СИБИРСКИЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

SIBERIAN
FEDERAL
UNIVERSITY

СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Материалы Международной
научно-практической конференции

21–22 ноября 2013 г.

Красноярск
СФУ
2013

УДК 796.034.2
ББК 75.46
С88

Редакционная коллегия: *О. В. Матыцин*, первый вице-президент Международной федерации студенческого спорта (FISU), президент Российского студенческого спортивного союза, президент РГУ ФКСМиТ; *И. В. Прасканова*, директор по региональному развитию Российского студенческого спортивного союза; *Т. Ю. Ситдикова*, ректор Красноярского краевого института повышения квалификации работников физической культуры и спорта; *М. Н. Пуховская*, начальник отдела Департамента развития физической культуры и массового спорта Министерства спорта РФ; *А. М. Тагиров,* директор Департамента и информации, АНО Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013; *С. П. Евсеев*, директор Департамента науки и образования Министерства спорта РФ; *В. А. Леонов*, генеральный директор АНО «Исполнительная дирекция Всемирной летней Универсиады 2013 г. в г. Казани.

Ответственный за выпуск: *Н. В. Соболева*

С88 **Студенческое** спортивное движение. Состояние, проблемы и перспективы развития: материалы Международной научно-практической конференции [Электронный ресурс] / отв. за выпуск Н. В. Соболева. – Электрон. дан. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I; 128 Mb RAM; Windows 98/XP/7; Adobe Reader V8.0 и выше. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-7638-2932-7

В сборнике представлены материалы, присланные участниками Международной научно-практической конференции «Студенческое спортивное движение: состояние, проблемы и перспективы развития», прошедшей 22–23 ноября 2013 г. в г. Красноярске.

УДК 796.034.2
ББК 75.46

© Сибирский федеральный университет, 2013

ISBN 978-5-7638-2932-7

Электронное учебное издание

Подготовлено к публикации ИЦ БИК СФУ

Подписано в свет 20.11.2013 г. Заказ 3797.
Тиражируется на машиночитаемых носителях.

Издательский центр
Библиотечно-издательского комплекса
Сибирского федерального университета
660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79
Тел/факс (391)206-21-49. E-mail rio@sfu-kras.ru
http://rio.sfu-kras.ru

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ 15

Бахтина Т.Н., Жук В.В., Сингуринди Э.Г., Курова Н.В.
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ
И В ЛЕСОТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. С.М. КИРОВА 16

Благово В.В.
ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ ГОРНО-ТУРИСТСКИХ
СПОРТИВНЫХ МАРШРУТОВ 23

Близневский А.Ю., Портэус Б., Квале Х., Близневская В.С.
ПРОДВИЖЕНИЕ ЛЫЖНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ
В ПРОГРАММУ ВСЕМИРНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ-2019 26

Бобырев Н.Д., Аввакумов С.И.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН
В ИЗДАНИЯХ ИНСТИТУТА ТАТАРСКОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ АН РТ:
ИТОГИ, ПЕРСПЕКТИВЫ 29

Васильева О.В., Сысун Т.В., Кохан С.Т.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ
РОССИИ И УКРАИНЫ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 32

Глухоманова О.Ю., Кудрявцев М.Д.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
В УНИВЕРСИТЕТАХ СТРАНЫ 34

Голиков В.И., Куликова Г.И.
О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К СПОРТИВНЫМ ТУРИСТСКИМ ПОХОДАМ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ 39

Гуляева С.С., Добровольский С.С.
ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК
СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) 42

Гулякина Д.В., Рекутина Н.В.
СИБИРСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ МАРАФОН КАК СРЕДСТВО СОЗДАНИЯ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА ГОРОДА ОМСКА 44

Гусев А.С., Дулова О.В.
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ В ПЕРИОД С 1996 г. 47

Михалев В.И., Аикин В.А., Елисова Т.Э.
ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
НА 27 ВСЕМИРНОЙ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ В КАЗАНИ 51

Мишенёв А., Кормухин В., Кутлиахметов А.А.
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ 57

Осипов А.Ю.
РЕАЛИЗАЦИЯ МЕР ПО ВЫПОЛНЕНИЮ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА В СФУ 59

Осмоловская Е.А., Черменёв Д.А.
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ 62

Прудникова Н.А., Шарафеева А.Б.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ АМЕРИКИ
И РОССИИ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ 64

Романова Е.А.
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СРЕДЕ СТУДЕНТОВ
ХЭЙЛУНЦЗЯНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (КНР, г. ХАРБИН) 69

Рудых Ю.А., Галимова А.Г.
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И США 71

Столяров Д.Е., Лепилина Т.В.
ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ТУРИЗМОМ 73

Фосова А.А. Чудинова О.А.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В РОССИИ 76

Чикунова В., Люлина Н.В.
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ОТ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИДОКАЗАНИ 80

Чудинова О.А.
О СТАНОВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА В РОССИИ 83

Шеманаев В.К.
К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ АКТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ 87

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК БАЗА РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ 91

Балахнина С.В.
ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА
НА ОСНОВЕ КОДЕКСА СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ 92

Богатырева Е.Б.
О ПРОБЛЕМАТИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОДХОДА ТРЕНЕРА К ВОСПИТАНИЮ
В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ 95

Брискин Ю.А., Питын М.П.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ
СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 97

Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л., Будагаев Д.С.
АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ПРИ ПОДГОТОВКЕ
СТУДЕНТОВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 103

Владимирова Т.В.
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОРТФОЛИО ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА 106

Глухоманова О.Ю., Кадач О.В.
ПРОБЛЕМЫ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ 109

Григорьев В.И., Пшеничников А.Ф.
КЛАСТЕР СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА КАК ДИСКУРС
КРОССКУЛЬТУРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ 112

Грошев В.А., Пономарёв В.В.
КЁРЛИНГ КАК ВИД СПОРТА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ
И СРЕДСТВО СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 117

Кокова Е.И., Копылов Ю.А.
ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ
У СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО 120

Кокова Е.И., Копылов Ю.А., Воеводкина В.К.
ГНОСЕОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЙ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ,
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-НРАВСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
ЗДОРОВЬЯ» СТУДЕНТОВ 125

Дорошенко С.А., Рябинина С.К., Кулиев В.Н., Иняткина Е.В.
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ 127

Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И., Осипов А.Ю.
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО БОКСУ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК СФУ
НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ У НИХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ 131

Оробей М.Н.
РАЗВИТИЕ МИНИ-ФУТБОЛА
В ИРКУТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ 133

Петров Р.Е.
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
1-ГО РАЗРЯДА С УЧЕТОМ ИХ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ ОРГАНИЗМА 136

Планидин Е.С.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ 138

Платонова Т.В., Шеманаев В.К.
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
НА ПРОЦЕССЫ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ ЖАРКОГО КЛИМАТА ПУСТЫНИ
В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 140

Погадаев М.А., Романов Р.В., Синянский В.А., Денискин В.В.
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ВНЕДРЕНИЕ
КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ 146

Погадаев М.А.,Романов Р.В., Синянский В.А., Стрельников В.А.
РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ В ВУЗАХ МВД
КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА
ДЛЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ 149

Протасов В.В., Савчук А.Н.
МОДЕЛЬНО-КОНСТРУКТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ
(НА ПРИМЕРЕ ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН) 153

Пушкарева Е.Р., Вильнер Б.С.
ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 155

Рукосуев Д.А.
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ УШУ
В СИСТЕМЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА 159

Селютина Н.А., Пустозеров А.И.
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ТиМ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА
СО СТУДЕНТАМИ ДРУГИХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ УралГУФК 163

Скурихина Н.В., Кузьмина М.
ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ 166

Смолякова И.Д.
ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСШЕГО КЛАССА В ВУЗЕ 169

Сосуновский В.С., Загревская А.И.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 171

Стафеева А.В.
ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА..... 174

Струганов С.М.
ОЦЕНКА РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ЗА АДАПТАЦИОННЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ ОРГАНИЗМА..... 177

Тимофеева О.В.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ ГРУПП ЧЕРЛИДИНГА КАК ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА 182

Хайбуллина Д.М., Кутлиахметов А.А.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК БАЗА РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ..... 185

Черменёв Д.А.
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВУЗАХ МВД И ФСКН РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ СЛУЖЕБНОГО БИАТЛОНА) 187

Шипилова Д.А.
СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КУРСАНТОВ 190

Эгоф П.А., Вильнер Б.С.
УНИВЕРСИАДА – БУДУЩЕЕ ДЛЯ КАЖДОГО СТУДЕНТА..... 194

Эмигенова С.Б., Струганов С.М.
РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВОСТОЧНО-СИБИРСКОМ ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ 199

ИНТЕГРАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА..... 202

Абаев В.А., Пальтиель Л.Р., Шеманаев В.К.
НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО (АКТИВНОГО) ТУРИЗМА..... 203

Беднякова А.П., Кутлиахметов А.А., Кутлиахметов А.А.
ИНТЕГРАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА 208

Богатырева Е.Б.
ЗАВИСИМОСТЬ УРОВНЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ОТ УСПЕШНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 210

Борисова О.В., Петров Р.Е.
РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ 212

Брискин Ю.А., Питын М.П.
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ
НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 214

Бямбаринчин Б., Миндиашвили Д.Г.
МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДВУЯЗЫЧНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ 220

Винникова Е.В., Тарасенко А.П., Дорошенко О.Я.
ТЕСТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК СРЕДСТВО ОПРЕДЕЛЕНИЯ
И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЗНАНИЙ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ КАРТЫ МЕСТНОСТИ 222

Грузенкин В.И., Нечепуренко В.М.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЕГО РАЗВИТИЯ
В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ 226

Грузенкин В.И.
ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УНИВЕРСИТЕТА –
ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА 229

Заколодная Е.Е.
ОСНОВЫ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА ... 233

Кошбахтиев И.А., Эрдонов О.Л.
ИННОВАЦИОННАЯ СТРУКТУРА
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 238

Крылова Л.М.
СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ МГСУ 240

Лазарева Е.А.
ВОЛЕЙБОЛ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СТРОИТЕЛЬНЫХ ВУЗОВ..... 245

Ланда Б.Х., Малозёмов О.Ю., Кошелев В.Ф., Бураков С.М.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК БАЗА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КОМПЕТЕНТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ
НОВОЙ ФОРМАЦИИ – СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ 248

Малозёмов О.Ю., Кошелев В.Ф., Бураков С.М.
АСПЕКТЫ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ 251

Мареева Е.Б., Яковлева М.Р.
МОТИВАЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ УПРАВЛЕНИЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 255

Панарин А.И.
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ 258

Панов Е.В.
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ВУЗА 260

Пономарев В.В., Дорошенко С.А.
СПОРТИВНО-ВИДОВОЙ ПОДХОД, КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА
ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ..... 262

Пружинин К.Н.
ВЛИЯНИЕ СПОРТИЗИРОВАННЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА 265

Пружинина М.В., Кишинский А.А.
СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ
ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 268

Собакин П.И.
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА
В СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА 274

Соболева Н.В., Бутова Т.Г.
ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ ... 276

Федотова И.В.
СПОРТИВНЫЙ КЛАСС КАК СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ 283

Харви Т.Л.
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ВВЕДЕНИЮ ЙОГИ
КАК ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС РОССИЙСКИХ ВУЗОВ 284

Хорошева Т.А.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ
У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 288

Чикунова В., Люлина Н.В.
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ОТ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИДОКАЗАНИ 294

Шарафиева К.Ш., Ахтариева Р.Ф.
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 297

Шилько В.Г., Капилевич Л.В., Арутюнян Т.Г.
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
В ВУЗАХ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА 299

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ
И ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ 305

Абдрашитова А.Р., Жданова Е.А.
ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
И МОТИВАЦИОННО - ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ 306

Авдеев С.П.,Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И.
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА ФАКУЛЬТЕТЕ 310

Акопян А.А.
ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА 313

Алексеев В.Н.,Алексеева Г.Г.
ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ДИСЦИПЛИНЫ
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА 316

Алексеева Г.Г., Алексеев В.Н.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 318

Ахтариева Р.Ф., Шарифуллина С.Р.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ 322

Барков А.Ю.
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ВУЗА – РЕАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ 325

Боев В.С., Арутюнян Т.Г.
ОСОБЕННОСТИ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В СССР И В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ 330

Бурханов А.И.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА 333

Быкова С.А., Струганов С.М.
СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА КАК ОДНА ИЗ ОСНОВ
МОРАЛЬНО-НРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 338

Васильев В.К., Гелецкая Л.Н., Лопатина Т.А., Болотская О.Ю.
ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ОКРУЖНОСТЕЙ (ВАЙТЛЗ)
ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА СТУДЕНТОК СМГ, ПОСТУПИВШИХ НА 1-Й КУРС
В 2010, 2011, 2012 ГОДАХ 340

Вериго Л.И., Данилова Е.Н.
ЛИЧНЫЙ ИМИДЖ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА
КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 344

Галеева А.В., Кудрявцев М.Д.
ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 347

Гелецкий В.М.,очехин А.В., Павлюц С.С.
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ В ВУЗЕ
НА ОСНОВЕ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ 350

Герасевич А.Н., Шитов Л.А., Шитова Е.М., Боковец В.С., Щеновский Ю.И., Гмир Т.А., Пархоц Е.Г.
ЗНАЧЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 354

Глубокий В.А.
КАЛИСТЕНИКА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ,
СТУДЕНТОВ СИБЮИ ФСКН РОССИИ 358

Глубокий В.А.
РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ПРИМЕНЕНИЮ
ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ
И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ 362

Грабовская К.В.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
В СРЕДЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРАКТИКИ 366

Дворкин В.М., Дворкина Е.М.
ПОИСК ЭФФЕКТИВНЫХ ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК
К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 371

Дворкин В.М.
ОРИЕНТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ПУТЕМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИХ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 373

Демина С.А.
ПЛАВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ 376

Демьянов С.А., Демьянова Л.М.
РОЛЬ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ
ЗА СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 379

Демьянова Л.М.
НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ
ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 384

Журба А., Захарова Л.В.
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА УРОВНЕ
СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА 388

Зырянова В.И.
ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СФУ
НА ПРИМЕРЕ УЧЕБНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»..... 390

Кардаполова А. С., Захарова Л.В.
РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РАСПРОСТРАНЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДИ МОЛОДЕЖИ НА ТЕРРИТОРИИ РФ 392

Кириллов Е.В., Бутова Т.Г.
РОЛЬ ЧАСТНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ
В ПРИОБЩЕНИИ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ..... 394

Кладикова И.И., Жиденко А.А.
СТУДЕНТЫ И ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» 398

Козерук Ю.В., Данько А.В.
ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ 401

Костычаков В.Ф.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ..... 405

Михалева Е.А., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я.
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ И СТУДЕНТОВ 408

Монина А.С., Струганов С.М.
ВЛИЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО И КАЧЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ..... 411

Муравьева О.Н.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ..... 414

Назарова Е.Ю., Лепилина Т.В.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 417

Негрей Н.В., Фокин С.С., Ким Ю.С.
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ КАПОЭЙРЫ
У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Г. КРАСНОЯРСКА 420

Нестерова М.Е., Смолякова И.Д.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ
В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 421

Поникаровских М.А., Паршин С.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ 423

Перевозчикова Д.А.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 427

Прокопенко Т.Е., Демьянова Л.М.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ 429

Пружинина М.В., Кишинский А.А.
СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ
ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 432

Размахова С.Ю., Журавлева Ю.С., Мейсигов Т.Б.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК 436

Саврыкина А.А.
АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ,
НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ 438

Сенникова М.А., Варфоломеев А.В.
СУБЪЕКТИВНЫЙ ВЗГЛЯД СТУДЕНЧЕСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
НА СИТУАЦИЮ СОБСТВЕННОЙ ЗАНЯТОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ И РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ЭТОМ ВОПРОСЕ 441

Сидарук Е.Е., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я.
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ РОССИИ И ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН 446

Сидарук Е.Е., Кудрявцев М.Д.
КРАСНОЯРСК – СТОЛИЦА УНИВЕРСИАДЫ-2019? 451

Столяров Д.Е., Лепилина Т.В.
ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ТУРИЗМОМ 456

Удеревский А.М., Демьянова Л.М.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ 459

Костычаков В.Ф., Филиппович В.А.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ
ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 462

Чигрин Е.А., Демьянова Л.М.
МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДДЕРЖАНИИ
И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫХ 465

Чупрова Е.Д.
ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ
ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 467

Шевчук Ю.В.
КАТЕГОРИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ 472

Шпорин Э.Г., Наталевич Н.Ф., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю.
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА И КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА 474

Шпорин Э.Г., Лебединский В.Ю., Колокольцев М.М.
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ
КАК АНАЛИТИЧЕСКАЯ БАЗА ФОРМИРОВАНИЯ ИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 478

Яворская Т.Е.
СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ ДИСКУРС
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ 483

СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ 490

Акишин Б.А., Юсупов Р.А.
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗЕ ПОСЛЕ УНИВЕРСИАДЫ 491

Вдовин М.С., Могилат М.С., Бутова Т.Г.
АНАЛИЗ ДОСУГОВОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 493

Дорш А.А., Люлина Н.В.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК БАЗА РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ..... 497

Драндров Г. Л., Шамгуллин А.З.
ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ..... 501

Казанцев С.А.
ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОГО ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ
СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА 505

Корнев А.В.
МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНВАЛИДОВ РАЗЛИЧНЫХ
КАТЕГОРИЙ СТУДЕНТАМИ, ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ/НАПРАВЛЕНИЮ
ПОДГОТОВКИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 508

Лузина Л.А., Завьялов А.И.
ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ: СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ ВСЕМИРНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ 511
2019 ГОДА

Луковникова А.А., Скурихина Н. В.
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 512

Михалев В.И., Рекутина Н.В
УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ И ОЛИМПИЙСКИЙ ПРОЕКТ
ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ 515

Могилат М.С., Бутова Т.Г.
ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ ОТ ПРОВЕДЕНИЯ
XXIX МЕЖДУНАРОДНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ-2019 В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ..... 520

Намаканов Б.А., Щербакова В.Л., Платонова Е.Н.
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА. ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ 526

Осипов А.Ю., Дворкина Е.М., Христолюбова А.А
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В КРАСГМУ ИМ. ПРОФ. В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО 528

Перевозчикова Д.А.
СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ УНИВЕРСИАД 531

Платонова Т. В., Шеманаев В.К.
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
НА ПРОЦЕССЫ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ ЖАРКОГО КЛИМАТА ПУСТЫНИ
В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 533

Смолякова А.С., Шмырева В.В., Панов Е.В.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СИБИРСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ..... 538

Солоненко Р.А.
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ
МУЖСКОГО СОСТАВА 1-3 КУРСОВ НИ ИРГТУ ЗА 2009-2012 ГОДЫ..... 541

АДАПТИВНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ..... 545

Алтынбаева Н.А.
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ И НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХУПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯВ АППАРАТЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ 546

Бутачина Е.В., Скурихина Н.В.
АДАПТИВНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ..... 550

Киреева Е.К., Завьялов Д.А.
ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ 554

Корнев А.В., Махов А.С.
МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНВАЛИДОВ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ СТУДЕНТАМИ, ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ/НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 559

Литош Н.Л.
ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА 562

Лысаковский И.Т.
СОПРЯЖЕННОСТЬ ЭФФЕКТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ..... 565

Протасов В.В., Савчук А.Н.
ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА..... 567

Кадирова Р. О., Рахимова Р.Р., Хабибуллин И.Р.
АДАПТИВНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ
ADAPTIVE STUDENT SPORT..... 570

Салмова А.И., Беляев В.А.
БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ СТУДЕНТОВ 572

Слонимская Л.И.
АДАПТИВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ 574

Веневцев С.И., Стрига Е.А.,Артемова М.А
СПАРТАКИАДА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ..... 578

Уткина А.Ю., Соломахина Л. А.
ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ МУЖЧИН 45–55 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА..... 581

ОПЫТ ГОРОДОВ – СТОЛИЦ КРУПНЕЙШИХ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ (ОЛИМПИЙСКИХ ИГР,ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАД, ЧЕМПИОНАТОВ МИРА И Т. Д.) 586

Михалев В.И., Аикин В.А., Елисова Т.Э
ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА НА 27 ВСЕМИРНОЙ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ В КАЗАНИ 587

Аксеновская И., Валеев Д.З.
УНИВЕРСИАДА-2019 В КРАСНОЯРСКЕ – НАЧАЛО НОВОЙ ИСТОРИИ 593

Валеева Г.В.
УНИВЕРСИАДА-2013 В КАЗАНИ – МАЛЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОВРЕМЕННОСТИ 595

Зуев В.Н., Пайзулаева С.П.
ЭВОЛЮЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ ВСЕМИРНЫХ ЗИМНИХ УНИВЕРСИАД В МЕЖДУНАРОДНОМСПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ 600

Безотосов В.В., Кокова Е.И.
ВСЕМИРНАЯ ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА. ОТ И ДО… 603

Мерзлякова А.В.
РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА В РОССИИ 608

Слепцова Т.В., Поярков А.С.
ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НА БРЕНДИНГ ТЕРРИТОРИЙ (НА ПРИМЕРЕ «ЛОНДОН-2012») 611

Чайкина А.С., Данелюк А.В., Ахтариева Р.Ф.
ИЗ ОПЫТА УЧАСТИЯ В УНИВЕРСИАДЕ-2013 614

Шалавина А.С.
К ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ (ОПЫТ РАБОТЫ С БОЛЕЛЬЩИКАМИ УНИВЕРСИАДЫ В КАЗАНИ) 616

Дугблей А. Д., Шулятьев В. М
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА 619

Марков К.К., Чечев И.С., Николаева О.О.
ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ 625

Николаева О.О., Сидорова Е.Н.
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ 629

Сивохов В.Л., Иванова О.А., Будагаев Д.С.
АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА СПОРТСМЕНОВ В ТЕСТЕ С СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ 631

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ И В ЛЕСОТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. С.М. КИРОВА

Бахтина Т.Н., канд. пед. наук, доцент
Жук В.В., доцент
Сингуринди Э.Г., д-р пед. наук, профессор
Курова Н.В., канд. пед. наук, профессор

Государственный лесотехнический университет им. С.М. Кирова г. Санкт-Петербург, Россия

В Санкт-Петербурге проводится чемпионат высших учебных заведений. Как комплексное спортивно-массовое мероприятие – с 1997 г. Первоначально было 43 вида спорта, в 2013 г. уже 71. Возросло количество участников соревнований. Лесотехнический университет в 1997 г. выступил в 27 видах спорта, а в 2013 г. – в 62. 12 лет подряд ГЛТУ был победителем чемпионата.

In StPetersburg the championship of higher edycational institutions is held as a complex sports mass action in 1997 in the championship there were 43 kinds of sport in 2013 there already 71 mass character of competitions has increased the state forest tiknical university (sftu) in 1997 took part in competitions in 27 kinds of sport; in 2013 in took part in 62 SFTU was the winner of the championship for 12 years in succession.

В новых условиях рыночных отношений в экономике, вузы качественно перестраивают подготовку специалистов с высшим профессиональным образованием, чтобы соответствовать требованиям, предъявляемым практикой. Эти требования в полной мере относятся и к сфере физической культуры и спорта. Для студентов, занимающихся спортом и осваивающих требования учебных дисциплин вуза, возникают новые отношения в существующих реалиях.

Занятия спортом студентов позволяют им чувствовать себя уверенно в изменяющемся, непредсказуемом мире, при этом грамотно формируя и сберегая свое физическое, духовное и нравственное здоровье.

В течение долгого времени проблема развития молодежного спорта не находила должной поддержки со стороны государства. Она считалась малозначимой и не требующей немедленного решения по сравнению с такими проблемами как наркомания, молодежный алкоголизм и преступность. Физическая культура и спорт сегодня стали неотъемлемой частью нашей жизни. Прежде всего, речь идет о любительских доступных каждому занятиях физическими упражнениями и спортом.

Развитие студенческого спорта сегодня является важным компонентом продвижения спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни в молодежной среде.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации [1; 89-90]. Можно привести и другое понятие: «Студенческий спорт в широком смысле слова представляет собой внеурочную форму физического воспитания, ориентированную на привлечение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, организацию активного отдыха, самореализацию учащихся». Студенческий спорт призван дополнить и обогатить процесс профессиональной подготовки высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства в условиях вуза [2; 124-138].

Санкт-Петербург сегодня, бесспорно, является одним из крупнейших в Российской Федерации научно-образовательных и студенческих центров. В настоящее время в вузах города обучается более 250 тысяч человек. В связи с чем, одним из приоритетных направлений молодежной политики города является работа со студенчеством, развитие студенческого спорта.

Комитетом по физической культуре и спорту г. Санкт-Петербурга, спортивными федерациями по видам спорта еще с далеких советских времен проводится чемпионат вузов как комплексное спортивное мероприятие. В таблице 1 приводятся данные ведущих пятнадцати вузов г. Санкт-Петербурга (СПб) занимающих лидирующие позиции.

В программу чемпионата вузов за последние пятнадцать лет было включено 84 вида спорта. Из них 32 вида впервые добавлены в чемпионат и наоборот, 17 исключены из-за несоответствия критерию участия (например, шахматы быстрые и стоклеточные, фехтование, акробатика, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье, триатлон, пулевая стрельба и т.д. (в каждом виде спорта должны участвовать не менее 8 команд)). По сравнению с 1997 г. количество проводимых видов спорта в программе чемпионата вузов увеличилось с 43 до 71 в 2013 году.

