{x} \pm m$)	Достоверность	
			$t_{\text{расчетное}}$	$t_{\text{табличное}}$
Броски в течение 1 минуты	I	$4,60 \pm 0,21$	0,8	2,23
	II	$6,30 \pm 0,10$	2,7	2,23
10 бросков	I	$3,10 \pm 0,21$	1,1	2,23
	II	$4,00 \pm 0,21$	2,8	2,23
10 бросков в положении сидя на стуле	I	$1,50 \pm 0,10$	1,8	2,23
	II	$2,90 \pm 0,21$	2,5	2,23

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по результатам контрольных упражнений, представленных в табл. 2, показывает, что в скоростно-силовых упражнениях значение критерия t-Стьюдента выше табличного значения, что говорит о большой эффективности применения в учебно-тренировочном процессе комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств у занимающихся баскетболом в экспериментальной группе, чем занятия по традиционной методике, которая применялась в контрольной группе. В конце эксперимента результаты обеих групп изменились.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанный нами комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, применяемый в экспериментальной группе, является более эффективным для повышения уровня физической подготовленности баскетболисток 13 – 14 лет.

Анализ полученных результатов позволяет сделать положительное заключение о целенаправленном использовании различных упражнений, соединив их в один комплекс, что повлияло на более высокое развитие скоростно-силовых качеств у занимающихся баскетболом в экспериментальной группе.

Библиографический список

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. Киев, 1985.
3. Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол. Минск, 1986.
4. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности. Смоленск: Подросток и физическая культура, 1971. 145 с.
5. Гандельсман А. Спорт и здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1963.
6. Гомельский А.Л. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. М., 1997.
7. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. Колпакова Т.В., Кужугет А.А. Математическая статистика для студентов ИФКСИЗ им. И.С. Ярыгина. М., 2015.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

БОЙКО Василий Викторович – аспирант кафедры физического воспитания, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, ведущий специалист, территориальный отдел главного управления образования администрации г. Красноярска по Кировскому району города; e-mail: bvl97@mail.ru, WojkoVV@kirov.admkrsk.ru

ДЮКОВ Владимир Борисович – старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; e-mail: fkreferat@mail.ru

ЗАВАЦКАЯ Татьяна Михайловна – студентка ИФКСиЗ Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: tan.zavatskaya@yandex.ru

ЗАВЬЯЛОВ Александр Иванович – доктор педагогических наук, профессор, директор департамента спортивных единоборств Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: iasc@mail.ru

КАЗАКОВА Галина Николаевна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры ТиММБОиБЖ Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: kazakova_gn@kspu.ru

КРОЙТОР Александр Сергеевич – аспирант Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, преподаватель Краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Красноярский колледж олимпийского резерва»; e-mail: 79233306198@mail.ru

КУДРЯВЦЕВ Михаил Дмитриевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: kumid@yandex.ru

КУЗНЕЦОВ Александр Леонидович – старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: tibet58@yandex.ru

ЛУЗИНА Людмила Анатольевна – магистрантка I курса департамента спортивных единоборств Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: lyudmila.luzina@mail.ru

МОЛОДЕЦ Дмитрий Сергеевич – студент исторического факультета Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: sventovidlo@mail.ru

МУРАВЬЁВА Ольга Николаевна – старший преподаватель кафедры ТиМСИ Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: murav@kspu.ru

ПЛЕЧКО Елизавета Александровна – ученица 11 б класса МБОУ лицей № 8, г. Красноярск; e-mail: elizavetaplechc@mail.ru

ПОМИНЧУК Наталья Сергеевна – инструктор-методист Краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа. Центр адаптивного спорта»; e-mail: Pominchuk1993@mail.ru

ПОПОВАНОВА Наталья Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры и здоровья Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: popovanova@kspu.ru

РЕДИ Матвей Викторович – магистрант II курса Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: slalom92@yandex.ru

РЕЗАЙКИНА Елена Александровна – магистрант II курса Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

РОМАНЕНКО Наталья Сергеевна – старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: squashns@mail.ru

РОСКОШНАЯ Кира Павловна – студентка факультета иностранных языков Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: key-ross96@mail.ru

РУБЧЕВСКИЙ Владимир Петрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

САВЧУК Александр Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: savchuk@kspu.ru

СИТНИКОВ Юрий Евгеньевич – аспирант Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, преподаватель учебно-научного центра безопасности при Сибирском государственном аэрокосмическом университете им. акад. М.Ф. Решетнёва; e-mail: 10101966yura@mail.ru

СИТНИЧУК Сергей Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТИМФ Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: Sitnichuk.1987@mail.ru

СТРУЧКОВ Владимир Ильич – кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики спортивных дисциплин, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: vladimir4531@mail.ru

СУКАЛЕНКО Инга Александровна – студентка IV курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета

им. В.П. Астафьева; учитель ОБЖ и физкультуры МБОУ «Табатская СОШ»; e-mail: sukalenko.i@yandex.ru

СУХЛЕЦОВА Татьяна Дмитриевна – студентка IV курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: tanya.sukhletsova.95@mail.ru

ТРУСЕЙ Ирина Валерьевна – старший преподаватель кафедры ТиМ МБОУ и БЖ Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева; e-mail: trusey@list.ru

ЯНОВА Марина Геннадьевна – доктор педагогических наук, профессор Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Красноярск, 27 октября 2016 г.

Материалы научно-практической конференции

Электронное издание

Редактор *Ж.В. Козуница*
Корректор *М.А. Исакова*
Верстка *Н.С. Хасанишина*

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.
Редакционно-издательский отдел КГПУ им. В.П. Астафьева,
т. 217-17-52, 217-17-82

Подготовлено к изданию 22.02.17.
Формат 60x84 1/8.
Усл. печ. л. 6,25