Данные таблицы 1 свидетельствуют о возрастающей заинтересованности вузов в участии как можно в большем количестве соревнований программы чемпионата. Так, например горный институт им. Плеханова, а ныне национальный минерально-сырьевой университет в 1997 г. участвовал в 8 видах спорта, а в 2013 г. уже в 70! В 2013 г. этот университет и занял первое место в комплексном зачете чемпионата вузов.

Интересно отметить, что Политехнический университет, Государственный университет, располагая контингентом учащихся более 10 тысяч, в комплексном зачете находятся вне тройки призеров (четвертое и пятое места соответственно).

Чемпионат вузов Санкт-Петербурга в 2009 и 2013 гг. были одними из самых массовых. В них приняли участие более 60 высших учебных заведений, включая военные вузы города. Сборные команды 47 вузов становились призерами по видам спорта, из них 31 – победителями.

Увеличилось количество сборных команд, участвующих в вузовских соревнованиях. В 1997 году во всей программе чемпионата вузов приняли участие 448 команд, в 2009 году – 1201. В 2013 году эта цифра составила – 1189 (таблица 2).

Следует остановиться и на другом важном показателе – это количество студентов, принимавших участие в соревнованиях чемпионата вузов. В 1997 году выступили 5920 студентов, а в 2009 году количество участников достигло своего максимума и составило – 15771! С 2010 по 2013 годы наблюдается незначительное снижение соревнующихся студентов (15243 – в 2010 г.; 15306 – в 2011 г.; 15297 – в 2012 г.; 15489 – в 2013 г.) (рис. 1).

Обширная программа чемпионата отвечает сегодняшним интересам студенческой молодежи города. В ходе проведенного опроса студентов не физкультурных вузов выявлено, что участие в соревнованиях благотворно влияет не только на физическое становление молодых людей, но и на их эмоциональное, духовное развитие [1; 89-90]. Студенческий спорт играет очень важную роль в подготовке жизнеспособного и социально активного молодого поколения. Формируя культуру молодежи, он выступает строительным элементом в формировании общей культуры общества. Молодежь является важным социально-структурным компонентом, из которого в дальнейшем будет складываться общество. Спорт помогает ненавязчиво формировать культуру поведения, общения, социальных взаимоотношений.

За последние 10 лет во многих видах спорта выявлены лидеры чемпионата вузов. Так, например, в горных лыжах, сноуборде, настольном теннисе, скалолазании, пауэрлифтинге выигрывает политехнический университет; в легкой атлетике, гребле, борьбе, гандболе, лыжных гонках, в маунтинбайке – национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (НУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта); в дартс, карате, черлидинге, дзюдо – национальный менерально сырьевой университет им. Г. В. Плеханова; по туризму – университет технологии и дизайна и т. д.

Таблица 1

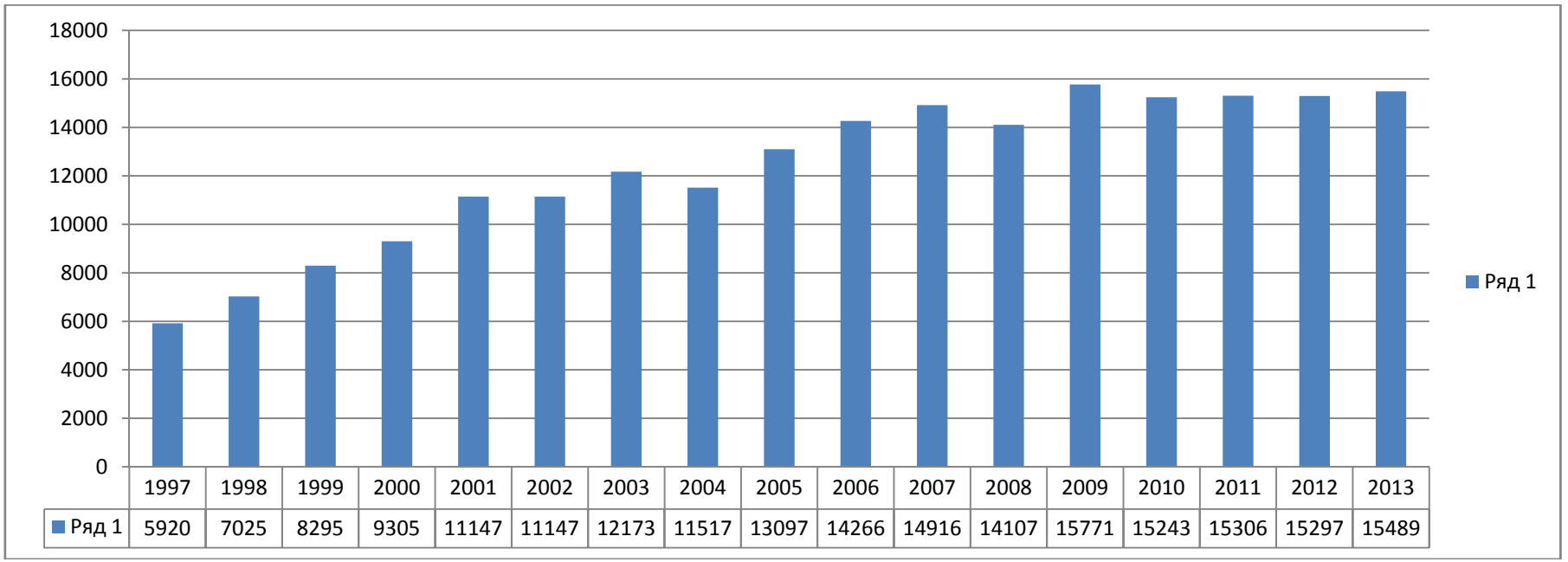
Участие сборных команд университетов и институтов по программе чемпионата вузов г. Санкт-Петербурга

№ п/п	Годы проведения соревно-ваний	Динамика участия сборных команд по программе чемпионата вузов г. Санкт-Петербурга																
		1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
	Количество видов спорта в программе чемпионата вузов СПб	43	45	54	59	71	70	70	63	64	67	67	66	67	67	66	67	71
		Количество видов спорта, в которых приняли участие вузы с 1997 по 2013 гг.																
1	ГИ им. Плеханова	8	8	9	15	19	14	13	12	17	45	65	66	67	67	63	66	70
2	ЛТА им. Кирова	27	38	45	51	62	60	62	56	54	56	63	59	63	56	64	54	62
3	Унив. путей сообщения	26	23	30	32	38	34	36	39	41	42	40	39	42	41	46	53.	57
4	Архит.-строит универс.	15	15	16	27	38	36	35	38	38	42	50	45	49	49	48	47	56
5	ГосударственныйУнив.	26	31	39	43	55	52	58	49	50	54	54	52	53	52	49	51	55
6	Политехнич. университет	30	32	29	36	48	49	49	44	49	49	50	43	50	53	51	54	54
7	ИТМО-ГУНиПТ	6	6	6	9	14	14	16	14	17	25	26	32	45	48	45	51	53
8	ГУФК им. Лесгафта	20	22	25	31	36	35	40	33	36	46	43	45	44	46	45	46	52
9	Электротехн. университ.	16	21	20	17	19	22	19	26	28	29	31	28	34	35	38	43	44
10	Балтийский технич. унив.	19	26	29	34	37	31	34	39	33	39	32	32	36	39	36	35	40
11	Унив. растит. полимеров	8	11	21	23	29	21	33	29	38	40	38	41	48	27	35	39	40
12	РГПУ им. Герцена	12	15	22	25	32	32	32	35	39	42	42	39	41	41	41	43	40
13	Универ.технол. и дизайна	12	11	13	18	22	20	24	21	30	45	35	34	40	36	40	35	38
14	Авиаприборостр.универс.	23	25	26	28	35	38	42	40	35	38	33	32	38	34	38	39	36
15	Универс.экон. и финансов	23	22	21	23	29	33	34	26	35	39	42	29	32	29	29	38	35

Таблица 2

Динамика участия вузов г. Санкт-Петербурга в чемпионате

№ п/п	Чемпионат вузов	Годы проведения чемпионата вузов г. Санкт-Петербурга																
		1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
1	Количество видов спорта в программах чемпионатов вузов	43	45	54	59	71	70	70	63	64	67	67	66	67	67	66	67	71
2	Количество сборных команд вузов по видам спорта	448	492	583	675	826	818	892	858	955	1092	1128	1103	1201	1178	1193	1219	1189



	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Ряд 1	5920	7025	8295	9305	11147	11147	12173	11517	13097	14266	14916	14107	15771	15243	15306	15297	15489

Рис. 1. Количество студентов участвовавших в чемпионате вузов г. Санкт-Петербурга по годам

Интересно, что в 2012-2013 учебном году НУФКСиЗ им П.Ф. Лесгафта имея в своем активе 17 первых мест, выступив в 52 видах спорта, занимал третье место в итоговой таблице. Отметим, что лесотехнический университет (СПБГЛТУ) с контингентом всего три с половиной тысячи студентов занимает вторую место по итогам чемпионата вузов Санкт-Петербурга. СПБГЛТУ успешно конкурирует с вузами численность студентов, у которых превышает в несколько раз.

Анализ выступлений сборных команд по видам спорта СПБГЛТУ свидетельствует о том, что с 1998 года по 2009 год двенадцать лет подряд академия, а позднее университет становился победителем в комплексном зачете чемпионата вузов г. Санкт-Петербурга. Традиционно нашими успешными видами были гребля, прыжки с трамплина, ралли спринт, авто многоборье, тхэквондо, легкая атлетика, футбол, хоккей с шайбой, регби (таблица 3). Такой успех в большей степени был обусловлен наличием спортивного набора (ежегодный прием абитуриентов составлял 60 человек). С введением единого государственного экзамена (ЕГЭ) ситуация кардинально изменилась. Спортсмены, которые имеют высокие баллы ЕГЭ имеют возможность поступить в более престижные вузы. Кроме того, ситуация в стране со здоровьем учащейся молодежи с каждым годом ухудшается. Известно, что в Санкт-Петербурге насчитывается лишь 5-7% здоровой молодежи. В СПБГЛТУ в специальную медицинскую группу зачислены 27% студентов, 12% – освобождены от практических занятий по физической культуре.

Второй год подряд в университет поступает порядка 60% иногородних абитуриентов. К сожалению, совсем незначительная их часть занималась спортом профессионально.

Рассматривая итоговые результаты чемпионата вузов г. Санкт-Петербурга, следует отметить, что СПБГЛТУ с 2010 года занимал вторые места за исключением 2012 г. (третье место). На протяжении 16 последних лет наш университет удерживает лидирующие позиции (таблица 3). Наиболее удачным был 2001 год, когда из 42 призовых мест мы заняли 19 первых. С 2010 по 2012 год количество первых мест сократилось до 5. В 2013 их было 8.

В 2012 году проводилась третья Летняя Универсиада вузов г. Санкт-Петербурга по 13 видам спорта. Наибольшее количество команд выступило в мужском баскетболе – 35; тридцать одна команда – в шахматах; двадцать восемь команд в легкой атлетике; по двадцать пять команд – в плавании, мужском волейболе и т.д. С перевесом в 14 очков СПБГЛТУ выиграл Летнюю Универсиаду. В соревнованиях приняли участие 53 вуза, включая и военные. Однако лишь 17 вузов участвовали более чем в 10 видах программы, что составляет всего 32% от общего количества вузов. В 2014 году пройдут третья зимняя и четвертая летняя Универсиады.

Резерв для пополнения сборных команд вуза мы стараемся находить при проведении внутренней Спартакиады, которая включает в себя 15 видов спорта. С 2013 года СПБГЛТУ вошел в программу по развитию студенческого гребного спорта в вузах г. Санкт-Петербурга при поддержке ассоциации любителей гребного спорта и НП «Центра гребного спорта «Энергия»».

Безусловно, имеется масса проблем, которые, прежде всего, связаны с материально-кадровым обеспечением. Преподаватели отвечают за проведение трех, а порой и 5-6 видов спорта. Каждый вид требует соответствующего инвентаря, снаряжения, экипировки. Большая часть финансовых расходов ложиться на плечи самих студентов. В 1999 г. в группах спортивного учебного отделения было 650 студентов из них мастеров спорта 27, кандидатов в мастера спорта – 78, перворазрядников – 227.

Таблица 3

Участие Лесотехнического университета им С.М. Кирова в чемпионатах вузов г. Санкт-Петербурга

Участие Лесотехнического университета в чемпионатах вузов	Годы проведения чемпионата вузов г. Санкт-Петербурга																
	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Всего призовых мест	17	22	31	32	42	35	35	29	25	25	28	19	25	27	27	20	22
Из них: Первых мест	10	14	15	16	19	16	17	12	9	9	7	8	8	5	5	5	8
Вторых мест	6	5	9	8	11	13	12	10	9	5	14	6	7	10	10	8	10
Третьих мест	1	3	7	8	12	6	6	7	7	11	7	5	10	12	12	7	4

В настоящее время эта цифра составляет 368 человек (МС – 11; КМС – 92; 1 разряд – 124 человека). С 2012 г. заведующему кафедрой физической культуры Заслуженному тренеру СССР Сингуринди Э.Г. у ректора Селиховкина А.В. удалось получить разрешение на спортивные стипендии, а также на ежемесячную материальную помощь лучшим студентам спортсменам. На каждый факультет, а их восемь дают по 1-2 спортивных стипендии, размер которых составляет 7 тыс. рублей в месяц. Сохраняется объем почасовой нагрузки в размере 12 тыс. часов, которая распределяется для преподавателей 24 секций.

Студенческие спортивные соревнования одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов. Спортивные результаты – это, по существу, интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. Приведенный выше материал свидетельствует о благоприятном отношении администрации вуза к спортивным интересам студентов, и к созданию необходимых условий для их спортивного совершенствования. Ярким примером этого является успешное выступление в легкой атлетике на Олимпийских играх, международных соревнованиях Натальи Антюх, выпускнице лесомеханического факультета лесотехнической университета. СПБГЛТУ закончили неоднократный чемпион Мира по кикбоксингу Бердников Антон, Чемпион Европы по самбо Талдиев Адам, участница Олимпийских игр в бобслее Орлова Надежда – выпускники лесоинженерного факультета. Мы считаем, что одним из ведущих мотивов для поступления спортсменов в вузы является, прежде всего, возможность продолжать заниматься спортом в период учебы.

Список литературы

1. Грицак Н. И. Студенческий спорт и его связь с общей культурой общества //Фундаментальные исследования. – 2008. – № 1. – С. 89-90.

2. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб, пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 144 с.

3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. – М.: ФиС, 2012. – 304 с.

ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ ГОРНО-ТУРИСТСКИХ СПОРТИВНЫХ МАРШРУТОВ

Благово В.В., канд. техн. наук, мастер спорта СССР

Национальный государственный университет им. П. Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Россия

В статье рассматривается вопрос о классификации сложных участков горных маршрутов как в горном туризме, так и в альпинизме. Отмечаются как общие положения, так и некоторые разночтения в оценках маршрутов, вызванные историческими причинами. Выражается надежда на преодоление существующих нестыковок в оценках сложных горных путешествий.

The artical is about the issue of classification of complex areas of mountain trails in mountain tourism, and in mountaineering. There have been a common position, and some discrepancies in the estimates of the routes due to historical reasons. It is hoped to overcome the existing discrepancies in the estimates of the difficult mountain travel.

Современная классификация горных туристских маршрутов имеет свою непростую историю. В 20-е – 30-е годы деление на альпинизм и горный туризм практически отсутствовало. Страна осваивала и покоряла ранее неизведанные горные массивы, составляла современные топографические, геологические и другие специальные карты, чтобы максимально расширить возможности развития народного хозяйства. Академия Наук СССР отправляла научные экспедиции на Памир и другие горные районы страны и результатом их самоотверженной работы было не только появление достоверных карт этих районов, но и предложения по освоению их природных богатств. Достаточно почитать книги и воспоминания участников этих экспедиций, чтобы понять, в каких трудных, порой нечеловеческих условиях протекала их работа. Да, у них это была РАБОТА. И выполняли эту работу по преимуществу молодые люди, студенты, практиканты, которые были влюблены в горы и профессию ими избранную. Среди руководителей был нарком (Н. В. Крыленко) и академик (Д. И. Щербаков). Издательство АН СССР выпустило сборник, посвящённый результатам многолетней работы Таджико-Памирских Экспедиций (ТПЭ) [1].

В каждой партии были специалисты по отдельным направлениям, но никто из них до этого не был в больших горах до начала работы ТПЭ. Туристско-альпинистская квалификация приобреталась потом и кровью. Были и трагедии. Участники экспедиций в меру своих сил и лет проходили сложные (и по современным меркам) маршруты, но всё же основная тяжесть легла на плечи молодёжи, которая смогла выполнить порученную работу, лишь иногда задумываясь о спортивной стороне своих достижений. Материалы этих экспедиций ещё ждут своих исследователей. И было бы чрезвычайно интересно условно оценить с современных позиций спортивные достижения участников ТПЭ, учитывая уровень подготовки, качество снаряжения и питания.

А сегодня мы проходим многими маршрутами из числа тех, которые были для участников этих экспедиций просто частью технологической цепочки, а не категорийными маршрутами или вершинами. У них была чисто практическая, утилитарная цель. Но и трудности, и опасности никто, разумеется, не отменял. Поэтому и вершины и перевалы органично входили в нитку маршрутов участников экспедиций. Но были у участников этих экспедиций и чисто альпинистские, спортивные цели, например, совершить первовосхождение на высочайшую вершину СССР, названную, естественно, в те далёкие 30-е годы пиком Сталина. И к началу 2000-х годов к этой вершине было уже проложено 39 новых маршрутов [2].

В истории нашей страны было много такого, что впоследствии приходилось расхлёбывать на протяжении многих лет. Так произошло искусственное деление на альпинизм и туризм (горный), когда горным туристам запрещалось под страхом дисквалификации совершать восхождения на обзорные, а порой и просто красивые вершины. Придуманы были разные критерии для альпинистов и туристов, и мы сейчас доживаем этот искусственный отрезок нашей жизни в спортивном горном туризме. К счастью, всё постепенно приходит в норму, и теперь нередко можно встретить отчёт о горном туристском путешествии, где по ходу маршрута покоряются тем или иным способом (радиальный выход на вершину или траверс вершины) сложнейшие пики.

В зависимости от технической сложности пути все перевалы делятся в порядке возрастающей сложности на 3 категории трудности. Внутри каждой категории используется дополнительное деление трудности перевала на «А» и «Б». Например, перевал «2А» категории трудности легче в прохождении, чем перевал «2Б» категории трудности, но сложнее чем, перевал «1Б» категории трудности. Самый сложный перевал не может иметь категорию выше «3Б». А путь с перевала на вершину может быть предельно простым.

В альпинизме подобным же образом классифицируются маршруты восхождений на вершины. Только используются не три, а шесть категорий трудности, с делениями каждой категории на «А» и «Б», как и в квалификации перевалов. Ещё одно отличие в квалификации вершин и перевалов заключается в том, что классифицированные маршруты перевалов включают подъем и спуск с перевала (полное прохождение), а классифицированные маршруты на вершины включают только технические сложности на подъёме к вершине без учёта трудности спуска с вершины. В современной практике горного туризма путь через хребет (перевал) может быть значительно сложнее предельной для перевалов категории трудности «3Б». Технически и практически трудность пути через хребет может достигать высшей в альпинизме трудности маршрута «6Б», но современные разрядные требования по спортивному туризму ориентированы только на перевалы от «1А» до «3Б» включительно и более сложные пути пересечения хребта принимаются к зачёту как перевалы высшей категории трудности «3Б». И в этом состоит парадокс настоящего времени. Думаю, он будет разрешён.

Перевальная точка может не совпадать с самой низкой точкой хребта, главное – логическая обоснованность пути при его максимальной безопасности. Спуск с перевала иногда следует осуществлять не с точки подъёма, а после траверса хребта. При преодолении двух и более близлежащих перевалов, если ряд характерных для них сложных участков выпадает, такие перевалы считаются «связкой» и оцениваются как один перевал с учётом только входящих в маршрут препятствий. Существует и ряд других особенностей прохождения перевалов и, конечно, оценка их трудности. Разработана система расчёта степени сложности перевала, учитывающая все наиболее характерные сложные и опасные участки. И здесь мы видим почти полное совпадение альпинистских и туристских оценок. И это естественно. Гора не делится «на двоих».

Наиболее удобными для проведения горных походов являются июль и август, в ряде районов – июнь и сентябрь. А вот, например, в Гималаях и Каракоруме – апрель-май. И «виноваты» в этом муссонные ветры, несущие штормовые ветра со снегом и дождём в самые, казалось бы подходящие для восхождений месяцы – июль-август. Чётко установить оптимальные сроки практически невозможно – они зависят от множества факторов и не всегда одинаковы из года в год в различных районах. В южном полушарии все привычные для нас сроки вообще смещаются на 6 месяцев. И все же, безусловно, с какими-то погрешностями, они могут быть установлены. Все остальное время, в том числе и зимнее, принято считать межсезоньем. Именно в это время происходит больше всего аварий в горах. Поэтому «Правилами проведения туристских спортивных походов…..» предусмотрены дополнительные требования к участникам походов в это время, к их опыту и навыкам. И, конечно, это не оз-

начает, что путешествия в межсезонье вообще не стоит проводить. Просто надо более ответственно подходить ко всем аспектам подготовки и проведения таких путешествий [3,4].

Подводя итоги этих рассуждений можно сказать, что горы охраняют: «Камнепады, метели, лавины», а ещё ледники и ледопады, скалы и осыпи, морозы и жаркое солнце, горные реки и, конечно, высота.

Список литературы

1. Крыленко Н. В., Щербаков Д. И., Марков К. К. Пять лет по Памиру. – М-Л.: Изд-во АН СССР, 1935.

2. Степанов И. В. 39 первопрохождений на пик Коммунизма // Альпинисты Северной столицы. Кн. 3. Клуб альпинистов «Санкт-Петербург». – СПб.: Аскорт, 2003.

3. http://www.mountain.ru – крупнейший российский ресурс, посвящённый горам.

4. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт , 1972.

ПРОДВИЖЕНИЕ ЛЫЖНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОГРАММУ ВСЕМИРНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ 2019

Близневский А.Ю., профессор
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Портэус Б., президент
Международная федерация ориентирования, Великобритания

Квале Х., аспирант
Университет Даларна, Норвегия

Близневская В.С., профессор
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

В статье представлены этапы развития дисциплин спортивного ориентирования в мире. Описана хронология признания ИОФ международными спортивными организациями, в том числе ФИСУ и продвижения вида спорта в комплексные международные спортивные соревнования. Обоснованы конкурентные преимущества лыжного ориентирования на современном этапе его развития, позволяющие претендовать на включение в Программу Всемирной зимней Универсиады 2019.

In the article are present the stages of discipline development a ski orienteering in the world. Was shown a chronology are recognition IOF of international sport organization, including the FISU and promoting of the sport in complex of international sporting events. Was shown a competitive advantages of ski orienteering at the present stage of its development, this enable pretend to inclusion in the program of the World Winter Universiade in 2019.

Родиной ориентирования на местности специалисты считают Норвегию и официальной датой рождения этого вида спорта – 13 мая 1897 г., когда около норвежского города Берген спортобщество «Турнференинг» провело первые документированные состязания в беге с картой и компасом, где выступали военные и гражданские лица. Затем, в первой половине XX в., дисциплины спортивного ориентирования стали активно развиваться в других странах мира. Врезультате, в 1961 г. на учредительном конгрессе в Копенгагене (Дания) была основана Международная федерация ориентирования (IOF), в которую вошли Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швейцария и Швеция.

На 79 сессии МОК, состоявшейся с 15 по 18 июня 1977 г. в Праге, Международная федерация ориентирования получила статус олимпийского вида спорта.Поэтому в 1983 г. при создании Ассоциации признанных Международным Олимпийским Комитетом международных федераций по видам спорта (ARISF)Международная федерация ориентирования вошла в ее состав.Федерация спортивного ориентирования СССР вступила в Международную федерацию ориентирования лишь летом 1986 г., став тридцать третьим ее членом.

В настоящее время в состав Международной федерации ориентирования входят 76 стран,культивирующих 4 группы дисциплин спортивного ориентирования: кроссовое, лыжное, велосипедное и ориентирование по тропам для людей с ограниченными физическими возможностями.По каждой из перечисленных групп дисциплин проводятся самостоятельные чемпионаты мира. По кроссовому ориентированию они проводятся с 1966 г., по лыжному ориентированию – с1975 г., по велосипедному ориентированию – с 2002 г. и по тропам для людей с ограниченными физическими возможностями – с 2004г.

В последние годы Международная федерация ориентирования прилагает усилия по включению дисциплин спортивного ориентирования в комплексные международные спор-

тивные мероприятия. При этом наибольшие перспективны, с точки зрения руководства Международной федерации ориентирования, имеет лыжное ориентирование. Так в 1998 г. по двум видам программы лыжного ориентирования (спринт и мидл) были проведены соревнования на предолимпийской неделе Зимних Олимпийских Игр в Нагано (Япония).Затем IOF проводилась подготовка заявок в 2002 г., 2005 г. и 2011 г. для включения лыжного ориентирования в Программу ЗОИ. Пока эти усилия не увенчались успехом, так как МОК идет по пути расширения программы ЗОИ не за счет включения новых видов спорта из группы ARISF, а введения новых спортивных дисциплин ранее включенных в программы ЗОИ видов спорта.

Тем не менее,лыжное ориентирование в 2009 г. в Италии и 2013 г. во Франции было включено в программу поддерживаемых МОК Всемирных зимних Игр военных, благодаря чему перешло в статус обязательных видов в программе этих значимых зимних международных соревнований. Еще одно комплексное международное спортивное мероприятие, в программу которого было включено лыжное ориентирование – зимние Азиатские Игры 2010 г. в Алма-Ате (Казахстан).Учитывая распространенность лыжного ориентирования в международной студенческой среде, руководство Международной федерации ориентирования сочло актуальным продвижение этих дисциплин спортивного ориентирования в программу самых масштабных спортивных состязаний студенчества – Всемирных зимних Универсиад.

По правилам Международной федерации студенческого спорта (FISU) одним из условий для введениянового вида спорта в программу Всемирной Универсиады является предварительное проведение по этому виду спорта чемпионата мира среди студентов. По лыжному ориентированию пока таких соревнований не проводилось. Но проведенные нами в 2012 г. социологические исследования в рамках этапа кубка мира и чемпионата Европы в г. Сумы (Украина) выявили не только актуальность, но и назревшую потребность в проведении чемпионатов мира среди студентов по лыжному ориентированию. В социологическом опросе приняли участие руководители 22 стран-участниц, представляющих Европу, Азию и Северную Америку: Австрия,Белоруссия, Болгария, Чехия, Эстония, Финляндия, Германия, Венгрия, Италия, Япония, Казахстан, Латвия, Литва, Норвегия, Румыния, Россия, Швейцария, Швеция, Словакия, Турция, Украина, США.

Учитывая позицию представителей национальных федераций ориентирования по развитию студенческого спорта в мире,руководство IOFпровело несколько важных встреч непосредственно с представителями FISU иприсутствовало на международных мероприятиях с их участием. Наиболее значимым стала XI Международная спортивная Конвенция «СпортАккорд», проведенная с 26 по 31 мая 2013 г. в России, в рамках которой состоялась встреча руководства FISUи IOF, где был представлен стенд с презентацией Международной федерации ориентирования. Другое важное мероприятие –заседание Исполкома Международной федерации студенческого спортаперед стартом XXVII Всемирной летней Универсиады, проведенное с 30 июня по 1 июля 2013 г. в г.Казани. ПрезидентIOF и руководитель комиссии спортсменов представили доклад и презентацию на заседании Исполкома на тему: «Лыжное ориентирование: аргументы в пользу проведения чемпионатов мира среди студентов и включения в программу Всемирной Универсиады». Итогом работы комиссии IOF на этом Исполкоме FISUстало решение о проведении первого чемпионата мира среди студентов в 2016 г. в России (г. Тула) и последующем проведении таких соревнований один раз в два годанакануне Всемирных зимних Универсиад, которое должно быть окончательно утверждено в Брюсселе на заседании Исполкома FISU 6–9 ноября 2013 г.

Уже анонсированы кандидаты на проведение следующих после первого двух чемпионатов мира среди студентов по лыжному ориентированию:Эстония– 2018 г., Финляндия– 2020 г. Кроме того, Международная федерация ориентированиянамерена планировать проведение международных студенческих соревнований по лыжному ориентированиюсовместно с соревнованиями среди других категорий участников для привлечения большего числа

болельщиков, а также включения их в перечень мировых ранговых стартов (WRE).Показателем развития студенческого спорта является высокая конкурентоспособность студентов среди мировой элиты в лыжном ориентировании, где 14 мужчин и 12 женщин из первых 30 сильнейших спортсменов мирового ранга у мужчин и женщин – студенты. При этом студенты-спортсмены, как правило, проводят профессиональную подготовку на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Необходимо отметить еще один аргумент в поддержку лыжного ориентирования на пути его продвижения в программу Всемирной зимней Универсиады. С учетом изменений, которые сегодня происходят в формах и организации соревнований, все новейшие технологии, применяемые в других видах спорта для их освещения и популяризации, применимы и в лыжном ориентировании. Здесь уже несколько лет успешно применяются электронные системы контроля прохождения дистанцийSportidentиEmit, позволяющие точно определять скорость движения спортсмена по дистанции, GPS навигаторы, определяющие пути и варианты на этапах трасс ориентирования.Все это позволяет показать ход спортивной борьбы в реальном времени, что открывает возможности телевизионной трансляции не толькосо стадиона, но и всего соревновательного полигона посредством спутникового вещания, а также интернет трансляции.

Таким образом, исторические предпосылки, современный уровень развития ориентирования в мире и выполнениенеобходимых и достаточных условий для включения в календарь FISU, позволяет лыжному ориентированию занять достойное место в числе видов спорта Программы Всемирной зимней Универсиады 2019.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН В ИЗДАНИЯХ ИНСТИТУТА ТАТАРСКОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ АН РТ: ИТОГИ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Бобырев Н.Д., канд. пед. наук
Казанский государственный архитектурно-строительный университет, г. Казань, Россия

Аввакумов С. И., старший преподаватель
Казанский государственный архитектурно-строительный университет, г. Казань, Россия

В статье обобщается опыт подготовки и представления к изданию статей по физической культуре и спорту в Татарстане, в том числе и среди студенческой молодёжи, в соответствии с требованиями Российской энциклопедистики. Определяются концептуальные основы разработки регионального издания по физической культуре и спорту в Республике Татарстан.

The article generalizes the experience of preparation of articles about physical training and sport in Tatarstan, including those for university students, in accordance with the requirements of Russian encyclopaedia compilation science. The conceptual framework of the development of the regional publication on physical training and sport is specified.

В 1997 г., согласно Указу Президента РТ и постановлений правительства республики, разработка и издание многотомной Татарской энциклопедии (ТЭ), а также энциклопедических справочников по отдельным отраслям знаний возложена на научно- издательское учреждение – Институт Татарской энциклопедии Академии наук РТ.

Исходя из общей концепции, основная задача, стоящая перед коллективом ИТЭ – с научной объективностью, путём тщательного отбора статей отразить реальную историю и современное состояние татарского народа и Татарстана, дать сведения о природе и природных ресурсах, населении, экономике и народном хозяйстве, государственном и общественном устройстве, культуре во всей широте этого понятия, религии, здравоохранении, международных связей РТ и др.

В настоящее время в исследовательскую практику изучения истории физкультурно-спортивного движения в Татарстане и его духовно-воспитательных основ, весомый научный и культурно-практический вклад вносит комплексная, обобщающая литература энциклопедического характера, изданных ИТЭ [1 – 8]. В указанных фундаментальных изданиях статьи, посвящённые физической культуре и спорту, охватывают историю становления управленческих, организационных и методических основ данного социального феномена, начиная с конца XIX века в Казанской губернии и по настоящее время в современном Татарстане.

Собранная в процессе работы фактологическая и событийная информационная база, отвечающая требованиям научной классической энциклопедистики, репрезентативности и валидности позволила нам:

1. Определить историческую периодизацию физкультурного и спортивного движения в РТ:

1.1. Возникновение физического воспитания и его развитие в доисламский период.

1.2. Физическая культура в Волжской Булгарии (9 – 13 вв.).

1.3. Физическая культура и спорт в Казанской губернии (1860-1917 гг.).

1.4. Физическая культура и спорт в Татарии (ТАССР).

1.4.1. Довоенный период (1918-1941 гг.).

1.4.2. Военный период (1941-1945 гг.).

1.4.3. Послевоенный период (1946-1991 гг.).

1.5. Физическая культура и спорт в Республике Татарстан. Период интенсивного развития отрасли «Физическая культура и спорт» и глобальной интеграции спортивной индустрии Татарстана в международную.

1.6.Все исторические периоды включают информацию о массовой физической культуре и спорте, подготовке спортивного резерва в ДЮСШ, материально-техническому обеспечению, подготовке кадров, спорту высших достижений. Начиная с конца XIX в. все перечисленные нами выше периоды включают информацию о формах и содержании физической культуры и спорта среди учащейся и студенческой молодёжи. Генезис и современное развитие студенческой физкультуры и спорта отражено в следующих статьях многотомной ТЭ: «Буревестник» (2; 498), «Коллективы физической культуры» (4; 353), «Комсомольский спортивный флот» (4; 384), «Татарский Республиканский совет физкультурно-спортивного общества профсоюзов» (4; 552-553), «Республика Татарстан» (4; 112-114), «Физическая культура и спорт» (7; 170-176), «Универсиады» (6 том, подготовлен к печати) и др.

2. Представить систему физкультурного образования в РТ.

От курсовой подготовки инструкторов военно-физической подготовки организациями Всевобуча – первые специалисты с высшим физкультурным образованием (С.Н.Гладков, Е.Д.Масленникова, П.Я.Петров) до системы подготовки кадрового физкультурно-спортивного потенциала учебными заведениями республики во главе с Поволжской академией физической культуры, спорта и туризма. Важнейшая миссия последней заключается в прогнозировании и проектировании развития физической культуры, спорта и туризма, модернизации управления подготовкой спортсменов международного уровня.

3. Проследить эволюцию материально-технического обеспечения – от спортивно-гимнастической площадки в посёлке Старое Аракчино, построенной силами членов Общества «Сила и здоровье» (учреждено в 1911 г.) до многофункциональных спортивных объектов, отвечающих международным требованиям, на которых были проведены XXVII Всемирные летние студенческие игры в Казани.

4. Сформулировать концепцию и разработать методические рекомендации по систематизации накопленных знаний за более чем 100-летнию историю развития физкультуры и спорта в Татарстане, что ляжет в основу универсального фундаментально-прикладного издания.

Основные задачи энциклопедического издания:

– анализ научной, научно-популярной и специальной литературы в контексте развития физкультурно-спортивного движения в Татарстане;

– выявление материалов и разработка тем по истории спортивных сооружений, организаций и обществ Татарстана;

– разработка понятий, связанных с основными видами спорта, культивируемыми в Татарстане;

– выявление и разработка биографики видных представителей татарстанского физкультурного движения и спорта;

Актуальность такого издания, обусловлена также, особо динамичным развитием физкультурно-спортивного движения в Татарстане, а именно:

1) целенаправленным и поэтапным развитием спортивной инфраструктуры;

2) активизацией работы с людьми с ограниченными возможностями в рамках реализации республиканской программы «Доступная среда» на 2011-15 гг.;

3) развитием детско-юношеского спорта, подготовкой спортивного резерва;

4) достижениями казанских команд-мастеров, выступающих в высших лигах чемпионатов России и различных международных турнирах;

5) совершенствованием системы подготовки кадрового потенциала;

6) стабильно высоким уровнем спорта высших достижений;

7) всемерной поддержкой студенческого спорта федеральными и республиканскими структурами власти;

8) проведением в Казани XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 г. и её наследием.

Научная новизна предполагаемого энциклопедического издания заключается в получении новых результатов по заявленной теме, необходимых для популяризации знаний о

спортивных достижениях видных спортсменов и рекламирования спортивных сооружений Татарстана, а также для консолидации практического опыта физкультурного движения в республике.

Список литературы

1. Татарский энциклопедический словарь. – Казань: Институт Татарской энциклопедии АН РТ, 1998. – 703 с.

2. Татарская энциклопедия: В 5 т. / Гл. ред. М.Х.Хасанов, отв. ред. Г.С.Сабирзянов. – Казань: Институт Татарской энциклопедии АН РТ, 2002. – Т. 1: А-В. – 672 с.

3. Татарская энциклопедия: В 5 т. / Гл. ред. М.Х.Хасанов, отв. ред. Г.С.Сабирзянов. – Казань: Институт Татарской энциклопедии АН РТ, 2005. – Т. 2: Г-Й. – 656 с.

4. Татарская энциклопедия: В 5 т. / Гл. ред. М.Х.Хасанов, отв. ред. Г.С.Сабирзянов. – Казань: Институт Татарской энциклопедии АН РТ, 2006. – Т. 3: К-Л. – 664 с.

5. Татарская энциклопедия: В 5 т. / Гл. ред. М.Х.Хасанов, отв. ред. Г.С.Сабирзянов. – Казань: Институт Татарской энциклопедии АН РТ, 2008. – Т. 4: М-П. – 768 с.

6. Татарская энциклопедия: В 6 т. / Гл. ред. М.Х.Хасанов, отв. ред. Г.С.Сабирзянов. – Казань: Институт Татарской энциклопедии АН РТ, 2010. – Т. 5: Р-С-Т. – 736 с.

7. Республика Татарстан: Природа, история, экономика, культура, наука. – Казань: Институт Татарской энциклопедии АН РТ. – 2010. – 194 с.

8. Татарстан: Иллюстрированная энциклопедия / Гл. ред. А.М.Мазгаров, ответ. ред. Г.С.Сабирзянов. – Казань: ГУ «Институт Татарской энциклопедии АН РТ», 2013. – 816 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ РОССИИ И УКРАИНЫ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Васильева О.В., студент, 4-й курс

Сысун Т.В., студент, 4-ы курс

Кохан С.Т., доцент, канд. мед. наук

Забайкальский государственный университет, г. Чита, Россия

В данной работе представлен сравнительный анализ результатов анкетирования среди студентов России и Украины по проблемам физического воспитания. Особое внимание в статье обращено на элемент физического воспитания - закаливание.

This paper presents a comparative analysis of the results of the survey among students of Russia and Ukraine on physical education. Particular attention is drawn to the element of physical education - hardening.

Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, имеющий большое значение для укрепления здоровья, повышения сопротивляемости инфекциям и увеличения работоспособности.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций организма к повреждающему действию тех или иных факторов окружающей среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям погодных факторов.[2; 45-46]

В рамках Всемирного Дня Здоровья 6 апреля 2012 года в Забайкальском государственном университете на факультете социально- политических систем впервые в практике организации конференций в режиме он-лайн был проведен Круглый стол «Здоровье – основа долголетия», в ходе которого состоялось обсуждение актуальных вопрос, одним из них был вопрос - «Элемент физического воспитания - закаливание». Организаторами данной конференции явились: «Забайкальский государственный университет» (г. Чита, Россия), ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет» (г. Мариуполь, Украина). Цель данной конференции заключалась в привлечении общественности к проблемам здоровья подрастающего поколения и молодёжи для определения тактики совместных действий по защите здоровья и благополучия людей.

В нашей работе былпредставлен анализ результатов анкетирования по вопросам закаливания в ЗабГУ и ПГТУ. В данном направлении выступали: Васильева Т.В. студентка гр. СРб-10-1 ФСПС ЗабГУ г. Чита, Россия и Ведясов М.И. студент гр. СР-08 ГВУЗ «ПГТУ» г. Мариуполь, Украина В анкетировании приняло участие 120 студентов ЗабГУ и 84 студента ПГТУ. Анкетирование включало в себя 7 вопросов.

По результатам опроса 71% студентов ЗабГУ и 60% студентов ПГТУ отмечают наличие знаний о закаливании. Однако, отсутствие информации о закаливании отмечают - 29% студентов ЗабГУ и 40% студентов ПГТУ.Из данных ответов следует, что 1/3 опрошенных студентов не владеет информацией о закаливании и в данном направлении нужно проводить работу.

Следующий вопрос выявлял,из каких же источников студенты ЗабГУ и ПГТУ получают информацию о закаливании: 50% студентов ЗабГУ и 20% студентов ПГТУ получают из интернета, 34% студентов ЗабГУ и 18% студентов ПГТУ - из газет и журналов. Анализируя данные ответы, можно сделать вывод о том, что СМИ информации занимают главенствующую позицию из источников, получаемой информации.

Более 2/3 опрошенных студентов не занимаются закаливанием организма, а именно: 80% студентов ЗабГУ и 72% ПГТУи лишь 1/3 опрошенных занимается закаливанием: 20% студентов ЗабГУ и 28% студентов ПГТУ. Эти данные заставляют нас задуматься, о каком же здоровом поколении может идти речь. Мы считаем, что дляэто необходимо прочитать лекции и показать видео ролики студентам о том, какую важную роль для нашего организма несёт закаливание.

Анализируя дальнейшие ответы студентов ЗабГУ и ПГТУ,было выявлено, что в среднем в день студент проходит 4 км.

На вопрос: «Принимаете ли Вы контрастный душ» 2/3 студентовЗабГУ (72%) и ПГТУ (75%) ответили отрицательно: так как не считают это целесообразным, а 1/3 опрошенных студентов принимают контрастный душ и отмечают, что после его принятия чувствуют себя бодро в течение дня.

Неутешительными были ответы студентов ЗабГУи студентов ПГТУ на вопрос: «Делаете ли Вы зарядку по утрам?» 69% студентов ЗабГУ и 61% студентов ПГТУ ответили, что не делают зарядку по утрам, 30% студентов ЗабГУ и 24% студентов ПГТУ- ответили «иногда» и 1% студентов ЗабГУ и 15% студентов ПГТУ ответили, что делаю зарядку по утрам.Анализируя данные ответы, напрашивается вывод, что студенты не знают, что именно от такого элемента как физическая зарядка зависит психическое и физическое самочувствие человека.

Также студентам был задан вопрос: «Какой образ жизни на Ваш взгляд является самым привлекательным и престижным?» Удивил единодушный ответ студентов ЗабГУ и ПГТУ - 100% - здоровый образ жизни. Однако, получается парадокс, как такое возможно? Анализируя ответы студентов на все вопросы, можно сделать вывод, что более 50% опрошенных не хотят вести здоровый образ жизни и ничего не делают, чтобы его соблюдать.

Таким образом, анализируя ответы студентов, принявших участие в анкетировании, можно сделать вывод: отношение к своему здоровью, включающему в себя элементы закаливания, носит поверхностный характер. Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды — является основой современного человека. [1; 22-23]

В настоящее время мотивация заняться закаливанием крайне низкая. В данном направлении необходимо проводить работы на конференциях, круглых столах, занятиях по валеологии и основах социальной медицины.

Список литературы

1.Вайнабаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнабаум, В.И. Коваль, Т.А. Радионова. – М.: Академия, 2003.

2. Ганженко Ю.В. Физическая культура. – СПб: Речь, 2008.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТАХ СТРАНЫ

Глухоманова О.Ю.

Кудрявцев М. Д., д-р пед. наук, профессор
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению различных аспектов развития студенческого спорта в ВУЗах РФ. Выполнен анализ существующих подходов к реализации национальных программ по физическому воспитанию студентов, который позволил выявить отношение государства к подготовке специалистов в высших учебных заведениях.

Annotation.This article deals with the various aspects of the development of university sports in the universities of the Russian Federation. The analysis of existing approaches to the implementation of national programs for physical education students, which revealed the state's attitude towards training in higher educational institutions.

Изучение и анализ действующего законодательства Российской Федерации, подзаконных актов, программных и нормативных документов уполномоченных федеральных органов, документальных данных и статистических отчетов, а также результатов анкетирования, раскрывающих особенности физкультурно-спортивного движения в нашей стране и условий развития спорта среди студентов высших учебных заведений, подтвердили мнение об отсутствии систематизации данных в этой сфере и о необходимости разработки организационно-педагогических основ становления студенческого спорта вуниверситетах страны. При этом мы ориентировались на университеты - учебные заведения, реализующие образовательные программы высшего и послевузовского профессионального образования по широкому спектру направлений подготовки (специальностей).

Выявлено, что к факторам, сдерживающим развитие студенческого спорта в университетах страны, могут быть отнесены: отсутствие нормативных основ по содержанию учебной нагрузки для преподавателей-тренеров по видам спорта со стороны Государственного комитета РФ по высшему образованию; отсутствие финансирования студенческого спорта в высших учебных заведениях как со стороны федерального, так и регионального уровня; ликвидация добровольного спортивного студенческого общества «Буревестник», финансируемого со стороны профсоюзами; переход от ведомственно-территориального принципа организации и управления физической культурой и спортом к территориальному принципу; отсутствие студенческих соревнований в национальных спортивных календарях; несистематизированность социальных, правовых, экономических и организационных направлений деятельности в сфере студенческого спорта в Российской Федерации и ее субъектах.

Обобщение материалов международного спортивного студенческого движения мы осуществляли используя официальные данные FISU и непосредственно участвуя в работе научных форумов на Всемирных Универсиадах в Японии (1995 г.), в Корее (1997 г.), в Италии (1997 г.), в Испании (1999 г.), Китае (2001). Анализ национальных подходов с организации физического воспитания и развитию студенческого спорта проводился нами при исследовании ряда стран, таких, как Англия, Болгария, Германия, Италия, Израиль, Канада, Китай, Монголия, Польша, Румыния, Соединенные Штаты Америки, Франция и Япония. Наиболее полно мы рассмотрели подходы к решению вопросов университетского спорта в США. Это объясняется тем, что в настоящее время студенческий спорт США является самостоятельной спортивной отраслью, имеющей правовую, финансовую и организационную основу. В этой связи нами изучались особенности спортивной деятельности на примере крупнейших уни-

верситетов США: Гарвардского, Стэнфордекого, Колумбийского, Калифорнийского, Чикагского, Колгейтского, Южной Калифорнии, Техасского христианского университета. Нами рассмотрена (по опубликованным материалам) деятельность по реализации спортивных, оздоровительных и досуговых программ для студентов в университетах штатов: Оригон, Миннесота, Флорида, Иллинойс, Вашингтон, Луизиана, Мичиган, Огайо, Небраска, Оберн, Мериленд, Висконсин, а также университетов Мориса и Дрэйка. Представляет интерес рассмотрение деятельности колледжей Алабама, Саузерн, Дувиль, а также колледжа Мартина Лютера в Нью-Улме и Питсбургского колледжа.

Анализ существующих подходов к реализации национальных программ по физическому воспитанию студентов позволил выявить отношение государства к подготовке специалистов в высших учебных заведениях. В большинстве стран мира занятия по курсу «Физическое воспитание» носят для студентов обязательный характер. В основном занятия физическим воспитанием осуществляются в качестве учебной дисциплины на протяжении первых четырех семестров обучения студентов. Факультативное посещение занятий студентами университетов США (в отличие от России) является для них курсами, избираемыми в обязательном порядке, то есть элективными. В настоящее время наблюдается повышение интереса студентов к оздоровительным занятиям и участию в различных программах организованного здорового досуга. В ходе проведенного исследования нами также выявлены тенденции к повышению заинтересованности студентов российских вузов в занятиях оздоровительными программами, в том числе на возмездной (платной) основе.

Программы по физическому воспитанию для студентов университетов утверждаются федеральными органами, однако все университеты экономически развитых стран (США, Германии и др.) самостоятельны в разработке собственных программ. Это может быть объяснено разработанностью нормативных документов и гарантированным финансированием со стороны региональных органов государственной власти студенческих, молодежных и спортивных программ (со стороны администраций штатов и земель). Следует отметить, что условия обучения студентов в этих странах различаются. В США - платное обучение, в Германии - обучение в основном бесплатное. Роль уполномоченных федеральных органов в данных случаях, сводится к функциям контроля и координации.

Сущность педагогического управления развитием студенческого спорта

Происходящие изменения, обусловленные переходом страны к рыночной экономике, предопределили необходимость научной разработки инноваций, связанных с поиском новых форм и методов государственного регулирования сфер высшего образования, физической культуры и спорта. Следует отметить, что подобное регулирование может осуществляться либо путем проб и ошибок, либо с учетом переосмысления имеющихся подходов - носить целенаправленный и продуманный характер.

Необходимость педагогического управления развитием студенческого спорта для гармонизации стремлений студентов к получению высшего профессионального образования и повышению своей спортивной подготовленности обусловлена спецификой учебной деятельности в университетах. Она заключается в сознательном использовании элементов соревнования и конкуренции, носящей откровенно состязательный характер, когда от уровня духовной, социальной, индивидуальной и телесной подготовленности каждого абитуриента зависят его шансы на поступление в вуз, а в дальнейшем и успешность получения высшего профессионального образования.

Необходимость учета роли и значения соревнования и конкуренции в педагогическом управлении развитием студенческого спорта побудила нас обратиться к анализу важнейшего элемента бытия и культуры древних греков - агонистики. Агонистика - это принцип состязательности, реализуемый в различных областях жизни (труде, искусстве, спорте) с целью дос-

тижения наилучшего результата, признания, прославления сфер деятельности, личного престижа, становящейся все более актуальным в современных экономических условиях.

Следует отметить, что в университетах принцип состязательности, реализуемый в различных областях деятельности студентов - учебной, научной, спортивной, художественной и др., является определяющим в воспитании личности будущего специалиста. Спортивная же деятельность студентов, носящая добровольный характер и требующая максимальных физических и психологических напряжений, представляет собой специфическую сферу творческого развития личности студентов, которая практически полностью построена на принципах агонистики.

Многосторонняя значимость спорта обусловливается многочисленностью ее специфических личностных функций, не исчерпывающих чисто состязательных целей (Л. И. Лубышева). Специфические стороны состязательной деятельности проявляются в ряде его специфических функций: спорт как «школа характера, мужества, воли»; спорт как часть системы знаний; спорт как средство международного культурного обмена; спорт, как часть экономической системы.

Вместе с тем рассмотрение студенческой соревновательной деятельности как совокупности действий спортсмена в процессе состязаний, объединенных соревновательной целью и объективной логикой ее реализации (Л. П. Матвеев), очень важно соотносить с обеспечением приоритетов педагогических подходов управления развитием студенческого спорта над финансовыми, административными, организационно-техническими и другими воздействиями. Это позволит гармонизировать стремления студентов к превосходству в учебе, спорте, науке, художественном творчестве и т.д.

Исторический опыт свидетельствует о том, что в практике состязательной деятельности людей присутствовали особые пути и механизмы, знание которых позволяло, например, древнегреческим (Ликург, Солон, Питтак) и древнекитайским (Чжоу-ли, Ин Чжэн) деятелям внедрять эффективные способы управления государством и общественными делами в различных сферах. Древнегреческий общественный деятель Солон из Афин (V в. до н. э.) известен как первый, кто законодательно стал регулировать не только вопросы государственного устройства, но и развитие состязательной деятельности среди греков в духе «агонистики». Свод законов Чжоу-ли (VI в. до н. э.) явился одним из первых примеров управления Китаем на основе государственно-правовых норм. Уже в те времена управление представляло собой продукт сознания и воли людей, и «... оно является таким, каковы сознание и воля тех, кто управляет, кто пишет об управлении и кто воспринимает управление» .

В настоящее время управление в большей мере исследуется с точки зрения конкретной ситуации, возникающей в практике. Экономическая наука склонна трактовать управление как способ получения экономического результата при наименьших производственных издержках. Правоведение трактует управление как государственное правовое регулирование с помощью законов. Политология понимает управление как воздействие на общество со стороны государства политическими методами и т.п. А. Файоль рассматривал процесс управления «...как деятельность по реализации целей организации». В кибернетике управление характеризуется как процесс циркуляции и преобразования информации в системах. Для нашего исследования большое значение имеет педагогическая интерпретация термина «управление».

Цели развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях за рубежом

В настоящее время трудно назвать точную дату организации физического воспитания и возникновения традиций проведения спортивных соревнований среди студентов. Ряд авторов считает, что это происходило с момента формирования классической системы образования в Древней Греции, когда первые состязания происходили в гимназиях, содержащихся за

счет государства: Академия, Ликей и Киносарг. Другие исследователи относят появление традиций студенческих соревнований к периоду позднего Средневековья в связи со становлением университетов в Европе. Наиболее крупные центры обучения - университеты - были расположены в Париже, Болонье, Салерно, Оксфорде, Кембридже.

О первых соревнованиях между Оксфордом и Кембриджем, которые состоялись между студентами по игре в крокет, упоминается в 1827 году. Однако чуть позже, а именно в 1829 году, произошли ставшие впоследствии традиционными соревнования по гребле между двумя университетами, в которых приняли участие студенты. С 1900 года соревнования между студентами этих университетов стали проводиться уже по 16 видам спорта.

В 1870 году гимнастические общества в высших школах Берлина, Лейпцига и других городов Германии объединились в союз, который уже к 1910 году включал 26 вузов и назывался «Германский студенческий спортивный союз».

В Швейцарии первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берн в 1816 году.

Документальные данные свидетельствуют, что первые соревнования среди студентов в начале XIX века начали проводиться в Англии, а затем в Швейцарии. Однако первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали Соединенные Штаты Америки - IntercollegiateAthleticAssociation. В этом же году ассоциация была переименована в NCAA (NationalCollegiateAthleticAssociation). В 1906 году подобные ассоциации появились в Австралии; в 1908 году - в Польше; в 1910 году - в Чехословакии; в 1913 году - в Норвегии и Швеции; в 1925 году - на Мальте; в 1938 году - в Люксембурге; в 1946 году - Италии и др. Основной задачей создаваемых организаций было прежде всего развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах.

Для координации деятельности между всеми национальными и международными организациями, заинтересованными в развитии спорта и физического воспитания, в 1958 году в Париже был основан Международный совет физического воспитания и спорта (Concelintemationpour Г educationphysigueetsportive - CIEPS). Цели совета: способствовать сотрудничеству в развитии физического воспитания и спорта; обеспечивать признание научными, учебными и общественными организациями культурных ценностей, заложенных в спорте и физическом воспитании; способствовать обмену литературой и информацией, личным контактам между специалистами различных стран; защищать и развивать «правила честной игры» как основу спортивной этики.

Руководящие органы совета: генеральная ассамблея; исполнительный комитет; президентский комитет; секретариат; научно-исследовательский комитет; международная ассоциация информации и документации; комиссия по кадрам и руководству; международная ассоциация по спортивному оборудованию и специализированные комитеты (по спорту и отдыху, по социологии спорта и истории спорта, по средствам массовой информации в спорте, по развитию физического воспитания и спорта).

С целью исследования программ по физическому воспитанию студентов и особенностей организации студенческих соревнований в различных странах в 1966 году во Всемирной федерации университетского спорта (FISU) был образован самостоятельный подкомитет. Проведенный анализ отчетных материалов из 38 стран мира (Австралия, Австрия, Бангладеш, Бельгия, Боливия, Камерун, Канада, Коста-Рика, Кипр, Чехословакия, Франция, Германия, Гана, Великобритания, Греция, Индонезия, Ирландия, Израиль, Италия, Люксембург, Малави, Мальта, Намибия, Нидерланды, Новая Гвинея, Новая Зеландия, Никарагуа, Норвегия, Пакистан, Польша, Румыния, Сенегал, Испания, Швеция, Тайвань, Танзания, США, СССР), а также отчетов и документов Международных научных конференций FISU 1967 и 1985 годов, состоявшихся в Японии и в Испании в 1999 году, позволил выявить специфику развития студенческого спорта и особенности организации курса физического воспитания в высших учебных заведениях за рубежом .

Следует отметить, что сегодня условия обучения студентов претерпели существенные изменения. Это обусловлено, с одной стороны, стремлением университетов получить более подготовленных абитуриентов и в этой связи осуществить более углубленную специализацию теоретической и практической подготовки студентов, что позволит студентам улучшить качество жизни после окончания высшего учебного заведения; с другой стороны - получить выдающихся спортсменов, тем самым содействовать укреплению престижа учебного заведения.

Список литературы

1. http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/pedagogicheskoe-upravlenie-razvitiem-studenchesko go-sporta-v-universitetah-rossii.html.

2. http://www.mevriz.ru/articles/2003/3/1119.html.

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К СПОРТИВНЫМ ТУРИСТСКИМ ПОХОДАМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ

Голиков В.И., ст. преподаватель
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Куликова Г. И., преподаватель
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

В теории и методике спортивного туризма вопросы, касающиеся психологических состояний спортсменов в предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки, а так же - раскрывающие влияние психологических свойств личности спортсмена на результативность в избранном виде туризма, в настоящее время остаются недостаточно изученными. В предлагаемой статье авторы рассмотрели некоторые аспекты психологической подготовки спортсменов-туристов, влияющих на безопасность туристских походов в неблагоприятных (экстремальных) условиях природной среды.

In the theory and methodology of sports tourism, issues, related with psychological states predsorevnovatelny athletes in training and competition periods , and revealing the influence of psychological properties of the individual athlete's performance on the favorites in the form of tourism, currently remain poorly understood. In the present paper, authors reviewed some aspects of psychological preparation of athletes-tourists , affecting the safety of hiking trails in unfavorable (extreme) conditions of the natural environment.

Одной из характерных особенностей туристских походов является их продолжительность, которая в походах 1-й категории сложности достигает не менее 6 дней, а в походах 6-й категории не менее 20 дней. В условиях автономного существования мобильной группы на протяжении длительного времени большое значение имеет психологическая совместимость участников похода. Особенно это относится к походам в экстремальных условиях природной среды, отличающимся большой нагрузкой на психологическое и эмоциональное состояние спортсменов [1,2].

Как отмечает В. Ф. Сопов (2010), достижение необходимого результата (в нашем случае успешное, безопасное прохождение маршрута) обусловлено непременным наличием трех условий, каждое из которых имеет психологическое содержание:

1) биопсихические свойства личности;

2) готовность к максимальной мобилизации волевых усилий;

3) способность к психической саморегуляции.

Эти условия представляют собой блоки психологических свойств личности, знание функциональной природы которых позволяет находить слабые звенья в системе самоконтроля и саморегуляции спортсмена [4].

Блок биопсихических свойств личности включает в себя качества, имеющие биологическую природу, являющиеся врожденными.

Это, прежде всего, свойства нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность, которые обеспечивают наиболее стабильные реакции личности на воздействие факторов внешней и внутренней среды. Сочетание свойств НС в определенной комбинации определяет тип темперамента, присущий тому или иному спортсмену:

— сангвиник: сила, подвижность, уравновешенность;

— холерик: сила, подвижность, неуравновешенность;

— флегматик: сила, инертность, уравновешенность;

— меланхолик: слабость, инертность (подвижность), неуравновешенность.

Участниками реальных спортивно-туристских походов, как правило, являются представители всех типов темперамента. Поэтому, в целях изучения динамики внутригрупповых социальных отношений, могущих повлиять на успешность похода в экстремальных природных условиях, был проведён эксперимент в пустыне Кара-Кумы.

Психологические исследования проводились в следующих направлениях:

углублённое изучение личностных качеств, характерологических особенностей, основных психофизиологических характеристик и типологических свойств участников экспедиции;

выявление скрытой психопатологии;

изучение процессов индивидуальной и групповой психологической адаптации к особым экологическим условиям;

исследование психоэмоциональной устойчивости в экстремальных ситуациях;

изучение особенностей межличностных отношений, эффективности группового взаимодействия, структуры управления и уровня психологической совместимости.

Составлены психологические портреты участников экспедиции. Отправной точкой работы был вопрос: что может дать исследование мотивационной направленности для анализа структуры групп, которые работают в экстремальных условиях?

Мотивационные характеристики всех участников экспедиции во многом оказались сходными. Для всех характерна активность, направленность на результат действия.

Коммуникативная направленность внутри группы оказалась характерной чертой почти для всех участников экспедиции, однако, встречаясь с другими направленностями (конкурентной, утилитарной и др.), оставалась не всегда удовлетворённой. Однако остальные направленности, в основном, удовлетворены почти всеми участниками экспедиции. Это говорит о том, что при их реализации не происходило их блокирования, пересечения одного с другим и что члены экспедиции могли сочетать свои потребности с основными задачами и потребностями группы.

Выявлено также, что большинство членов группы ориентированы на принятие групповых норм и ценностей, имеется стремление участвовать в групповой жизни.

У большинства членов экспедиции несколько снижен показатель социальной адаптированности. Этот показатель говорит о недостаточности приспособленности к социальному окружению и о поиске возможности самоутвердиться, проверить свои психологические и физические возможности. В ходе экспедиции, в процессе реализации своих возможностей, повышается самооценка и социальная адаптированность её участников.

Однако, такие качества, как резкость, негибкость, несдержанность, сочетающиеся с некритичностью, агрессивной защитой «Я», могут стать сильными тормозами в экстремальных условиях при реализации группой своих целей. Например, несмотря на ориентированность одного из участников (К-ва) на группу, на его общительность, внешнюю доброжелательность – его резкость, навязывание своего мнения привели к негативным результатам. Ещё нужно отметить, что при всех положительных качествах руководителя – целеустремлённость, решительность, выдержанность, настойчивость, энтузиазм, в некоторых случаях ему (К-ко) не удавалось своевременно проявлять гибкость, лабильность, уступчивость, что порождает недовольство со стороны членов группы.

В структуре третьего психологического блока (способность к психической саморегуляции) наряду с таким свойством, как волевой самоконтроль, основополагающую роль играет эмоциональная уравновешенность. Она отражает спокойствие, устойчивость настроения, собранность, невосприимчивость к длительным стрессовым ситуациям и постоянно действующим раздражителям.

Анализ отчетов о прохождении подготовки, движения по маршруту и итоговых оценок, показывает, что наиболее адекватным было поведение участников, прошедших полную психологическую подготовку, включающую в себя:

а) ознакомление с особенностями своего характера;

б) дидактические беседы по самовоспитанию необходимых черт характера и мотивационных установок;

в) обучение навыкам психической саморегуляции;

г) ролевой тренинг поведения в предполагаемых ситуациях, особенно в ситуациях проведения различных измерений и исследований друг на друге;

д) зачет по психической саморегуляции.

Исследования установили [3], что одним из важнейших факторов успешной работы и эффективного взаимодействия в экстремальных условиях является высокий статус участников именно в том виде деятельности, который наиболее значим для него лично. Групповая структура, соответствующая личным устремлениям и практическим возможностям каждого участника, создается только в процессе активной совместной деятельности в разнообразных условиях. В свете этого приобретает особое значение тренировка спортсменов в широком диапазоне внешних условий при наличии контроля за изменением групповой структуры, мотивационной направленности межличностного восприятии психофизиологической характеристики.

Таким образом, можно утверждать, что для предотвращения психологических срывов во время походов в экстремальных условиях природной среды в период тренировок необходимо проводить обучение методам психорегуляции. После каждой тренировки (кросс по пересеченной местности, кросс-похода, силовой тренировки в зале и т. п.) необходимо проводить занятия по психорегуляции, состоящие из психофизических упражнений и тренировки способности к релаксации.

Список литературы

1. Волович, В. Г. Наука выживания. Человек в экстремальных природных условиях. Учебное пособие. – М.: ИКЦ «Академкнига», 2004. – 447 с.

2. Ендальцев, Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях. – СПб.: МО РФ, 2008. – 198 с.

3. Исследование особенностей жизнедеятельности организма человека в экстремальных условиях длительного похода в пустыне Каракумы // Отчёт института медико-биологических проблем мин. здравоохранения СССР. – М.: ИМБП, 1986. – 148 с.

4. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие. – М.: Серия: «Совершенствование системы управления спортивной отраслью», 2010. – 116 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Гуляева С.С., канд. пед. наук
Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, г. Чурапча, Россия

Добровольский С.С., д-р пед. наук
Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия

Интенсивный рост развития науки и техники повышает социально-экономическое значение качественной разносторонней подготовки профессиональных кадров. В связи с этим актуальна оценка уровня физической подготовленности студентов как общего фундамента физического здоровья.

Intensive growth of science and technology development increases the socio-economic importance of high-quality versatile professional training. In this regard, relevant assessment of the level of physical preparedness of students as the common ground of physical health.

Одним из основных критериев здоровья является физическая подготовленность человека. Однако в последние годы наблюдается резкое ухудшение физической подготовленности студентов [1; 15]

Исходя из наличия объективных факторов, свидетельствующих о влиянии климатогеографических условий среды проживания на физическое состояние населения, изучение показателей физической подготовленности студентов, проживающих в специфических условиях северного региона, является достаточно актуальной [2; 46-47]

Нами проведен мониторинг физической подготовленности студентов учреждений НПО и СПО Республики Саха (Якутия).

Проведено исследование физической подготовленности студенток Якутского индустриально-педагогического колледжа, профтехучилища г. Якутск, Якутского торгово-экономического колледжа, профтехучилища с. Тюнгюлю Мегино-Кангасского улуса, профессионального лицея с. Ожулун Чурапчинского улуса, технического колледжа с. Чурапча Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия) (рис. 1).

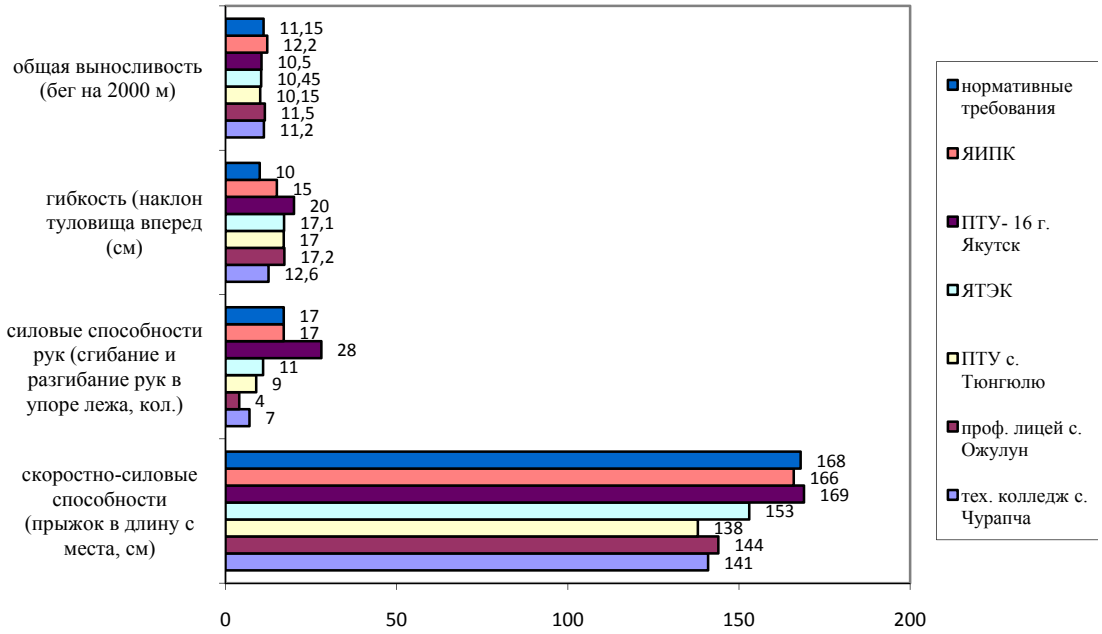
Сравнительный анализ результатов тестирования показал:

- уровень развития гибкости находится на достаточно высоком уровне. Так, наибольшую развитость данного физического качества показали студентки ПТУ 16 г. Якутск. Наименьшие результаты показаны девушками - студентками технического колледжа с. Чурапча. Уровень развития гибкости студенток пяти учебных заведений выше требований общероссийского норматива;

- уровень развития силовых способностей, выявленных посредством теста "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" позволяет констатировать, что у студенток четырех учебных заведений силовые способности ниже нормы;

- в показателях скоростно-силовой подготовленности по сравнению с нормативными требованиями отставание наблюдается у студенток пяти учебных заведений;

- тестирование общей выносливости (бег на 2000 метров) позволил выявить, что значительного отставания или превосходства нормативных показателей не наблюдается.



В решении проблемы сохранения и укрепления физического здоровья молодежи одним из важных инструментов является мониторинг физической подготовленности. Постоянное динамическое наблюдение над показателями физической подготовленности является средством контроля над эффективностью процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и внесения соответствующих корректив в учебные программы и педагогическую деятельность преподавателей физической культуры.

Список литературы

1. Грачев О.К. Физическая культура. - М.: ИКЦ "МарТ"; Ростов н/Д: Издательский центр МарТ, 2005. – С.15.

2. Гуляева С.С., Добровольский С.С. Система оценивания физической подготовленности студентов и молодежи Республики Саха (Якутия) // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2012. –№2 (20). – С. 46-47.

СИБИРСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ МАРАФОН КАК СРЕДСТВО СОЗДАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА ГОРОДА ОМСКА

Гулякина Д.В., студент, 2-й курс

Рекутина Н.В., канд. пед. наук

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

В данной статье рассматривается тема Сибирского международного марафона в рамках влияния его на образ города Омск; раскрывается сущность нематериального наследия СММ; проводится анализ Марафона как одного из средств популяризации физической культуры.

In the article the theme of Siberian International Marathon is considered in the context of influence on image of Omsk; unfolded essence of non-material heritage of SIM; analyzed of Marathon as one of the means of popularization of physical training.

Актуальность: Сибирский международный марафон является крупнейшим событием международного масштаба, проходящим на территории Омской области. Он представляет наш регион и страну в целом на международной арене. При формировании образа города важно разрушить стереотипы и неверные представления, закрепившиеся за Омском. Проведение таких крупных соревнований является наилучшим способом привлечения в город не только спортсменов-участников из разных стран и регионов Российской Федерации, но и большого потока болельщиков и зрителей. Марафон играет важную роль в популяризации спорта и здорового образа жизни среди жителей города и области.

Цель исследования: рассмотреть Сибирский международный марафон в качестве средства формирования положительного образа Омска.

Задачи:

1. Изучить историю СММ;
2. Проанализировать сущность наследия СММ;
3. Выявить основные особенности концепции Марафона.

Методы: поиск и анализ научно-методической литературы, индукция, дедукция.

Идея о проведении марафона в закрытом в то время для иностранных граждан городе Омске возникла в конце 80-х годов у бегуна-марафонца, участника Московского международного марафона мира, члена клуба "Бегуны мира" Дмитрия Ходько. Он обратился к директору спортивно-коммерческого центра "Сибирский исполин" Сергею Гаврилову, который очень заинтересовался подобным предложением [9, с.114].

Вопреки всем препятствиям, 4 августа 1990 года уже состоялся первый Сибирский международный марафон, в котором приняли участие 1800 бегунов. Среди них были представители семи стран мира помимо отечественных бегунов. Количество участников второго СММ увеличилось уже вдвое. Также в 1991 году за месяц до старта трасса SIM была измерена официальным представителем Ассоциации международных Марафонов и пробегов (AIMS), и Сибирский марафон стал полноправным членом этой уважаемой во всем легкоатлетическом мире организации [3].

В настоящее время СММ является одним из шести российских марафонов, чья трасса сертифицирована Ассоциацией международных марафонов и пробегов (AIMS) [1].

По числу участников основной, марафонской, дистанции СММ вышел на третье место в стране после Московского и Санкт-петербургского марафонов. В 2011 году СММ вошел в список пятидесяти лучших марафонов мира.

В декабре 2011 года состоялось присуждение статуса *Road Race Bronze* ИААФ. Сибирский марафон – единственное соревнование в России, имеющее бронзовый лейбл ИААФ [6].

Для получения данного статуса соревнования должны удовлетворять целому ряду требований: таких, как наличие сертифицированной трассы, высокий призовой фонд, использование электронной системы регистрации результатов, прямая телевизионная трансляция с отображением на видеоэкранах в зоне старта-финиша, обеспечение высокого уровня безопасности участников и многое другое. Присуждение бронзового лейбла ИААФ дает явные преимущества: участие элитных спортсменов, которых привлекает возможность повышения личного рейтинга; поддержка со стороны Международной федерации легкой атлетики; интерес крупных международные компаний, которые охотнее спонсируют марафоны, проводящиеся под эгидой IAAF [4].

В целом необходимо отметить, что марафонское движение в России пока, к сожалению, сильно отстает в развитии от мирового как по числу участников, так и по уровню организации.

Говоря о Марафоне, нельзя не сказать о его наследии. Под наследием понимаются «устойчивые позитивные изменения в социальной, экономической и экологической сферах, создание или ускоренное развитие которых непосредственным образом связано с процессом подготовки и проведения спортивного события». Наследие принято подразделять на материальные и нематериальные составляющие. К материальному наследию относятся новые или реконструированные спортивные и неспортивные объекты, необходимые для проведения какого-либо соревнования, транспортная инфраструктура, улучшения в состоянии городской среды (например, модернизация отдельных районов города, создание новых общественных зон, парков и скверов), обновленная телекоммуникационная, инженерная, энергетическая инфраструктуры и т.д.

Нематериальным наследием являются накопленные знания, навыки и опыт; развитие чувства патриотизма и национальной гордости; укрепление репутации страны и города-организатора на международном уровне; изменение отношения, повышение осведомленности по таким вопросам как толерантность, инклюзивность (в том числе – для людей с инвалидностью), социальная и экологическая ответственность [7].

Так как для проведения SIM не требуется строительство каких-либо спортивных объектов или специальной инфраструктуры, то речь пойдет о нематериальном наследии, к которому относится и создание положительного образа Омска.

К нематериальному наследию СММ можно отнести возрастание интереса к спорту среди населения, повышение уровня подготовки спортсменов и обеспечение занятости специалистов в области спорта [2, с. 491].

Кроме того, можно с уверенностью утверждать, что Сибирский марафон давно завоевал среди омичей звание главного спортивного события региона. Эти соревнования неизменно вызывают у жителей города ассоциации с праздником, праздником не только спорта, но и обогащенным культурной программой. Эти мероприятия направлены на привлечение внимания жителей Омска и близлежащих регионов, что в значительной мере способствует созданию позитивного имиджа города.

Рекламная концепция XXIV Сибирского международного марафона в этом году была ориентирована на привлечение молодежной аудитории к участию в забеге [5]. Прежде всего это было отражено в перенесении времени проведения соревнований. Проведение забега в осенний период вместо летнего призвано активизировать школьников и учащуюся молодежь, а также тот контингент населения, который в летнее время по каким-либо причинам отсутствует в городе.

Очень популярны среди омичей и гостей города массовые забеги, проводимые в рамках Марафона. Мы считаем, что данные забеги наилучшим образом способствуют развитию

физической культуры за счет привлечения в свои ряды большого количества людей, совершенно далеких от спорта, а также спортсменов любительского уровня. Данное событие для них является не просто одним из этапов подготовки к предстоящим более крупным стартам, оно помогает человеку преодолеть свои внутренние барьеры, раскрыть свои способности, пробудить стремление к саморазвитию и улучшению физических качеств. Многие участники Марафона целенаправленно готовятся к соревнованию в течение нескольких месяцев.

С каждым годом происходит развитие средств массовой информации. Так, сравнительно недавно (2012 г.) стало доступным заполнение онлайн-заявки на официальном сайте Марафона, что в некоторой степени упрощает процедуру регистрации участников. Увеличивается число информационных контентов, освещающих тему проведения соревнования. Теперь это не только крупные издания, популярные у омичей, такие, как «Комсомольская правда», «Аргументы и факты», «Российская газета», но и местные СМИ: «Омск.ру», «Город55.ру», «РИА Омскпресс». А также специализированные спортивные обозреватели: *runners.ru*, *probeg.org*, *rusathletics.com*. Марафон имеет свои странички в социальных сетях «Фейсбук» и «Вконтакте», блог в «Твиттере». С фотоматериалами и видеоотчетом о событии участники и болельщики могут быть ознакомлены на официальном сайте Марафона *runsim.ru.* На сайте также представлены финальные протоколы с результатами участников.

Таким образом, Сибирский международный марафон является событием, которое значительным образом влияет на формирование образа города Омска. Привлекая спортсменов из десятков стран и регионов России, Марафон объединяет своей идеей десятки тысяч людей, пробуждает стремление к достижению поставленных целей, способствует развитию культуры бега, дарит положительные эмоции.

Список литературы

1. Ассоциация международных марафонов и пробегов [электронный ресурс] URL: http://aimsworldrunning.org/.

2. Глухова Е.В. Наследие Универсиад и Олимпийских игр: выгоды от проведения / Сборник тезисов докладов конференции Международной федерации студенческого спорта «Университетский и олимпийский спорт: две модели – одна цель?» / Россия, Казань. – 14-17 июля 2013 г.

3. Информационное агентство «Деловой Омск» / 1999-2012 [электронный ресурс] URL: http://infomsk.ru/.

4. Легкая атлетика России: официальный сайт [электронный ресурс] URL: http://www.rusathletics.com/.

5. Омский ресурс IR55 [электронный ресурс] URL: http://ir55.ru/.

6. «Омск здесь»: новостной портал / 6 сентября 2013 [электронный ресурс] URL: http://omsk-sport.ru/.

7. Организационный комитет XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи. – 2013 [электронный ресурс] URL: http://www.sochi2014.com.

8. ПроБЕГ в России и мире: российский портал любительского бега [электронный ресурс] URL: http://www.probeg.org/.

9. Фидиппид. Спорт и приключения: электронный журнал / электронное издательство Вир-Норин. – 2013. – №7 [электронный ресурс] URL: http://vir-norindoc.org/.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ В ПЕРИОД С 1996 г.

Гусев А.С.,

Бомин В.А., канд. пед. наук

Дулова О.В., канд. пед. наук

Государственное училище (колледж) физической культуры, г. Иркутск, Россия
Иркутская сельскохозяйственная академия, г. Иркутск, Россия

В статье рассматриваются проблемы развития студенческого спорта в Иркутской области, вопросы проведения Спартакиады среди вузов, деятельность спортивного клуба «Буревестник», механизм управления физической культурой и спортом.

This article concerns the problems of the development student´s sport in Irkutsk region, the organisational question of the Sports day among the HEI, the activity of the sport clab "Petrel', the system of management of physical education and sport.

Развитие спортивного движения в высших учебных заведениях (вузах) Иркутской области с 1995 года было осложнено тем, что после распада "Буревестника", в 1996, 1997, 1999 г.г. не осуществлялось финансирование со стороны областных и городских органов управления физической культуры и спорта. Спартакиада вузов проводилась по 4-7 видам спорта силами Ассоциации профсоюзных организаций студентов вузов Иркутской области (АПОС), спортивными клубами Иркутского государственного университета и Иркутского института инженеров железнодорожного транспорта на средства территориальных профсоюзов, железной дороги и работников народного образования.

В декабре 1999 года при Ассоциации профсоюзных организаций студентов вузов области и участии горспорткомитета, комитета по физической культуре и спорту администрации Иркутской области учредили Спортивный студенческий клуб вузов Иркутской области (ССК).

В вузах стала воссоздаваться вертикаль студенческого спортивного движения от внутрифакультетских соревнований к городским, областным, а по некоторым видам спорта до участия во Всероссийских Чемпионатах и Первенствах. С 2000 года возродилась Спартакиада вузов среди профессорско-преподавательского состава по лыжным гонкам, настольному теннису, шахматам и волейболу с участием всех государственных вузов города.

Современный подход к развитию физической культуры и спорта предусматривает наличие в муниципальных образованиях, имеющих на своей территории вузы, структуры управления студенческим спортом, которая консолидирует усилия всех заинтересованных организаций по системному подходу к организации и проведению спортивно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [1, 2].

В марте 2004 года было зарегистрирована автономная некоммерческая организация Спортивный клуб вузов Иркутской области "Буревестник" (СК "Буревестник"), ставший приемником ССК вузов Иркутской области.

СК "Буревестник" имел свою символику и грамоты для награждения призеров соревнований (рис. 1).

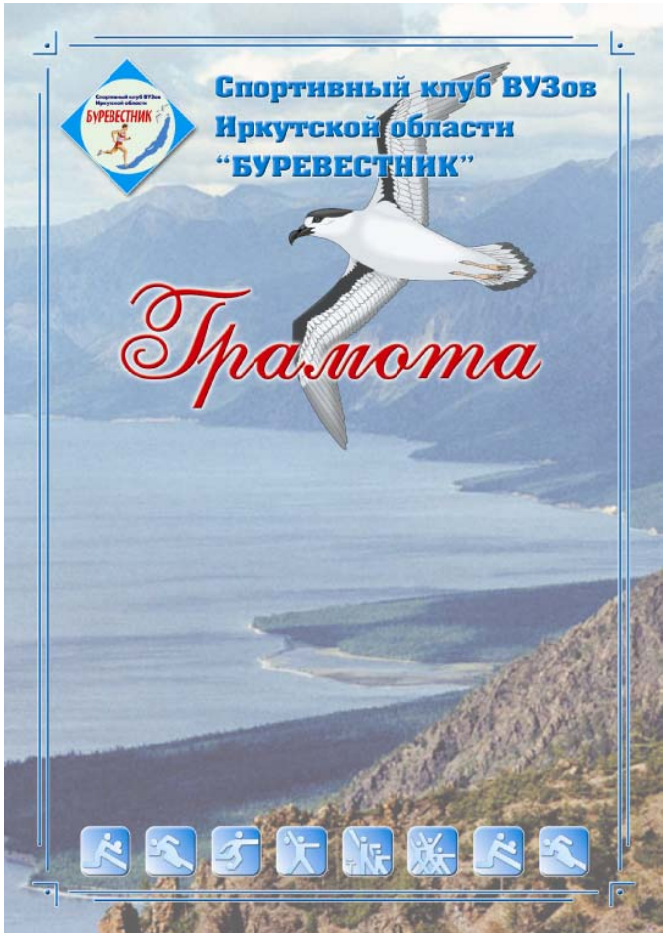


Рис. 1. Грамота СК высших учебных заведений Иркутской области "Буревестник"

В Иркутске СК "Буревестник" организовал и провел зональные студенческие соревнования по баскетболу среди девушек на базе Иркутского государственного технического университета, где команда Иркутского университета путей сообщения заняла 2 место. В феврале 2006 года прошли Всероссийские студенческие соревнования по рукопашному бою. В 2006 г. провели зональные студенческие соревнования по волейболу. В 2008 и в 2009 гг. на стадионе "Труд" провели соревнования по конькобежному спорту среди вузов Сибирского федерального округа.

В Иркутской области студенческий спорт развивается за счет поддержки руководителей высших учебных заведений, управления физической культуры и спорта администрации г. Иркутска, а также непосредственной работы заведующих кафедр и преподавателей физического воспитания и спорта, представителей студенческих федераций по видам спорта, тренерского состава.

Проведение студенческой Спартакиады в Иркутской области является неотъемлемой частью развития студенческого спорта. Спартакиада имеет многолетнюю традицию. Информация о проведении соревнований по видам спорта Спартакиады освещается в местных телепередачах, в том числе - новостях спорта, газетах.

С 2006 по 2013 год в студенческой Спартакиаде высших учебных заведений Иркутской области участвует 13 вузов по 20 видам спорта (табл. 1).

Таблица 1

Количество участвующих команд высших учебных заведений в студенческой Спартакиаде Иркутской области с 2006 по 2013 год

год / вид спорта	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
1. Баскетбол, М/Ж	13/7	13/8	12/8	12/9	13/7	8/7	11/7	11/7
2. Волейбол, М/Ж	13/9	13/8	14/9	13/10	12/9	14/12	9/10	10/9
3. Футбол, М	9	12	9	8	8	8	8	9
4. Мини футбол, М	12	11	14	12	11	8	11	11
5. Легкоатлетический кросс, М/Ж	10/9	10/9	14/11	11/10	12/10	9/9	8/8	9/8
6. Лыжные гонки, М/Ж	10/9	9/7	13/8	11/9	11/8	11/8	8/9	8/8
7. Настольный теннис, М/Ж	11/9	10/7	13/9	11/10	13/6	10/9	10/9	10/9
8. Бокс, М	10	9	13	11	8	7	5	7
9. Шахматы, М/Ж	12/10	12/9	12/10	12/10	9/11	10/8	8/8	7/7
10. Аэробика, Ж	-	-	5	6	5	5	6	4
11. Коньки, М/Ж	-	-	-	6/5	6/4	5/5	-	-
12. Легкая атлетика, М/Ж	11/8	10/7	12/8	9/5	7/5	6/6	6/6	8/8
13. Рукопашный бой, М	-	-	8	10	12	9	7	5
14. Греко-римская борьба, М	-	-	-	-	8	9	6	6
15. Полиатлон М/Ж							**6/6**	7/6
16. Кикбоксинг М								7
17. Дартс М/Ж								5/5
18. Тхэквандо М								4
19. Вольная борьба М								6
20. Пауэрлифтинг М								6

В настоящее время в Иркутске существует ряд проблем, сдерживающих развитие студенческого спорта:

- организационно-управленческие;
- недостаточное финансирование на развитие;
- слабая материально-техническая база для развития физической культуры и спорта (спортивные сооружения, оборудование и инвентарь);
- малоэффективна просветительская и рекламно-информационная деятельность, пропагандирующая здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом.

Необходимо целенаправленное комплексное решение проблем развития студенческого спорта, направленное на создание оптимальных условий для физического, спортивного и духовного совершенствования, укрепления здоровья студенческой молодежи, приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

На заседании Государственного Совета РФ прозвучали данные, что по оценкам Минобразования РФ, в течение пяти лет необходимо заменить спортивное оборудование более чем в половине образовательных учреждений страны, так как в большинстве случаев это оборудование не только морально изношено, но и во многом уже не пригодно для занятий.

В последние годы управлением студенческим спортом взяло на себя администрация города Иркутска и Иркутской области. Увеличилось количество проводимых видов спорта в Спартакиаде.

Исходя из анализа современной практики управления студенческим спортом, можно выделить следующие элементы механизма управления физической культурой и спортом:

1) организационно-управленческое обеспечение;
2) нормативно-правовая база;
3) материально-техническое обеспечение;
4) информационное обеспечение;
5) финансовое обеспечение;
6) планирование;

7) система соревнований;

8) система подготовки и переподготовки кадров.

Механизм управления студенческого спорта должен действовать посредством учета весьма сложной совокупности потребностей, стимулов, мотивов занимающихся физической культурой и спортом, спортивных педагогов и тренерского состава.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающ. по спец. 033100 - Физ. культура: Рек. Учеб.-метод. объединением по специальностям педагог.

2. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры и спорта: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / И.И. Переверзин. - [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: Фис, 2006. - 463 с.

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА НА 27 ВСЕМИРНОЙ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ В КАЗАНИ

Михалев В.И., Аикин В.А., Елисова Т.Э.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

В статье выполнен анализ выступлений студенческой сборной России и представителей Сибирского федерального округа на Всемирной летней универсиаде в Казане. Вклад сибирского федерального округа в общую копилку сборной команды России в пределах 15%, однако потенциал регионов Сибири далеко не исчерпан. Проблема в недостаточной организации спортивной подготовки в целом ряде вузов Сибири, а также недостаточном количестве соревнований среди студентов по опорным видам спорта.

The article is devoted to the analysis of participation by the student national team of the Russian Federation and the representatives of the Siberian Federal District at the World Summer Student Games in Kazan. The Siberian Federal District made 15 per cent contribution to the box of awards, but sport potential of the Siberian Federal District is exhausted by no means. The problem consists of the insufficient sport training at several Universities of the Siberian Federal District and of insufficient number of competitions among students on fundamental kind of sports.

Всемирная универсиада 2013 года в Казани, став крупнейшим мировым спортивным событием, ушла в историю. По оценкам международной федерации студенческого спорта (FISU) она была организована на высоком уровне и стала лучшей в истории студенческих соревнований. О ее масштабе можно судить по следующим цифрам. В соревнованиях приняли участие 11778 спортсменов из 160 стран. Разыгран 351 комплект медалей в 27 видах спорта. На универсиаде было задействовано 19970 волонтеров из 38 стран мира и 37 регионов России. Казань посетило более 150000 туристов и гостей. В итоге, универсиада в Казани закончилась убедительной победой российских спортсменов, которые выиграли 155 золотых, 75 серебряных и 62 бронзовые медали. Самыми медалоемкими видами спорта для России стали: легкая атлетика, плавание, спортивная борьба, стрельба, борьба на поясах, гребля на байдарках и каноэ, художественная гимнастика, бокс и тяжелая атлетика. Если сравнить медальный зачет двух последних универсиад, то, несмотря на небольшую разницу в программе соревнований, количество завоеванных медалей российскими спортсменами в Казане намного больше (табл.1).

Незначительно изменились состав стран и занятые ими места в первой десятке.

В соревнованиях всемирной универсиады приняли участие и спортсмены сибирского региона. Сегодня сибирский федеральный округ, включает в себя Западно-Сибирский и Восточно-Сибирский экономические районы.

Таблица 1

Сравнительный анализ медального зачета универсиад в Казани (2013г.) и в г.Шеньчжень (2011г.)

Казань (2013 г.) (программа 27 видов спорта)						Шеньчжень (2011 г.) (программа 24 вида спорта)					
Ме-сто	**Страна**	**Золо-то**	**Серебро**	**Брон-за**	**Всего**	**Ме-сто**	**Страна**	**Золо-то**	**Серебро**	**Брон-за**	**Всего**
1	Россия	**155**	**75**	**62**	**292**	1	КНР	75	39	31	145
2	Китай	26	29	22	77	2	Россия	42	45	45	132
3	Япония	24	28	32	84	3	Республика Корея	28	21	30	79
4	Республика Корея	17	12	12	41	4	Япония	23	26	38	87
5	Беларусь	13	13	14	40	5	США	17	22	11	50
6	Украина	12	29	36	77	6	Италия	12	5	13	30
7	США	11	14	15	40	7	Украина	11	19	14	44
8	ЮАР	7	3	4	14	8	Китайский Тайбэй	7	9	16	32
9	Италия	6	17	21	44	9	Турция	7	7	8	22
10	Австралия	6	4	6	16	10	Таиланд	7	2	9	18

Общеизвестно, что Сибирь - это мощный спортивный регион, обладающий большими спортивными традициями. И в этой связи, небезынтересно сделать анализ выступлений спортсменов – представителей сибирского региона на универсиаде в Казани как показатель уровня развития спорта высших достижений в вузах Сибири.

От сибирского федерального округа приняли участие в составе сборных команд 41 спортсмен. Анализ результатов выступлений студентов различных регионов СФО на универсиаде в Казани представлен в таблице 2.

Таблица 2

Количество завоеванных медалей спортсменами Сибирского федерального округа на Универсиаде в г. Казань

Субъект СФО	Количество спортсменов	Количество медалей			Всего медалей
		золото	серебро	бронза	
Новосибирская область	13	7	2	4	13
Алтайский край	8	3	5	3	11
Красноярский край	8	6	2	-	8
Иркутская область	5	4	-	-	4
Кемеровская область	3	1	1	1	3
Омская область	1	1	-	-	1
Республика Хакасия	1	1	-	-	1
Республика Алтай	1	1	-	-	1
Республика Бурятия	1	-	1	-	1
Томская область	-	-	-	-	-
Забайкальский край	-	-	-	-	-
Республика Тыва	-	-	-	-	-
Всего	41	**24**(15%)	**11**(14%)	**8**(13%)	**43**(15%)

Приведенные данные в таблице 4 свидетельствуют о достаточно контрастном уровне выступлений субъектов Федерации. Наибольший вклад сделала Новосибирская область, завоевав в общей сложности 13 медалей. Из них 7 золотых, 2 серебряных и 4 бронзовых. На второй позиции по этим показателям Алтайский край (11 медалей), на третьей Красноярский край (8 медалей), на четвертой Иркутская область (4 медали), на пятой Кемеровская область (3 медали). По одной медали (золотой) завоевали студенты Омской области, республики Алтай и республики Хакасия. Одна серебряная медаль досталась республике Бурятия. И без медалей остался студенческий г.Томск, Забайкальский край и республика Тыва. Всего было завоевано 43 медали по 16 видам спорта их 27 (табл.3).

Таблица 3

Виды спорта, в которых представители
Сибирского федерального округа
стали призерами Универсиады в г.Казани

№	Вид спорта	Количество медалей			Всего медалей
		«золото»	«серебро»	«бронза»	
1	Легкая атлетика	3	2	3	8
2	Плавание	3	1	2	6
3	Регби	5			5
4	Греко-римская борьба	4			4
5	Фехтование	2		2	4
6	Стрельба пулевая	1	2		3
7	Хоккей на траве		3		3
8	Баскетбол		2		2
9	Борьба на поясах	1			1
10	Волейбол	1			1
11	Дзюдо	1			1
12	Самбо	1			1
13	Спортивная гимнастика	1			1
14	Стрельба стендовая	1			1
15	Бокс		1		1
16	Вольная борьба			1	1
	Всего медалей	**24**	**11**	**8**	**43**

Наибольшее количество медалей сибирскими студентами было завоевано в легкой атлетике (8) и в плавании (6). В регби 5 студентов Красноярского края удостоились золотых медалей. Представители греко-римской борьбы Новосибирска завоевали 4 золотых медали. Три золотые медали из семи были завоеваны в плавании. Однако, результаты свидетельствуют, что уровень развития целого ряда видов спорта в нашем регионе оставляет желать лучшего. Это относится, прежде всего, к тем видам, которые в регионе активно культивируются: бадминтон, гребля на байдарках и каноэ, теннис, настольный теннис, тяжелая атлетика, футбол, шахматы, художественная гимнастика. В частности, если обратить внимание на перечень базовых видов спорта, закрепленных за Сибирским регионом, то очевидно, что представители ряда видов спорта из этого списка не смогли делегировать своих представителей на универсиаду (табл. 4). Это такие виды, как: бадминтон, велоспорт, гандбол, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, художественная гимнастика, фехтование.

Таблица 4

Базовые летние олимпийские виды спорта
для субъектов Сибирского федерального округа

п/п	Субъекты СФО	Летние олимпийские виды спорта
1	Республика Алтай	гребной слалом, греко-римская борьба;
2	Республика Бурятия	вольная борьба, стрельба из лука;
3	Республика Тыва	вольная борьба, стрельба из лука
4	Республика Хакасия	вольная борьба;
5	Алтайский край	греко-римская борьба, дзюдо, легкая атлетика, плавание, хоккей на траве
6	Забайкальский край	бокс, велоспорт-шоссе, стрельба из лука, тяжелая атлетика
7	Красноярский край	бокс, вольная борьба, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, греко-римская борьба, дзюдо, легкая атлетика, регби, футбол (жен)
8	Иркутская область	велоспорт шоссе, вольная борьба, легкая атлетика, прыжки на батуте, тхэквондо, художественная гимнастика
9	Кемеровская область	бокс, вольная борьба, легкая атлетика, регби, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика
1	Новосибирская область	бадминтон, бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, стендовая стрельба, тхэквондо, тяжелая атлетика, фехтование
1	Омская область	велоспорт-BMX, велоспорт-трек, велоспорт-шоссе, волейбол, гребля на байдарках и каноэ, греко-римская борьба, легкая атлетика, плавание, пулевая стрельба, художественная гимнастика
1	Томская область	спортивная гимнастика

ВСЕГО: 32 вида спорта

Кроме этого, если проанализировать календарь соревнований среди студентов Сибирского федерального округа на 2013 год, то в нем фигурируют только девять видов спорта из 27, которые были в программе универсиады. То есть только третья часть. Таково наше отношение к этим видам спорта в вузах. Если гребля и слалом требуют определенных условий, то для бадминтона, гандбола, фехтования, художественной гимнастики нужен только зал.

В итоге, если сравнить вклад федеральных округов в общую копилку спортивных достижений на универсиаде в Казани, то вклад Сибири будет на пятой позиции (табл. 5).

Таблица 5

Рейтинг по количеству завоеванных медалей на универсиаде
в Казани спортсменами федеральных округов РФ

Место	Федеральный округ
1	Центральный
2	Приволжский
3	Южный
4	Северо-Западный
5	Сибирский
6	Уральский
7	Северо-Кавказский
8	Дальневосточный

Таким образом, Сибирский федеральный округ внес свой вклад в общую копилку студенческой сборной России в объеме 15% от общего объема завоеванных медалей. Если это оценивать по отношению к количеству федеральных округов (их восемь), плюс Москва и Санкт-Петербург, то вклад 12-ти субъектов Сибирского федерального округа из 83 субъектов РФ достаточно заметный. Однако, несмотря на это, анализ показывает, что мы далеко не исчерпали свой потенциал. Это в первую очередь относится к организации спортивной подготовки в вузах нашего сибирского федерального округа, а также к организации соревнований среди студентов по опорным видам спорта в рамках нашего региона как показателя уровня спортивной подготовленности и качества спортивной работы высших учебных заведений.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Мишенёв А., Кормухин В., Кутлиахметов А. А.

ФГБОУ ВПО Сф БашГУ, г. Стерлитамак, Россия

В данных тезисах был рассмотрен вопрос о развитие студенческого спорта в России и за рубежом. Были выявлены тенденции развития спорта, как в России, так и в зарубежных развивающихся странах. Также был рассмотрен вопрос, о средствах, которые могли бы повлиять на учащихся, учителей, руководство ВУЗ'а с целью благоприятного развития студенческого спорта в стране на будущие периоды времени.

In this work the question about development of student's sports in Russia and abroad was considered. Tendencies of development of sports, both in Russia, and in foreign developing countries were revealed. Also the question, about means which could affect pupils, teachers, and management university with the purpose of favorable development of student's sports in the country for future periods of time was considered.

Физкультура и спорт являются неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Наблюдается тенденции строительства спортивных площадок, стадионов, на территории России. Всё это благоприятно сказывается на развитие спорта в России, в частности студенческого спорта.

5 декабря 2011 года президент России подписал закон «О студенческом спорте». В перечне субъектов физической культуры и спорта появилось обозначение ключевого звена российского массового спорта – студенческого спорта. В качестве основной задачи был выдвинут тезис о необходимости его популяризации. В июне того же года в Москве из числа студентов, прошедших школу студенческого спорта, создаётся Ассоциация Студенческого и Молодёжного Спорта. Миссия организации – разработка и внедрение эффективной системы студенческого спорта, понятной и интересной для каждого ее участника (студента, вуза, тренера, болельщика, спонсора, СМИ), качественной и конкурентоспособной на мировой арене. На этапе становления АСМС была собрана сильная команда, после чего стала формироваться стратегия развития. Как показывает опыт крупнейших мировых компаний, ставших впоследствии успешными, именно такой подход обеспечивает в дальнейшем эффективную работу организации. При создании Ассоциации был изучен опыт организации студенческого спорта в Соединённых Штатах Америки на примере NCAA, Советского Союза, где успешно развивалось спортивное общество «Буревестник». Приоритетным направлением развития было выбрано развитие информационной политики в сфере студенческого спорта. С этой целью создаётся портал о студенческом спорте studentsport.ru, в его рамках начинает свою работу студенческое интернет-телевидение StudentsportTV. По результатам года работы было опубликовано больше тысячи репортажей с матчей Московских студенческих игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол, хоккей).[2; 1]

В ходе работы в сфере студенческого спорта командой АСМС были сформулированы предложения по развитию данной спортивной отрасли:

- Консолидация бюджета (на федеральном уровне – Министерство образования и науки, Министерство спорта, Российский студенческий спортивный союз; на региональном уровне – Департамент физической культуры и спорта, Департамент образования, Департамент семейной и молодёжной политики);
- Мотивация руководства ВУЗов (развитие спорта – престиж ВУЗа);

- Поднять мотивацию руководства вуза на государственном уровне посредством присвоения студентам спортивных званий за победу на студенческих соревнованиях (региональных, российских, международных);
- Мотивация тренеров (материальное поощрение, звания, условия для работы);

Также стоит отметить современные тенденции развития студенческого спорта в мире. К ним относятся:

- Эффективная система государственного регулирования развития спорта в образовательных учреждениях.
- Физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью, а в ряде стран определяющим звеном национальной системы образования.
- Высокий социальный статус национальных студенческих спортивных организаций, их тесное сотрудничество, урегулированное законодательством, с Министерством спорта, Министерством образования, национальным олимпийским комитетом. Четкое разграничение сфер влияния и ответственности.
- Наличие нормативно-правовой базы развития физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.
- Современная материально-техническая база для занятия спортом детей и молодёжи.
- Активная международная деятельность, направленная на укрепление авторитета страны посредством выдвижения своих представителей в руководящие органы международной федерации студенческого спорта, организации международных мероприятий различной направленности (соревнований, конференций, фестивалей) [1; 6-7].

Во многих развитых зарубежных странах студенческий спорт является основой национальной спортивной политики, своеобразной «сердцевиной» олимпийского спорта. Большую часть членов национальных сборных команд составляют студенты-спортсмены. Велика и бесспорна роль студенческого спорта в формировании мирового общественного мнения. До 60% состава национальных олимпийских команд составляют студенты высших учебных заведений.[1; 7]

Таким образом, можно сказать, что развитие студенческого спорта в России и за рубежом находятся примерно на одном этапе. Производятся определенные спортивно-культурные мероприятия в ВУЗ'а. Учащихся определённым образом мотивируют, способствуют их физическому воспитанию, для того, чтобы собрать «крепкую» спортивную базу для участия в соревнованиях на мировой арене. Для предания этому спортивного азарта, и интереса, Россия перенимает опыт у зарубежных стран (организация студенческих лиг, АСМС, и.т.д.)

Список литературы

1. Министерство спорта Российской организации «Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде – 2013 в Казани». – Казань.: ФГБОУ ВПО Поволжский ГАФКСиТ, 2012. – 345 с.

2. Студенческий спорт за рубежом: чем живут единомышленники в других странах: [Электронный ресурс] // StudentSpotr.ruM., 2011-2013. URL: http://www.studentsport.ru/news/others/20805/. (Дата обращения: 17.10.2013).

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕР ПО ВЫПОЛНЕНИЮ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СФУ

Осипов А.Ю., канд. пед. наук

Сибирский федеральный университет

Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

В современных условиях, для успешной конкуренции с ведущими спортивными державами, необходимо, по мнению руководства нашей страны, уделить значительное внимание, как развитию студенческого спорта, так и эффективности учебных программ по физическому воспитанию студенческой молодежи. В статье рассматривается аспект привлечения значительного числа молодых людей к активным занятиям физкультурой и спортом, путем проведения учебных занятий в рамках спортивных специализаций.

In modern conditions, to compete successfully with leading sports powers, it is necessary, in the opinion of the leadership of our country, to give considerable attention, as the development of student sports and effectiveness of the curriculum in physical education of students. The article considers the aspect of attracting a significant number of young people to active physical training and sports, by conducting trainings in the framework of the sports specializations.

В стратегии развития физической культуры, спорта и туризма разработанной по поручению президента Российской Федерации на период до 2020 г., отмечается, что перед сферой физической культуры и спорта стоит ряд глобальных задач, решение которых потребует современных подходов [5]. Основными препятствиями на пути решения названы:

- ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения страны;
- отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для сборных команд страны;
- усиление конкуренции в спорте высших достижений;
- значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий.

Для успешного преодоления данных препятствий предлагается целый комплекс мер, куда входят:

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 40% от общего населения;
- модернизация системы физического воспитания различных групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования.

Одной из таких мер названа разработка примерных учебных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающие индивидуальные особенности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, и оценка эффективности этих программ.

К сожалению, вслед за В.К. Бальсевичем, автор вынужден признать, что на сегодняшний день в образовательных учреждениях наблюдается недостаток действенных программ здоровьесбережения [1]. По оценкам специалистов до 70% студентов вузов в той или иной мере не являются здоровыми людьми. За последние 10 лет число студентов с отклонениями в состоянии здоровья постоянно увеличивается. Ежегодно по состоянию здоровья в специаль-

ные медицинские группы на разных факультетах зачисляют от 10 до 35% студентов. Увеличение роста заболеваемости среди студенческой молодежи отмечают многие ученые, исследующие данную проблему [2]. Подобную картину сегодня можно наблюдать практически в каждом высшем учебном заведении нашей страны, пожалуй, за исключением физкультурно-спортивных вузов. Еще одной актуальной проблемой является недостаточный уровень физической и функциональной готовности современных молодых людей к физической нагрузке. Столкнувшись с такими масштабными проблемами, довольно трудно реализовать задачу развития студенческого спорта и улучшения уровня здоровья молодежи.

Выражая свое согласие с озвученными проблемами, автор обращает внимание на один малозаметный аспект, в настоящее время, в связи с отсутствием необходимых условий, многие молодые люди не имеют возможности заниматься каким-либо видом спорта до своего поступления в вуз. Только после поступления в высшее учебное заведение у значительного числа современной молодежи появляется возможность реализовать свой спортивный потенциал. К сожалению, многие тренеры и преподаватели кафедр физического воспитания не уделяют подобным молодым людям должного внимания, предпочитая набирать в спортивные секции опытных, имеющих разряды и звания спортсменов. По мнению автора, в тех демографических и социальных условиях, в которых находится наша страна сегодня (уменьшение численности населения, сокращения числа здоровых молодых людей и т.д.), такая селекция недопустима. Необходимо задействовать в физкультурно-спортивном движении, как можно большее количество молодых людей, путем необходимых изменений в учебно-образовательном процессе, в том числе и через изменения в структуре и форме проведения учебных занятий со студентами [4].

Действенным путем внедрения качественных и структурных изменений в учебный процесс физического воспитания студенческой молодежи, автору видится «спортизация» учебных занятий со студентами на основе спортивно-видового подхода к проведению учебных занятий. Спортивно-видовой подход – педагогическое направление физического воспитания студентов в вузе на основе занятий одним или несколькими видами спорта с использованием современных технологий подготовки спортсменов, адаптированных в учебный процесс и способствующих реализации индивидуальной двигательной потребности, формированию спортивной культуры, повышению физической и специальной подготовки молодежи в студенческие годы [3]. Данный подход предполагает активную конверсию спортивных технологий в процесс физического воспитания студентов.

Уже несколько лет, учебные занятия по физической культуре в Сибирском федеральном университете проводятся на основе спортивно-видового подхода, в форме выбора студентами спортивных специализаций. Преимущество данной формы проведения занятий состоит в праве выбора у студента того вида спорта, каким он бы действительно хотел заниматься, в отличие от «школьной физкультуры» или вида спорта «нелюбимого» студентом. Широкий выбор (постоянно увеличивающихся) специализаций: атлетизм, аэробика, баскетбол, волейбол, единоборства, настольный теннис, плавание, регби, футбол и прочие специализации обеспечивают у студентов СФУ неподдельный интерес к занятиям физической культурой. В то же время проводятся и занятия по ОФП, на основе «старых» учебных программ. Преподаватели кафедры отмечают, что число студентов выбирающих специализированные занятия неуклонно увеличивается каждый учебный год. Победа Сибирского федерального университета в конкурсе: Вуз здорового образа жизни, успешные выступления сборных команд СФУ по различным видам спорта в на Российских и международных соревнованиях, свидетельствуют о правильном выборе наиболее действенной формы проведения занятий по физической культуре в современных условиях, с целью увеличения числа молодых людей, активно занимающихся физкультурой и спортом.

Данная форма проведения практических учебных занятий, содействует, по мнению автора, реализации заявленных государством мер (увеличение доли граждан, систематически

занимающихся физической культурой и спортом, до 40% от общего населения, модернизация системы физического воспитания различных групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования, разработка примерных учебных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающие индивидуальные особенности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, и оценка эффективности этих программ), направленных на выполнение стратегии развития физической культуры, спорта и туризма в нашей стране.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. №5. – С.2. – 6.

2. Батрымбетова С.А. Медико-социальная характеристика студентов и научное обоснование концепции охраны здоровья // Дис…канд. мед. наук. – М., 2008. – 302 с.

3. Дорошенко С.А. Спортивно-видовой подход – путь к повышению эффективности процесса физического воспитания в вузе // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – №9. – Т.4. – С.1334 – 1353.

4. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – №1 (46). – Т.2. – С.100 – 103.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. URL: http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356&PubID=4981.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Осмоловская Е.А., Черменёв Д.А.

СибЮИ ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В статье приводятся факты развития студенческого спорта в России, обозначаются проблемы и перспективы развития.

В России зарождение студенческого спорта происходило в начале XX века. Именно тогда первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом Московских институтах. К 1904 году в России функционировало 40 студенческих спортивных клубов.

В 1918 году 29 мая было основано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (ныне – Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма). Впервые физическое воспитание как учебный предмет было введено в учебные планы Петроградского высшего педагогического института в январе 1921 года. Декретом Совета народных комиссаров РСФСР в июле 1929 года физическое воспитание вводится в вузах страны как обязательный предмет. В том же году в университетах и институтах создаются кафедры физического воспитания. В феврале 1928 года Центральное бюро Пролетстуда повело первые студенческие соревнования. В программу входили хоккей, лыжные гонки, конькобежный спорт, бокс и пинг-понг. Спортивное студенческое движение в стране прошло в своем развитии несколько этапов.

Первый этап, начавшейся в конце 20-х годов прошлого века, закончился организационным оформлением студенческого спорта, созданием коллективов физической культуры в учебных заведениях страны, организацией и проведением первых всесоюзных студенческих соревнований.

На втором этапе в 1936-37 годах в стране образуются добровольные спортивные общества (ДСО), при создании которых физкультурные коллективы вузов были отнесены к разным ДСО в зависимости от профессиональной принадлежности.

В 1957 году было создано всесоюзное спортивное общество «Буревестник», в которое вошли все вузы и техникумы СССР. В его состав вошли ДСО: «Буревестник», «Молния» (работники связи), «Наука» (работники высшей школы и науки). Затем добавились еще «Труд», «Медик» и «Искра».

К началу 70-х годов общество стало «чисто» студенческим. Оно стало объединять только студентов высших учебных заведений, преподавателей, сотрудников ВУЗов. Вплоть до начала 1990-х годов, все студенческие спортивные соревнования проводились только этим обществом.

С 1959 года общество входило в Международную федерацию университетского спорта и представляло там интересы СССР. По состоянию на 1970 год в СО «Буревестник» входило более 600 студенческих клубов, где занималось спортом более 1,5 млн. физкультурников, помимо 70 тысяч преподавателей и научных сотрудников. Самыми популярными видами спорта являлись спортивные игры (более 300 тыс. чел.), спортивный туризм (150 тыс.),лёгкая атлетика (120 тыс.) и зимние виды спорта (110 тысяч человек). По состоянию на тот же год в обществе было 50 заслуженных мастеров спорта, 6 тысяч мастеров спорта, 60 тысяч кандидатов в мастера спорта и спортсменов I разряда. В высших учебных заведениях на начало 1970-х годов было 40 стадионов, 1250 спортивно-гимнастических залов, 28 плавательных бассейнов и 550 спортивно-оздоровительных лагерей.

В 1987 году общество «Буревестник» было передано Всесоюзному Центральному Совету Профсоюзов (ВЦСПС). В начале 1990-х годов «Буревестник» прекратил своё существование.

В октябре 1993 года по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России была возрождена единая студенческая спортивная организация и образован Российский студенческий спортивный союз как правопреемник студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник». Президентом Союза был избран Алексей Иванович Киселев, заслуженный мастер спорта СССР по боксу, серебряный призер двух Олимпиад, неоднократный чемпион Европы и СССР, кандидат технических наук, профессор, заведующие кафедрой физического воспитания Московского государственного технического университета имени Н. Баумана.

В этом же году была создана Общественная организация «Российский Студенческий Спортивный Союз». В настоящее время РССС является основным организатором студенческого спорта в России.

Четвертый этап развития студенческого спорта в стране связан с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям. Эти перемены затронули основы студенческого спорта. Перед специалистами физического воспитания высшей школы появились новые задачи, направленные не только на развитие физических способностей студентов, но и на углубление их интересов к занятиям физической культурой и спортом, формирование важности здорового образа жизни, в котором двигательная активность является необходимым условием.

С этого времени работа РССС пошла по совершенно новому пути. Основной акцент был сделан на объединении усилий кафедр физического воспитания, высших учебных заведений страны. Стали постепенно возобновляться традиции проведения чемпионатов России по многим видам спорта, и в международном плане усилия нового руководства Союза стали приносить свои плоды. Если в 1993 году студенческая команда России на Универсиаде заняла только 27-е место, и многие стали поговаривать о закате студенческого спорта в России, то уже с 1995 года отечественные спортсмены достойно представляли страну на международных соревнованиях, неизменно оказываясь в призерах в общекомандном зачете.

В последнее десятилетие студенческому спорту уделяется больше внимания, проводятся Универсиады по основным видам спорта, различные молодежные форумы и соревнования. Но в, то, же время этого не достаточно, чтобы воспитывать квалифицированных спортсменов в условиях вуза. Не каждый вуз может себе позволить экипировать команду дорогостоящим инвентарем и обеспечивать участие команды на соревнованиях различного уровня. Проводить полноценные учебно-тренировочные сборы, связанные с особенностями выбранного вида спорта. В настоящее время сложилась ситуация, что есть крупные вузы, у которых большое количество студентов и есть возможности для отбора по выбранным видам спорта, большая материально-техническая база и большие финансовые возможности, и малыми вузами которые не могут конкурировать с более крупными из за отсутствия таковой.

Так же недостаточное проведение городских, областных, республиканских и международных соревнований, вся универсиада заканчивается участием в нескольких видах спорта на уровне города. Рассматривая студенческий спорт, прослеживается тот факт, что достаточно давно разделился на профессиональный и любительский. Проведя анализ последней летней Универсиады, которая проводилась в г. Казань в 2013 г. видно, что большую часть сборной команды России составляют высококвалифицированные спортсмены (ЗМС, МСМК), которые являются членами сборных команд страны, по олимпийским видам спорта многие из которых действующие чемпионы мира и олимпийских игр. Такой спорт нельзя в полной мере назвать студенческим. Поэтому еще в 2007 году студенческий спорт России был разделён на два направления – профессиональный и любительский.

Для развития любительского спорта при государственной поддержке были созданы всероссийские студенческие лиги по наиболее популярным среди молодёжи видам спорта.

Таким образом, наметилась тенденция к развитию массового студенческого спорта в России, который постепенно набирает «обороты» и развивается во всех направлениях.

Все больше студенческой молодежи занимаются физической культурой и спортом, что в итоге способствует развитию здорового поколения, развивает разносторонне развитое нравственное культурное общество.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ АМЕРИКИ И РОССИИ. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Прудникова Н.А., студентка

Шарафеева А.Б., руководитель

Национальный Исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

В статье рассмотрена модель студенческого спорта в США, проанализировано состояние студенческого спорта в России и намечены перспективы его развития в нашей стране. Для чего необходимы усилия, как государственных структур управления, так и самих студентов.

The model of university sport in the United States of America is considered, the position of student sport in Russia is analyzed, its perspective of further development in our country is denominated in this article. It requires as effort of public governance structures, as effort of students themselves.

Спорт и образование – это две стратегические сферы социального прогресса и развития, интеграция и взаимодействие спорта и образования обоюдно обогащает их внутреннее содержание, расширяет функциональность, воплощает ценности. Спорт в ВУЗе является важной составной частью образования, является продуктом синтеза спорта и обучения, обладает современным характером и универсальностью, включает в себя функции развития тела, интеллекта и улучшения настроения. Спорт формирует у студентов стремление ставить высокую планку в жизни, способствует гармоничному социальному развитию и культурному прогрессу [6; 38].

В настоящее время во всех странах мира студенческому спорту уделяют пристальное внимание. На сегодняшний день Соединенные Штаты Америки лидируют в этом вопросе и на это есть основания.

Соединенные Штаты спортивно любящая страна. Многие американцы занимаются спортом и следят за многими спортивными событиями. Спортсмены имеют высокие зарплаты, и выгоды от прибыльных контрактов.Американская система образования уникальна тем, что дает возможность сочетать учебу и профессиональные занятия спортом. Большинство из 3000 американских университетов и колледжей предлагают спортивные программы по различным видам спорта.

Типичный американский университет представляет собою небольшой городок (campus), в котором, помимо колледжей и общежитий, есть гостиница, поликлиника, несколько спортивных комплексов, библиотеки, многочисленные кафе и пр. Так, в Университете Индианы два больших спортивных комплекса с бассейнами и тренажерными залами, стадион, сопоставимый по размеру с Лужниками, библиотека, имеющая самую большую в Америке коллекцию русской литературы, огромный концертный зал, театр, несколько музеев и пр. По территории кампуса с 15-минутным интервалом ходит бесплатный автобус, развозящий студентов по колледжам. Студенты могут свободно пользоваться любыми университетскими ресурсами, будь то библиотека, компьютерная лаборатория или оздоровительный центр. Для этого достаточно показать университетский ID (аналог студенческого билета, представляющий собою пластиковую карточку с вшитой в нее информацией о вас) или набрать свой пароль (login) [3].

На примере еще одного крупнейшего из высших учебных заведений – Массачусетского университета – рассмотрим распространенную американскую систему студенческого

спорта. В университете есть несколько спортивных центров с залами для всех видов спорта, там также есть тренажерные залы и бассейн, но они используются в основном для поддержания общей физической формы спортсменов, потому что здесь почти все занимаются каким-либо видом спорта, а кто не занимается – состоит в группе черлидинга. В связи с этим и конкуренция: для того, чтобы попасть в команду необходимо, чтобы твой тренер, который «ведет» тебя с детства, предоставил в администрацию университета видео с твоими достижениями. А вот иностранным гражданам, скорее всего, придется проходить отбор. Во всем этом великолепии спортивного счастья не стоит забывать, что если у вас нет гражданства ЕС или США, то все равно это вам обойдется весьма в кругленькую сумму. Так что, набравшись опыта у западных коллег, придется возвращаться домой, в универсальный зал для всех видов спорта без тренажеров. Думать, действовать, и работать над тем, чтобы перед нашими выпускниками не вставал вопрос о том, что же выбрать: спорт или образование [2].

Уровень университетского спорта в Соединенных Штатах Америки невозможно сравнить с уровнем студенческого спорта какой-либо другой страны мира. Быть студентом-спортсменом в США это сравнимо с занятием профессиональным спортом, только вместо заработной платы спортсмен получает оплату своего обучения. Университетский спорт в США дал толчок в профессиональный спорт таким спортсменам как ТайгерВудс, Майкл Джордан, РайнЛохте, Ребека Сони, Джон Иснер и другие.

Масштабность университетского спорта в США колоссальна. Популярность и достижения в некоторых видах спорта сравнимы с популярностью и уровнем достижений в профессиональном спорте, а национальные чемпионаты – с Олимпийскими играми. Университетские спортивные события вызывают огромный интерес у местного населения благодаря телевизионной трансляции, прессе и интернету. Миллионы фанатов по всей Америке готовы стоять в многочасовых очередях, чтобы купить билеты на баскетбольный или футбольный матч. Такова популярность, а значит и поддержка студенческого спорта среди американского населения.

В систему студенческого спорта США входят три ассоциации, официально одобренные административным советом – это Национальная Студенческая Спортивная Ассоциация (NCAA), Национальная Ассоциация Межуниверситетского Спорта (NAIA) и Национальная Спортивная Ассоциация средне-специальных Учебных Учреждений (NJCAA). Необходимо обратить внимание на крупную и высококонкурентную Национальную Студенческую Спортивную Ассоциацию (NCAA), которая включает в себя 23 вида спорта. Эта ассоциация подразделяется на первый, второй и третий дивизионы. Первый дивизион существенно превосходит второй и третий по количеству видов спорта, уровню спортивных результатов, финансированию и серьезности отношения спортсменов к тренировкам. Хотя, невозможно однозначно сказать, что все университеты первого дивизиона сильнее и престижней университетов второго и третьего.

Мужские и женские команды, в большинстве своем, тренируются и соревнуются раздельно. Чемпионаты NCAA среди мужчин и женщин проводятся в разных городах и в разное время. Таковы правила NCAA. Также по статистике количество женских команд в университетах превышает количество мужских во избежание дискриминации женского населения, которая была распространена в Америке ранее [1].

Учеба по любой специальности доступна студентам-спортсменам, которые пользуются преимуществами великолепных учебных программ и спортивных сооружений. Большие бюджеты, выделяемые на иностранных студентов-спортсменов, помогают им в улучшении спортивных результатов и, более того, поддерживают талантливых спортсменов, предоставляя им спортивные стипендии. Каждый год миллионы долларов получают от спортивных департаментов университетов США атлеты со всего мира. Многие интернациональные спортсмены, к сожалению, пропускают эту фантастическую возможность, потому что не знакомы с Американской системой университетского спорта.Спортивные стипендии могут

полностью покрыть стоимость обучения, тренировочный процесс и участие в спортивных соревнованиях. Поскольку стоимость обучения в США варьируется от $6000 до $35000 в год, спортивные стипендии часто являются единственной альтернативой финансирования обучения студента.

Студенческий спорт в Соединенных Штатах может выступать, как идеальная модель и эталон для других стран, в том числе и для Российской Федерации.

Сегодня студенческий спорт в России занимает отдельное место в структуре физкультурно-спортивной деятельности, став, по сути, одним из стратегических направлений государственной политики. Значимость студенческого спорта подчеркивает президент России В.В. Путин, рассматривая студенческий спорт как одно из важнейших направлений социальной политики, целью которой является устойчивое духовное и физическое развитие молодежи через интеграцию образования, спорта и культуры. Кроме того, Президент возглавляет Попечительский совет Ассоциации студенческих спортивных клубов [5; 382].

Так на каком этапе своего развития находится студенческий спорт в России и каковы перспективы его развития? Этим вопросом задаются многие. Российские эксперты сходятся во мнении, что необходимо изменить существующую модель развития студенческого спорта, доставшуюся нам еще со времен советского прошлого. В России немного кто попадает из студенческого спорта в профессиональный. За рубежом выстроена целая система, позволяющая из студенческого спорта переходить в профессиональный. Так что российскому студенческому спорту есть куда и как развиваться. На данный момент студенческий спорт в России ещё не сформировал свою модель развития. Есть наследие, оставленное советской системой управления студенческим спортом, есть опыт и успешные примеры американской модели. Надо взять лучшее из обеих. У американской – технологии проведения соревнований, основанных на принципах fairplay, справедливости в выявлении лучших команд, прозрачности отбора и продвижения победителей на международные соревнования, комплексный управленческий подход, а из советской – заимствовать опыт организации студенческих клубов.

Основным препятствием для развития студенческого спорта является нехватка у вузов спортивной инфраструктуры для круглогодичных занятий спортом. Приобрести объекты в собственность практически нереально, а аренда довольно дорогая. Любая сборная команда России по виду спорта может завидовать той базе, которая есть у любого американского вуза. Американские вузы имеют 50-метровый бассейн, легкоатлетический манеж, баскетбольную площадку, стадион для бейсбола, футбола и т.д. У нас не так много вузов могут похвастаться, и то не полной базой, где есть хотя бы бассейн и хороший спортивный зал. Несмотря на все это, Универсиаду выиграли мы. Это радость и гордость, безусловно, но проблему студенческого спорта в России не решает [7].

Во-вторых, существующая система соревнований в студенческом спорте не вовлекает достаточное количество аудитории для реализации коммерческого потенциала данного сегмента индустрии и привлечения спонсоров для соревнований и команд, что чаще всего связанно с недостатком квалифицированных кадров. В основном, в ВУЗах спорт представлен уроками физической культуры, в связи, с чем не реализуется процесс вовлечения в соревновательный процесс между учебными заведениями.Необходимо развивать массовый студенческий спорт.

По результатам опроса представителей 18 вузов, проведенным Пешковой Н.В. и Пешковым А.А. в 2012 году, в период IIIВсероссийской летней Универсиады было выявлено, что только в 50% вузов созданы спортивные клубы, некоторые респонденты отметили, что ранее клубы были, однако в настоящее время их не существует. Ряд тренеров-преподавателей констатировали, что хотя спортивный клуб и существует, однако он не выполняет возложенные на него функции, косвенным подтверждением этому может быть то, что студенты одного и того же вуза в одном случае обозначают что клуб есть, в другом – нет.

Сегодня учится поколение студентов, которые росли в условиях активного развала спортивной жизни страны. Подрастающее поколение в большей степени вовлечено в спорт, и необходимо сегодня предпринять действия для удовлетворения будущей потребности в занятиях спортом на период обучения в вузах, в том числе по подготовке специалистов, способных управлять процессами студенческого спорта[4; 322].

Студенческий спорт – это не только организация соревнований и спортивных клубов в вузах.Основная задача вузов – это обеспечить возможность получения образования и занятий физкультурой и спортом. Например, в Национальном государственном Университете физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, есть факультетиндивидуальных образовательных и спортивных технологий (ФИОСТ), в котором ведущие спортсмены страны и Петербурга имеют индивидуальные графики обучения и спорта. В других вузах России есть так называемый индивидуальный график обучения, где спортсмен в течение года определяет, когда он сдает экзамены и зачеты, и имеет свободный график обучения.

Для развития спорта в вузах многое могут сделать и сами студенты.Выступать с инициативой участия в системе управления вузом, возрождать студенческие клубы, привлекать бизнес-структуры в качестве спонсоров на различные вузовские мероприятия. Активно включаться в гранты и конкурсы, которые проводят региональные органы власти, например, региональные управления по физической культуре, спорту и туризму. Также не забывать про тендеры, которые ежегодно проводит департамент культуры и образования.

Именно сами студенты и должны развивать студенческий спорт, выступать инициаторами необходимых перемен. В качестве примера: в Новосибирске существует Студенческая футбольная лига. Ее участники, не имея никакой финансовой и административной поддержки, смогли за пару лет организовать турнир, аналогичный большому футболу: система менеджмента, трансфертов, внутренние чемпионаты, кубки и т.д. Их опыт может быть интересен и другим регионам [8].

Говоря о перспективах, важно отметить, что для оптимизации развития студенческого спорта в нашей стране необходимо:

- создание в каждом вузе спортивного клуба, имеющего самостоятельное финансирование;
- выделение ставок тренеров по видам спорта;
- существенное улучшение спортивной инфраструктуры вузов;
- совершенствование, расширение календаря и повышение статуса студенческих соревнований;
- увеличение финансирования студенческого спорта в целом (организация учебно-тренировочных сборов, экипировка и питание студентов-спортсменов и др.)
- участие самих студентов в работе по развитию студенческого спорта в вузе и стране[4; 322-323].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что студенческий спорт в США и в ряде европейских стран находится на высоком уровне. Но и в России идет активное построение новой системы студенческого спорта. В этом году прошла Универсиада в Казани и наши спортсмены стали лучшими. Казань безупречно приняла гостей из других стран. Развитая инфраструктура, новые спортивные объекты, масштабы завораживают. И это большой успех, большой скачок вверх на пути к новым вершинам и достижениям. Также на чемпионате мира по легкой атлетике,который проходил в Москве, в неофициальном общекомандном зачете сборная России заняла первое место, что еще раз доказывает:наши спортсмены одни из самых лучших в мире. В 2014 году пройдет зимняя олимпиада в Сочи, что говорит о высоком доверии международных спортивных организаций к нашему государству. Нет сомнений в том, что олимпийские игры пройдут на высоком уровне. Все это подтверждение того, что Россия на правильном пути.

Мы уверены, что в ближайшем будущем Универсиада будет такой же популярной, как и Олимпиада. В каждом крупном городе студенческие спортивные соревнования будут проходить как важные события в жизни региона, собирать много зрителей, а не только студентов и их родителей, что будут построены объекты для бесплатных занятий спортом, доступные всем студентам. Спорт станет важной составляющей студенческой жизни, привлекательным и модным в глазах молодёжи.

Для дальнейшего успешного развития студенческого спорта в России мы можем перенять опыт США, создавая новые студенческие спортивные клубы, движения, ассоциации, продвигая и пропагандируя массовый студенческий спорт. Главное начать и не останавливаться. В нашей стране уже начался процесс оптимизации развития студенческого спорта, поэтому Россию ждет успех.

Список литературы

1. Карпеева Е. Статья. Американский студенческий спорт глазами российского спортсмена. [Электронный ресурс]. URL: www.swimming.ru.

2. Неклюдова К. Статья. Студенческий спорт за рубежом: чем живут единомышленники в других странах. [Электронный ресурс]. URL: *studentsport.ru.*

3.Нелюбов В. Статья. Американский университет: особенности и отличия. [Электронный ресурс]. URL: repetitor.info.

4. Пешкова Н.В., Пешков А.А. Студенческий спорт в ВУЗах России проблемы и перспективы развития / Сборник тезисов докладов Конференции Международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели - одна цель?»: г. Казань, 2013 г.– с. 322.

5. Руденко И.В. Проблемы реализации спортивной подготовки студентов в физкультурных вузах. / Сборник тезисов докладов Конференции Международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели - одна цель?»: г. Казань, 2013г.– с. 382.

6. Янг Хуа. Роль спорта в системе образования: особая ценность и очарование/ Сборник тезисов докладов Конференции Международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели - одна цель?»: г. Казань, 2013 г. - с.38

7. Комментарии экспертов площадки «Студенческий спорт». [Электронный ресурс]. URL:pokolenie-2020.ru.

8. Мнение из Санкт-Петербурга: Студенческого спорта в России нет. Статья.[Электронный ресурс]. URL:www.regnum.ru.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СРЕДЕ СТУДЕНТОВ ХЭЙЛУНЦЗЯНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (КНР, Г. ХАРБИН)

Романова Е. А., студентка, 4-й курс

Хэйлунцзянский университет
Международного института образования и культуры, г. Харбин, КНР

В статье представлена информация об организации физкультурно-спортивных занятий студентов Хэйлунцзянского университета.

Information on the organization of sports and sports occupations of students of the Heilongjiang university is presented in article.

Студенчество представляет собой специфическую деятельностно активную группу молодых людей в любой стране мира. Образ студента отражается в его особом социальном сознании и поведении, постоянном поиске смысла жизни, стремлению к новым идеям и прогрессивным преобразованиям в обществе.

Студенчество объединяет в своих рядах молодых людей, как правило, от 16 до 25 лет. В данный возрастной период жизни человек достигает многие оптимумы развития интеллектуальных и физических сил. Это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, общественно-политических, профессионально-трудовых, семейно-родительских и других.

Для студенчества свойственна динамичность и перспективность, социальная мобильность (получение образования, профессии); стремление к самостоятельности; маргинальность (стремление к новому на пути отрицания всевозможных культурных стереотипов); осознанность собственной значимости для настоящего и будущего страны [1]. Данная группа молодых людей восприимчива к целенаправленно организованному образованию и воспитанию, обогащению культурного опыта, в том числе в области физической культуры и спорта.

Продуктивность жизнедеятельности студента, а в будущем высокий профессионализм и творческое долголетие выпускника вуза во многом обусловлены состоянием его здоровья, которое зависит от возможностей организма адаптироваться к условиям среды. Реакция организма в процессе взаимодействия со средовыми факторами протекает по-разному. Если действующий фактор невелик по силе или его воздействие кратковременно, то организм может сохранить удовлетворительную адаптацию, то есть высокие функциональные возможности. В случае значительной силы воздействия или большой его продолжительности возникает выраженное напряжение и перенапряжение регуляторных систем. Последнее может привести к истощению защитных сил организма, снижению его функциональных возможностей [2]. Повышению адаптационного потенциала человека, по мнению современных ученых, способствуют систематические занятия физической культурой и спортом [3]. Следовательно, физическая культура и спорт в системе высших учебных заведений выступает как важное средство социального и личностно-профессионального становления будущего специалиста. Опыт показывает, что ее разностороннее воздействие на формирование личности имеет особую специфику и не может быть заменено или компенсировано.

Изучение и анализ научных работ китайских и русских исследователей позволяют говорить о том, что в Китайской Народной Республике программы по физической культуре для студентов разрабатываются самостоятельно каждой провинцией на основе двух основополагающих государственных документов: «Правил физкультурной деятельности в вузе (школе)» и «Инструкции по преподаванию физкультурных дисциплин в вузах страны». В этих установочных документах содержатся положения, регламентирующие общие подходы к объему, организации и содержанию студенческих физкультурно-спортивных занятий, определяется их направленность – на укрепление здоровья, всестороннее развитие, обретение

телесной и двигательной культуры, формирование патриотизма, коллективизма, морально-волевых и нравственных качеств будущего специалиста.

Согласно разработанной программе по физической культуре в провинции Хэйлунцзян, в Хэйлунцзянском университете указанная дисциплина не включена в сетку обязательного расписания и преподается в форме факультативов. То есть посещение студентов физкультурно-спортивных занятий не обязательное и зависит от их выбора. Однако необходимо отметить, что практически в Хэйлунцзянском университете разработана система, мотивирующая студентов на систематическую двигательную активность и побуждающая их к данной активности:

– работает балльно-рейтинговый принцип, по которому регулярные посещения физкультурно-спортивных занятий гарантируют получение баллов, требующих для выдачи диплома по окончании вуза;

– существует множество возможностей для самостоятельных занятий студентов (а также преподавателей) – на территории университета расположены спортивные залы для силовых занятий на тренажерах, групповых занятий по йоге, танцевальных занятий, тайцзицюаню (одно из видов китайского боевого искусства, основанного на философии инь и янь), функционируют бассейн, теннисные корты, баскетбольные площадки, легкоатлетический манеж и другое;

– допускается возможность выбора студентом конкретной спортивной специализации, например баскетбол, волейбол, бадминтон, плавание и т.д. и совершенствование его спортивного мастерства в данной специализации на протяжении всего обучения в вузе;

– каждый семестр организуются и проводятся внутриуниверситетские, межуниверситетские, городские и региональные студенческие соревнования по индивидуальным и командным видам спорта: легкая атлетика, бадминтон, прыжки, баскетбол, настольный теннис и другие;

– в каникулярное время организуются физкультурные праздники и совместные студенческие поездки с целью туризма, катания на лыжах и сноуборде и другое.

Мощным мотивационным фактором, побуждающим к занятиям физической культурой и спортом является наличие в Китае самобытных, исторически сложившихся национальных традиций использования средств двигательной активности в досуговой деятельности граждан. Так, в Харбине существует множество клубов, в которых люди самого различного возраста в вечернее время на площадках общественных территорий занимаются под музыку оздоровительной гимнастикой, йогой, цы-гун, выполняют упражнения с веерами, с мячами, практикуют бальные танцы.

Таким образом, продуктивная жизнедеятельность студента, а в будущем профессионализм и долголетие специалиста зависит от сформированности его физической культуры, что обеспечивается в стенах вуза через систематические занятия физкультурно-спортивной деятельностью. В Китае, в Хэйлунцзянском университете разработана система, мотивирующая студентов на систематическую двигательную активность и включающая их в данную активность.

Список литературы

1.Романова С.П. Гонтарь О.П., Дрянных Н.М. Культура здоровья студента: учебное пособие. Красноярск: СФУ, 2009. – 80 с.

2. Казин, Э. М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие для вузов и системы дополнительного профессионального образования. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.

3. Романова С. П., Савчук, А. Н. Развитие культуры здоровья учителя физической культуры в системе его непрерывного профессионально-педагогического образования // Физическая культура и спорт в системе образования : сб. мат. X Всерос. науч.-практ. конф. – Красноярск: СФУ, 2007. – С. 254–258.

4. Лю ЮаньХай, Ши ГуоИн Аналитическое исследование по существующей проблеме, касающейся выбора урока физической культуры в Университетах // Научно-технический журнал ХуБэйского Института. – № 3. – 2007.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И США

Рудых Ю.А., Галимова А.Г.

ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, г. Иркутск

Уровень студенческого спорта в США очень высокий. Быть студентом-спортсменом в США это сравнимо с занятием профессиональным спортом. В России же согласно статистическим данным по вузам страны тренируется и участвуют в соревнованиях 15-20% студентов, что значительно ниже количества занимающихся выше представленной стране.

Level of student's sports in the USA the very high. The student athlete in the USA it to be comparable with occupation by professional sports. In Russia according to statistical data on higher education institutions of the country trains and participate in competitions of 15-20% of students that is much lower than quantity engaged above the presented country.

Зарождение Студенческого спорта в России происходило в начале XX века. В своем становлении отечественный студенческий спорт прошел несколько этапов. Современный этап, начавшийся в связи с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям, характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием.

В октябре 1993 года по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России был образован Российский студенческий спортивный союз. Президент РССС –Матыцин Олег Васильевич.

РССС объединяет спортивные клубы и физкультурные организации более чем 700 высших и 2500 средних специальных учебных заведений страны. В высших учебных заведениях России культивируется более 60 видов спорта, наиболее массовыми из них являются бадминтон, баскетбол, бокс, гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание, отдельные виды спортивных единоборств, фехтование, футбол, настольный теннис, шахматы. Именно по этим и многим другим видам спорта с 1994 года Российский студенческий спортивный союз проводит массовые соревнования для студенческой и учащейся молодежи – Чемпионаты России среди студентов.

Статистические данные по вузам страны показывают, что регулярно тренируются не только в специальные часы в вузе, но и в свободное время, а также участвуют в соревнованиях 15 – 20% студентов. Это типичные представители массового студенческого спорта.

Количество российских студентов, принимающих участие во Всемирных Студенческих Играх, постоянно увеличивается. В 2007 г. на зимней Универсиаде в Турине российская команда состояла из 217 спортсменов, на летней Универсиаде 2007 в Бангкоке − из 495. Начиная с 1995 года, российские студенты-спортсмены успешно выступают на Всемирных Универсиадах и в неофициальном командном зачете стабильно входят в тройку сильнейших команд

Важным событием в области студенческого спорта в России является принятие Всемирной летней Универсиады-2013в городе Казани. Наша страна принимала Всемирную Универсиаду лишь однажды, в 1973 году.

Говоря о позитивных тенденциях в развитии студенческого спорта в Российской Федерации нельзя не отметить существование проблем, не позволяющих в настоящий момент

студенческому спортивному движению стать фундаментом в формировании здорового образа жизни молодежи и развитии российского спорта.

Одной из основных проблем развития студенческого спорта в РФ является отсутствие действующей нормативного правовой базы.

Актуальной проблемой развития студенческого спортивного движения в России является отсутствие интереса у молодежи к систематическим занятиям спортом, развитие в студенческой среде негативных явлений, таких как наркомания, алкоголизм, участие студентов в деятельности радикальных экстремистских объединений.

История студенческого спорта в США начинается с 1852 года, когда прошли первые соревнования по гребле между командами Гарвардского и Йельского университетов. Сейчас Национальная ассоциация студенческого спорта (NCAA) координирует проведение соревнований по более чем двадцати видам спорта. Кроме того, именно студенческий спорт является "кузницей кадров" для национальных сборных (в том числе и олимпийских) и профессиональных спортивных лиг.

Самые распространенные в США командные виды спорта − это баскетбол, бейсбол, «европейский» футбол (который в Америке называют «соккер»), волейбол, американский футбол, хоккей на льду, софтбол, хоккей на траве, водное поло и другие. Среди индивидуальных видов больше всего предпочтении отдается легкой атлетике, боксу, плаванию, теннису, гольфу, борьбе, фехтованию, гимнастике, гребле.

Мужские и женские команды, в большинстве своем, тренируются и соревнуются раздельно. Также по статистике количество женских команд в университетах превышает количество мужских во избежание дискриминации женского населения.

В США если ты не будешь студентом, значит не будешь и спортсменом, ибо вся высокоразвитая спортивная инфраструктура находится при колледжах. Есть еще понятие «аттенданс» − раз в году команда должна посетить соревнования по другому виду спорту. Дань уважения и способ знакомств.

Уровень университетского спорта в США невозможно сравнить с уровнем студенческого спорта какой-либо другой страны мира. Быть студентом-спортсменом в США это сравнимо с занятием профессиональным спортом, только вместо заработной платы спортсмен получает оплату своего обучения.

Масштабность университетского спорта в США колоссальна. Университетские спортивные события вызывают огромный интерес у местного населения благодаря телевизионной трансляции, прессе и интернет.

ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ТУРИЗМОМ

Столяров Д.Е., Лепилина Т.В.

Сибирский государственный аэрокосмический университет,
г. Красноярск, Россия

Красноярский край располагает уникальными природными ресурсами для занятий студенческой молодежи туризмом. В статье представлен туристский потенциал севера, центра и юга Красноярского края. Обладая широкими возможностями, туризм способствует всестороннему развитию и воспитанию молодых людей.

Krasnoyarsk region has unique natural resources to practice of student youth tourism. The article presents tourist potential of the North, center and South of Krasnoyarsk region. Having ample opportunities, tourism contributes to the comprehensive development and education of young people.

Туризм является эффективным средством физической и психологической подготовки, нравственного развития и самосовершенствования студента, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры. Обладая широкими возможностями всестороннего развития и воспитания молодых людей, в том числе физического, туризм реализует их с помощью физической тренировки, средств закаливания [1, с.10]

В Красноярском крае увлечение туризмом имеет глубокое национальные корни, уходящие в историю, связанную с исследованиями и открытиями русских путешественников-землепроходцев. Стремление молодых людей к самовыражению, общению с другими людьми и прекрасным миром природы, к самоутверждению и спортивным достижениям, являясь внутренней мотивацией туризма, способствует формированию здорового образа жизни студента, а значит и общества, что имеет большое государственное значение.

Туризм – наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся свободным выбором собственной активности и реализующийся в условиях походной жизни на самостоятельно разработанном маршруте. Оздоровительный эффект туризма связан с воздействием трех важнейших факторов: внешней среды, климатических условий и вида деятельности.

Условием развития туризма является наличие туристского потенциала территорий [4, с. 26]. Красноярский край располагает уникальными природными ресурсами и с полной уверенностью можно утверждать, что туризм, может развиваться в различных направлениях: спортивном, рекреационном, познавательном, приключенческом, самодеятельном и т.д. В связи с большой территорией Красноярского края, разнообразием природных и климатических зон условия для развития видов туризма не одинаково в различных районах. Для удобства исследования разделим территории края на три пояса: север, центр, юг.

На севере Красноярского края развит пешеходный, водный, горный туризм. Всвязи с климатическими условиями и рельефом местности, перспективным видом туризма является лыжный. Для организации лыжных походов наиболее удобным является конец зимы и весна (февраль - май).Любителям горного туризма предлагается подняться на Базальтовые каньоны Путорана, совершать путешествия можно весной и летом.Это наиболее приподнятый и сильно расчлененный массив Среднесибирского плоскогорья в верховьях рек Пясина, Хета и в бассейнах правых притоков Нижней Тунгуски. Высота до 1701 м (гора Камень). Сложен горный массив главным образом лавами, туфами и песчаниками. Лиственничные редколесья, на водоразделах и склонах (до высоты 1200 м) - горная тундра, выше — горная арктическая пустыня. В центральной и юго-западной частях плато Путорана расположен Путоранский заповедник. Плато Путорана — это, так же, страна водопадов.

Водный туризм предполагает путешествия, как для опытных сплавщиков, так и для любителей. При организации водных сплавов для путешествия рекомендуются такие реки и озера севера Красноярского края как р. Хатанга и озеро Таймыр. Опытным сплавщикам рекомендуется отправиться в страну водопадов у истоков рек Хойса, Бучарама, а для любителей сплавов по рекам Хугдякит, Амбардах. При организации путешествия наиболее удобный период является полярный день, когда солнце не опускается за горизонт.

Водный туризм представлен самым большим притоком Енисея - своеобразной, своенравной и удивительно красивой рекой Нижняя Тунгуска. Длина реки – 2989 км, площадь бассейна 473 тыс. кв. км. Основные притоки – это реки: Иекко, Тура, Горелая, Тайхмура, Верхняя Летняя, Анакит, Подпорожная, Северная. Любителей водного туризма здесь очарują пороги, речные ущелья, буруны и перекаты, красота и пустынность берегов, прибрежные горы и скалы. Лучшее время для путешествий по Нижней Тунгуске – июль-август.

Центральный пояс охватывает такие территории, как Енисейский кряж, который начинается между Канском и Красноярском и тянется по правому берегу Енисея, и Канско-Ачинская низменность, тянется узкой полосой вдоль северного подножья Восточных Саян.Центральный пояс включает две подзоны наиболее перспективные для занятийтуризмом: зона лесостепи и северная часть степной зоны.В соответствии с климатическими условиями здесь распространен водный, горный, пеший, лыжный туризм.

Любителей водного спорта и спелеотуризмапривлекает Абанский район. По его землям протекает живописная, воспетая в песнях река Бирюса. Живописные склоны реки, имеют различную крутизну, со скальными образованиями и обрывами. Особенно примечательны Бирюсинске пещеры, которые характеризуются удивительными натечными образованиями, сложным рельефом. Самые посещаемые пещеры: Женевская, Кубинская, Дивногорская, Царские ворота, Лунная, Семь чудес света и др.

Манский район благоприятен для сплавщиков. Главной достопримечательностью района является река Мана с её крутыми скалистыми берегами. Основные факторы популярности этой реки - доступность практически на любом участке. По выходным дням здесь совершают водные путешествия в одиночку, семьёй, группами на различных водных судах — на плотах, на спортивных катамаранах, лодках, байдарках и автомобильных камерах. Природные достоинства рекиМана - чистый воздух, галечные пляжи, горная тайга с ее богатствами, рыбалка,живописные скалы, утесы, пороги, шивера, перекаты. В русле рекиМана много островов, крутых поворотов, подводных камней, в верховьях — два порога.

Для спелеотуризма самыми посещаемыми и широко известными являются пещеры БольшаяОрешная и Баджейская. Большая Орешная - одна из крупнейших пещер России по протяженности ходов и объему пещерных пространств. Длина ее ходов составляет около 47 км. Пещера имеет лабиринтовое строение, преобладают наклонные и горизонтальные ходы на различных уровнях. Расположена в 3 км восточное с. Орешное, в левом борту долины Таежного Баджея. Вокруг пещеры обустроена охранная зона, оборудованы туалеты, мусоросборники, навесы от дождя. Протяженность ходов — более 6 км. Главная достопримечательность пещеры — подземное озеро площадью 50 кв. м и глубиной 4 м. Берега его крутые, обрывистые. Обследовать его можно только на лодке.

Прекрасный уголок Восточной Сибири - скальный массив Ергаки, популярен из-за многочисленных озер, водопадов, острых пиков и грандиозных скальных стен. Ергаки по праву считаются культовым местом туристов. Не одна из долин Ергаков не похожа на другую.Наилучшим периодом для отдыха и туризма являются июнь-август и вторая половина зимы - начало весны (февраль-апрель).

Восточные Саяны начинаются на левобережье Енисея к юго-Западу от Красноярска и простираются в Юго-Восточном направлении почти на тысячи километров до самого Байкала. Для водного туризма предлагаются сплавы по Кану, Кизиру, Казыру, Сисиму. Горный

туризма сочетается со значительной социальной отдачей.Для пропаганды и систематических занятийстудентов туризмом в Красноярском крае важно развиватьследующие направления:

- организация системы мероприятий, способствующих исследованию студентами основных туристических направлений Красноярского края;
- совершенствование системы информационного обеспечения в области туризма, проведение рекламной деятельности, создание на территории Красноярского края сети ресурсных информационных центров;
- создание современной нормативно-правовой базы обеспечения безопасности в сферетуризма.

Список литературы

1. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме [Текст] : учеб.пособие; Российская международная академия туризма. - М. : Советский спорт, 2006. - 196 с.

2. Кириллов М.В. Природа Красноярского края и ее охрана: Учеб. пособие. – Красноярск, 2003. – с. 136.

3. Корытный Л.М. Реки Красноярского края: Учеб.пособие. – Красноярск, 2001. - с. 65.

4. Кусков А. С. Туристское ресурсоведение : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 208 с.

5. Петров С. В Безопасный отдых и туризм: учеб.пособие / С. В. Петров, О. Л. Жигарев, Токарева. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 296 с. — (Серия «Безопасность жизнедеятельности»).

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В РОССИИ

Фосова А.А.

Чудинова О.А., канд. пед. наук
СибЮИ ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В данной статье говорится о развитии студенческого спорта в России в разные годы, о работе студенческих клубов и приоритетах развития спорта в нашей стране, как стратегии молодежной политики, направленной на формирование здорового образа жизни молодежи.

The article considers the students' sport development in Russia in different periods, the work of the students' clubs and priorities in sport development in our country as the strategy of youth politics aimed at young people health style formation.

О ценности здорового образа жизни в молодежной среде сказано много и на разных уровнях. Президент России Владимир Путин в своем послании Федеральному собранию 12 декабря 2012 года говорил следующее: «Важнейшее направление – развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи. Задачу занятий физической культурой и спортом не решить только за счет проведения международных форумов и увеличения учебных часов физкультуры в школах и вузах. Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий. Считаю необходимым поддержать идею создания ассоциации студенческих спортивных клубов. Эта организация призвана не только содействовать развитию студенческого спорта, но и стать в известном смысле социальным лифтом для талантливой, целеустремленной и активной молодежи.» За два года до этого, встречаясь с молодежью Владимир Путин сказал: «Приоритеты развития студенческого спорта должны быть обозначены и в правительственной стратегии развития физической культуры. Главный из них - существенное увеличение числа учащихся, которые регулярно занимаются спортом, с 35 процентов в 2009 году до 80 процентов в 2020 году. За этими цифрами, как мы с вами понимаем, - наше будущее: здоровые и крепкие поколения молодых граждан нашей страны».

Для популяризации спорта в стране за последние годы сделано немало: оснащаются спортивные залы учебных заведений, проводятся крупные спортивные мероприятия, такие как Универсиадав городе Казани, подготовка к Олимпиаде в Сочи, Чемпионат мира по футболу в России, делаются попытки сделать здоровый образ жизни «трендом» современной молодежи.

В рамках федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта до 2015 года», других программ, реализуемых с участием местных властей и бизнеса, в вузах должны быть введены в строй сотни новых спортивных объектов, в том числе в октябре 2009 года стартовал проект «500 бассейнов». Поднять студенческий спорт на новый уровень призваны и новые научно-образовательные кластеры. Их основой станут Государственная академия физической культуры, спорта и туризма в Татарстане и Российский международный олимпийский университет в Сочи.

Если говорить о студенческом спорте, то в России ещѐ в начале XX века студенческий спорт развивался очень энергично. Зародился он в 1911 году, когда начали создавать первые студенческие клубы. В 1916-м уже более чем в одной трети вузов Российской империи они существовали и эффективно работали. А в советские времена все студенты были объединены в общество «Буревестник» – там занимались сотни тысяч юношей и девушек, собирались членские взносы, проводились соревнования.

Чтобы возродить подобные объединения, активисты студенческого спорта со всей России собирались в Москве для принятия важнейшего в истории отечественного спорта

решение - учредить общероссийскую молодѐжную общественную организацию "Ассоциацию студенческих спортивных клубов"(АССК). В декабре 2012 президент Владимир Путин в послании Федеральному собранию высказался о необходимости создания организации, нацеленной на развитие студенческого спорта. В январе на встрече в Кремле с представителями студенческих спортивных клубов из разных регионов России студенты предложили президенту возглавить попечительский совет Ассоциации студенческих спортивных клубов и Путин согласился.

И вот спустя полгода, практически день в день, в Москве состоялся учредительный съезд АССК. Это внушает надежду на то, что годы застоя в студенческом спорте позади.Поздравляя студенческое сообщество России с этим событием, президент Владимир Путин сказал: «Учреждение вашей Ассоциации - своего рода символ продолжения всех традиций». Президент нашей страны говорил о том, что студенческие спортивные клубы - это организации единомышленников и не должны ограничиваться только проведением и организацией соревнований, студенческие клубы могут направить студенчество на достижение самых общих созидательных целей, влиять на создание условий для занятий спортом, вести прямой диалог с руководством высших учебных заведений, вести работу по организации спортивной деятельности на местах.

Сейчас разрабатываются предложения по выстраиванию в России эффективной системы студенческого спорта. Как превратить спорт из обязательной дисциплины в хобби студентов? Что позволит сделать спорт таким же популярным в наших вузах, как в Оксфорде или Кембридже?Участники дискуссионной площадки высказали свое мнение по этому поводу. Например,**Михаил Васильев - ди***ректор Центра подготовки волонтеров «Сочи 2014» НОУ "МФПУ "Синергия"на вопрос, к***акие основные проблемы существуют в нашей стране в области развития студенческого спорта ответил:***«Основное препятствие для развития студенческого спорта это нехватка у вузов спортивной инфраструктуры для круглогодичных занятий спортом. Приобрести объекты в собственность практически нереально, а аренда довольно дорогая. Во-вторых, существующая система соревнований в студенческом спорте не вовлекает достаточное количество аудитории для реализации коммерческого потенциала данного сегмента индустрии и привлечения спонсоров для соревнований и команд, что чаще всего связанно с недостатком квалифицированных кадров. В основном, в ВУЗах спорт представлен уроками физической культуры, в связи, с чем не в полной мере реализуется процесс вовлечения в соревновательный процесс с другими* учебными заведениями». Он отметил также необходимость подготовкиспециалистов, способных управлять процессами студенческого спорта.

Эксперт Молодѐжной площадки «Поколение-2020» IX Красноярского экономического форума *Олеся Селезнева считает, что на данный момент студенческий спорт в России ещё не сформировал свою модель развития. Есть наследие, оставленное советской системой управления студенческим спортом, есть опыт и успешные примеры американской модели. Необходимо взять из этих систем лучшее и применить в соответствии с действительностью. «Я ожидаю, - сказала она, - что через несколько лет Универсиада будет такой же популярной, как и Олимпиада. В каждом крупном городе студенческие спортивные соревнования будут проходить как важные события в жизни региона, собирать много зрителей, а не только студентов и их родителей, что будут построены объекты для бесплатных занятий спортом, доступные всем студентам. Спорт должен стать важной составляющей студенческой жизни, привлекательным и модным в глазах молодёжи».*

По мнению студентов, для развития спорта в вузах необходимо выступать с инициативой участия в системе управления вузом, возрождать студенческие клубы, привлекать бизнес – структуры в качестве спонсоров на различные вузовские мероприятия, активнее включаться в гранты и конкурсы, которые проводят региональные органы власти, например, региональные управления по физической культуре, спорту и туризму. Также не забывать про тендеры, которые ежегодно проводит департамент культуры и образования.

К сожалению, инициатива студенчества на местах в большинстве вузов еще слаба. Именно сами студенты и должны развивать студенческий спорт, выступать инициаторами необходимых перемен. В качестве примера: в Новосибирске существует Студенческая футбольная лига. Ее участники, не имея никакой финансовой и административной поддержки, смогли за пару лет организовать турнир – аналогичный большому футболу: система менеджмента, трансферов, внутренние чемпионаты, кубки и т.д. Такой опыт надо активнее перенимать.

С 1 сентября текущего года вступил в силу новый закон «Об образовании в Российской Федерации».В этом законе прописана обязанность руководства учебных заведений содействовать развитию физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, что, по нашему мнению,должнопомочьв укреплении работы, направленной на формировании здорового образа жизни студентов.

Для пропаганды здорового образа жизни среди молодежи нужно использовать различные средства массовой информации, брошюры и плакаты, волонтерскую деятельность. Цель - донести до молодежи культуру здорового образа жизни и информацию о доступных спортивных комплексах города. Такие кампании необходимо шире освещать средствами массовой информации, в том числе в интернете. Но это лишь часть способов пропаганды здорового образа жизни. Главное - личное участие каждого в практической оздоровительной деятельности - в спорте. Эту задачу и призваны решать студенческие клубы.

Спортивная жизнь в вузах города Красноярска организована по-разному. Сибирский юридический институт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (СибЮИ ФСКН России г. Красноярск)-это уникальное учебное заведение. На вступительных испытаниях абитуриенты должны продемонстрировать не только высокие теоретические знания, но и отличную физическую подготовку. Поступившие курсанты продолжают регулярные занятия спортом, пример в этом им показывают преподаватели института, которые осуществляют и тренерскую работу в различных спортивных секциях института и сами активно участвуют в соревнованиях. Только в течение 2013 года преподаватели кафедры оперативно-боевой и физической подготовки успешно выступили на соревнованиях различного уровня – это чемпионаты города и края, проводимые ВФСО «Динамо» по стрельбе, по лыжным гонкам, гиревому спорту, футболу, баскетболу и др.В лично-командном чемпионате Красноярской региональной организации ВФСО «Динамо» по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия среди сотрудников органов безопасности и правопорядка Красноярского края, посвященном 90-летию «Динамо» команда института в составе преподавателей О.А. Чудиновой, Д.А. Черменева, И.В. Прудникова и курсантов второго курса Суфьянова А.А. и Осмоловской Е.А. заняла 3 место, в упражнениях первые и вторые места у О.А. Чудиновой и Д.А. Черменева.

В рамках проекта «Турник в каждый двор» прошло открытое первенство города Красноярска по подтягиванию, в которомпреподаватель кафедры ОБиФПСибЮИ ФСКН России МСМК по пауэрлифтингу В.А. Глубокий принял участие и занял II место в возрастной группе от 40 лет и старше (среди мужчин) с результатом 36 раз. Вданныхсоревнованиях приняли участие более 100 спортсменов в 4-х возрастных группах.

В.А. Глубокий также принимает участие и занимает призовые места в соревнованиях по гиревому спорту, подготовленная им команда в составе преподавателей и курсантов института заняла 1 место в городском чемпионате ВФСО «Динамо».

Команда СибЮИ ФСКН Россиив этом году приняла участие в Чемпионате ФСКН России по зимнему двоеборью и лыжным гонкам в г. Екатеринбурге, в стрельбе из пистолета второе место занял преподаватель кафедры Д.А. Черменев.

В институте популяризируются различные виды спорта: с первенства по футболу началась Спартакиада СибЮИ ФСКН России между курсантами 1 и 2 курсов, студентами общеюридического факультета и факультета подготовки иностранных специалистов.

Спартакиада будет проходить в течение восьми месяцев по таким видам спорта как волейбол (юноши и девушки), баскетбол (юноши и девушки), гиревой спорт, армспорт, стрельба из малокалиберной винтовки, рукопашный бой, дзюдо, жим штанги собственного веса, жим штанги лежа, плавание, соревнования по силовой гимнастике.

На о.Татышевгорода Красноярска прошла Всероссийская акция «Кросс Наций-2013», в которой приняли участие несколько тысяч любителей бега и здорового образа жизни, в том числе курсанты и сотрудники СибЮИ ФСКН России. Проявив упорство, выдержку и силу воли представители учебного заведения – участники пробега – преодолели дистанцию 10 км, при этом сотрудник институтаАндрей Путинцев занял II место в абсолютном первенстве среди мужчин, а курсант 2 курса ЛизаОсмоловская – II место среди женщин в возрастной группе 1994-1997 г.р.

Можно отметить, что любые даты в истории нашего государства, города, института по традиции отмечаются спортивными праздниками. Занятия спортом, как во время специальных учебных занятий, так и во внеурочной деятельности позволяют курсантам СибЮИ ФСКН России занимать призовые места и в соревнованиях более высокого уровня. Например: курсант СергейРасщепкин принял участие в первенстве Сибирского федерального округа по армспорту, прошедшем в г. Улан-Удэ, где занял 1 место в весовой категории до 75 кг среди юношей 1992-1994 года рождения, завоевав право участвовать в первенстве России7-10 февраля 2013 г.в г. Раменское Московской области. В турнире приняли участие 486 спортсменов из 33 регионов России и курсант Расщепкин, выступавший за сборную команду Красноярского края, занял в общем зачете IV место в весовой категории до 75 кг, опередив более двадцати соперников, в борьбе левой рукой - III место. Курсант Д.Шехонин в составе сборной команды Красноярского края по кикбоксингу достойно выступилна чемпионате России в разделе фулл-контакт (полный контакт), где в весовой категории до 60 кг среди мужчин вошел в пятерку сильнейших спортсменов. Курсант Володя Чижов занял II место в VI открытом турнире Красноярского края по армейскому рукопашному бою имени Кавалера 4-х Орденов Славы Н.Е. Ливтиненко (в этом году он становился и призером чемпионата Красноярского края по рукопашному бою и соревнований по гиревому спорту в рамках Универсиады - 2013 среди высших учебных заведений Красноярского края).

Список побед наших курсантов можно продолжить, важно отметить разнообразие спортивных увлечений: дзюдо, рукопашный бой, стрельба, плавание, армрестлинг, волейбол, футбол, керлинг, конькобежный спорт, лыжные гонки и др.Важно отметить, что спортивная деятельность курсантов не замыкается в стенах института, они встречаются со студентами других учебных заведений, работниками других силовых структур, учащимися подшефной школы.

О важности проводимых спортивных мероприятий свое мнениевысказал Губернатор Красноярского края Лев Кузнецов на открытии соревнований «Служить России»:"В состязаниях мы порой отрабатываем навыки, которые нам приходится применять и в обычной жизни. Важно, что они развивают не только физическую силу, но и воспитывают чувство коллективизма. В жизни, как и в бою, порой приходится трудно, и тогда только общими усилиями можно добиться результата!"

Список литературы

1. Послание президента Федеральному собранию 12декабря 2012 г.Москва, [Электронный ресурс]. URL: www.kremlin.ru/transcripts/17118.

2. Встреча с представителями студенческих спортклубов 24 января 2013 г. Москва, [Электронный ресурс]. URL: www.kremlin.ru/news/17367.

3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ОТ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИДОКАЗАНИ

Чикунова В., студент
Люлина Н. В., доцент

Сибирский Федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Студенческий спорт от древних времён и до нашего времени развивался по-разному. Различным было и отношение к нему. С течением времени спорт стал одним из основополагающих направлений в развитии молодого поколения, о чём свидетельствуют всемирные спортивные мероприятия.

Student sport from ancient times to the present day developed in different ways. Different was the attitude towards him. Over time, the sport has become one of the pillars in the development of the younger generation, as evidenced by the worldwide sporting events.

В настоящее время трудно назвать точную дату организации физического воспитания и возникновения традиций проведения спортивных соревнований среди студентов.

Бытуют разные мнения, одни считают, что возникновение студенческого спорта происходило с момента формирования классической системы образования в Древней Греции, когда первые состязания происходили в гимназиях, содержащихся за счет государства: Академия, Ликей и Киносарг.Об этом свидетельствует развитие физической культуры вкритомикенский периодв Кносе. Устраивались ритуальные турниры ради получения хорошего урожая, в которых уже встречаются борьба, бег с оружием, метание копья, кулачный бой и состязания на колесницах.Наиболее полно точку зрения древних греков на физическую культуру выражали их философы. Так, к примеру, Сократ (469-399 гг. до н.э.) говорил: «Было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, чтобы даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы». Человека, не умеющего писать и плавать, в Древней Греции считали «телесным и умственным калекой».Один из крупнейших античных ученых и философов Аристотель (384-322 гг. до н.э.) - ученик Платона, воспитатель Александра Македонского, утверждал, что физическое воспитание должно предшествовать умственному. Древнегреческий врач Гиппократ (460-377 гг. до н.э.) придерживался мнения, что занятия физическими упражнениями служат средством профилактики и лечения разных болезней.Во II в. до н.э. в Древней Греции появляется первое руководство по физическому воспитанию. Это произведение Филострата Флавия «О гимнастике», в котором он описывает некоторые гимнастические упражнения, предлагает методику обучения и подготовки к олимпийским состязаниям[2].

Другие исследователи относят появление традиций студенческих соревнований к периоду позднего Средневековья в связи со становлением университетов в Европе. Наиболее крупные центры обучения - университеты - были расположены в Париже, Болонье, Салерно, Оксфорде, Кембридже.

О первых соревнованиях между Оксфордом и Кембриджем, которые состоялись между студентами по игре в крокет, упоминается в 1827 году. Немного позже возникла традиция, которая ведѐт начало с 1829 года, когда было заключено шуточное пари двух приятелей. Тогда проиграл студент Кембриджа. На следующий год он решил взять реванш.

В наши дни заплыв по Темзе относится к одному из самых популярных британских соревнований. Гонка собирает сотни тысяч любителей на берегу, а еще несколько миллионов следят за прямой трансляцией по телевизору. У каждой команды есть свои постоянные болельщики.С 1900 года соревнования между студентами этих университетов стали проводиться уже по 16 видам спорта[3].

С целью организации национальных студенческих соревнований в 1870 году гимнастические общества в высших школах Берлина, Лейпцига и других городов Германии объединились в союз, который уже к 1910 году включал 26 вузов и назывался Германским студенческим спортивным союзом. В Швейцарии первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 году. Документальные данные свидетельствуют, что первые соревнования среди студентов в начале XIX века начали проводиться в Англии, а затем в Швейцарии. Однако первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали Соединенные Штаты Америки – IntercollegiateAthleticAssociation. В этом же году ассоциация была переименована в NCAA (NationalCollegiateAthleticAssociation). В 1906 году подобные ассоциации появились в Австралии; в 1908 году – в Польше; в 1910 году – в Чехословакии; в 1913 году – в Норвегии и Швеции; в 1925году – на Мальте; в 1938 году – в Люксембурге; в 1946 году – в Италии и др. Основной задачей создаваемых организаций было развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах[1].

Создание в странах мира первых студенческих спортивных организаций предопределило возможность состязаний между учащимися высших учебных заведений. Однако спортивное движение среди студенчества оформилось организационно только в 1919 году в результате создания Международной конфедерации студентов (C.I.E). Провозглашение первой международной организации университетского спорта произошло во французском городе Страсбурге и связано с деятельностью Ж. Птижана. Француз Ж. Птижан, по профессии инженер-химик, стал еѐ президентом. Сегодня этого человека считают основателем международного студенческого движения. В этот период было положено начало универсиады.

Всемирные Универсиады проводятся Международной федерацией студенческого спорта (ФИСУ).С 1994 года Российский студенческий спортивный союз является членом ФИСУ и единственной организацией, представляющей Российский студенческий спорт в этом международном органе. Начиная с 1995 года, Российские студенты-спортсмены успешно выступают на Всемирных Универсиадах и в неофициальном командном зачете стабильно входят в тройку сильнейших команд, лидируя практически на всех зимних Универсиадах.Понятие студенческого спорта в Россииза последние несколько лет становится всѐ более популярным, что связано с проведением универсиады в Казани.

Универсиада 2013 года подняла на уровень выше весь молодѐжный спорт в нашей стране. Подготовка к соревнованиям на родной земле дала нашим молодым спортсменам огромный стимул к большим победам.

Первым рекордом была Церемония открытия Универсиады, по красочности, грандиозности и масштабу во всѐм мире еѐ сравнили с олимпийским шоу открытия. Телеаудитория церемонии открытия Игр составила более одного миллиарда человек, телеаудитория закрытия летней Универсиады - более 1,5 млрд. человек. Церемония длилась 4 часа. В мире ещѐ никогда не было такого интереса к студенческим играм.

Болельщиками был установлен свой собственный рекорд. На соревнования было продано рекордное количество билетов, более 750 тысяч штук.

Невероятны и спортивные рекорды. Их было установлено - 67. Из них 39 - записали на свой счет российские студенты.Наши молодые студенты-спортсмены совершили настоящий подвиг, достигнув поистине олимпийских результатов.

А наша сборная поставила абсолютный рекорд, завоевав 155 золотых медалей, 75 серебряных и 62 бронзовых - всего 292 медали.

Премьер-министр Республики Татарстан Ильдар Халиков привѐл следующие интересные цифры: всего в летней Универсиаде-2013 приняли участие 11778 человек из 160 стран мира (представители двух ранее заявленных стран - Папуа - Новая Гвинея и Конго - не приехали). В Казань в рамках проведения Универсиады прибыло более 150 тыс. гостей и туристов. На летних Играх было занято 19970 волонтеров из 29 волонтерских центров, 37 ре-

гионов России и 38 стран мира.Для размещения гостей и участников было задействовано 50 отелей, 8 теплоходов, 22 объекта для проживания, а также четыре дома социальной ипотеки. Сами спортсмены проживали на территории Деревни Универсиады. Здесь же работал музей Универсиады, который за эти дни посетили 11112 человек[4].

В современном обществе все институты тесно связаны между собой, так спорт взаимодействует и с политикой и с экономикой. Страны и города борются за проведение столь масштабных спортивных мероприятий, так как их проведение обеспечивает не только спортивное развитие, но и развитие других, столь же важных, сторон общественной жизни. Так, к примеру, в ходе подготовки к Универсиаде в Казани была развита инфраструктура, создано большое количество спортивных объектов. Также построенное в Казани поселение спортсменов после соревнований будет передано студенчеству.

Студенческий спорт возник ещѐ в древнем мире, но с течением времени его популярность только растѐт.Студенческий спорт - это спорт высших спортивных достижений.

Список литературы

1. Бароненко В.А., РапопортЛ.А. Здоровье и физическая культура студента – 2006, с 91.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта.– 1982, с 378.
3. Петер Загер. Оксфорд & Кэмбридж. Непреходящая история. – 672 стр.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура среднее профессиональное образование. – 2006, с 13.
5. http://kazan2013.ru/ru.

О СТАНОВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА В РОССИИ

Чудинова О.А., канд. пед. наук

СибЮИ ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В данной статье рассматривается становление и развитие стрелкового спорта в России, роль спортсмена и тренера Александра Смирнского в развитии и популяризации стрелкового дела. В статье также рассказывается о развитии спортивной пулевой стрельбы в Красноярске.

This article considers formation and development of shooting sport in Russia, role of sportsman and couch Alexander Smirnskiy in development and popularization of shooting sport. It also includes history of development of sports bullet shooting in Krasnoyarsk.

Любая наука, любое искусство могут развиваться и приносить плоды только в том случае, если у них есть исторические корни и традиции.

До конца 19 века спортивной стрельбы, как таковой в России не было. Существовало лишь четыре общества, в которых дворяне занимались стрельбой и состязались между собой, в эти общества не рекомендовалось принимать нижних чинов и простолюдинов.

На страницах выпускаемого в то время журнала «Вестник Офицерской стрелковой школы» печатались новейшие для того времени методы и методики обучения стрелковому искусству как российской, так и зарубежных армий. Энтузиастов стрельбы в то время называли «огнепоклонниками». В то время основным оружием, используемым при ведении боевых действий, являлись винтовка и пистолет (револьвер) [1].

16 октября 1897 года Совет «Императорского общества правильной охоты» назначил комиссию по разработке условий и правил проведения «Всероссийских призовых состязаний в стрельбе пулей из винтовок», которая и представила их 10 февраля 1898 года. Испытания по условиям и правилам стрельбы были назначены в том же году на гарнизонных стрельбищах на Кавказе, в Петербурге, Москве, Петрозаводске, Киеве, Харькове.

Первые испытания прошли в Хабаровске 25 мая 1898 г. на гарнизонном полигоне как народные состязания из винтовок Бердана, состоящих на вооружении армии и розданных местному населению для самозащиты от дикого зверя, наносящего убыток крестьянскому хозяйству. В них приняло участие 130 местных жителей (военнослужащие не допускались). В торжественной обстановке были вручены призы трем победителям, выполнившим нормативы. Осенью состязания повторили, и в них приняли участие более 200 человек, нормы выполнили 14 стрелков.

Состязания в Хабаровске послужили началом ежегодных первенств и чемпионатов России по отдельным видам оружия и проведению регулярных призовых состязаний в армии.

Дальнейшее развитие стрелкового спорта связано с целой плеядой теоретиков и практиков стрелкового дела. Немалую роль в этом процессе сыграл Александр Александрович Смирнский. Он родился 24 августа 1882 году в городе Владикавказе, в 1900 - окончил Симбирский кадетский корпус, а в 1903 - Михайловское артиллерийское училище.

Во время военной службы он начал увлекаться спортивной стрельбой, ему удалось войти в состав спортивной делегации России, которая приняла участие в стрелковых состязаниях V Олимпиады 1912 г. в Стокгольме [2].

После неудачного выступления русских спортсменов в Стокгольме (пресса назвала его «спортивной Цусимой»), была экстренно организована I Всероссийская олимпиада, проходившая в 1913 г. в Киеве. Александр Смирнский установил там рекорд в стрельбе лежа, 40 выстрелов из малокалиберной винтовки на дистанции - 50 м, выбив 194 очка (центр мишени

- 5 очков). Это было повторение мирового и олимпийского рекорда, установленного в Стокгольме.

Александр Смирнский после гражданской войны в Закавказье организовал стрелковые кружки и провел первые состязания в меткости, а в 1921 году организовал I Закавказские соревнования с участием 10 команд стрелков республик, городов и гарнизонов.

После открытия в 1923 году спортивного общества «Динамо» Александр Смирнский стал одним из первых тренеров и как автор нового прогрессивного метода обучения стрельбе.

Сущность динамовского метода обучения стрельбе в ту пору заключалась, в основном, в следующем:

– к обучению стрельбе должны допускаться инструкторы, умеющие сами хорошо стрелять;

– учеба должна начинаться с практической стрельбы с последующим освоением основ теории стрельбы и материальной части оружия. Стрельба производится с руки без использования искусственного упора;

– к обучаемым должен осуществляться индивидуальный подход;

– оружие должно быть закреплено за каждым стрелком персонально;

– начальное обучение проводится по круглым мишеням из малокалиберного оружия с последующим переходом на оружие крупного калибра и разные мишени.

«Динамо» оценило прогрессивный метод А. А. Смирнского и создало все условия для его широкого практического применения, совершенствования и теоретически доказало его ценность и актуальность. Стрелковая секция «Динамо» развернула большую деятельность по пропаганде и развитию стрелкового спорта. Организовывались многочисленные соревнования и конкурсы на лучшего стрелка [3].

В 1925 году было построено стрельбище «Динамо» в Мытищах, где до сегодняшнего дня проводятся все крупнейшие всесоюзные и международные соревнования. В том же году появилась и первая советская малокалиберная винтовка системы А. А. Смирнского. В книге «История Тульского оружейного завода» есть такие слова: «Зачинатель стрелкового спорта в СССР, искусный стрелок, член артиллерийского комитета Главного артиллерийского управления Красной Армии А. А. Смирнский приехал на Тульский оружейный завод, чтобы наладить производство спортивной винтовки на базе винтовки С. И. Мосина. С 1925 года завод начал выпускать спортивные винтовки, названные по имени автора «Смирнский-1».

Вслед за винтовкой Смирнского были созданы и первые отечественные образцы малокалиберных патронов. Обучение стрелков стало более дешевым. Для сравнения можно сказать, что один боевой патрон трехлинейки стоил столько же, сколько 25 малокалиберных.

В 1927 году было создано добровольное спортивное общество ОСОАВИАХИМ, которое стало руководить стрелковым спортом в стране, а в 1928 г. была проведена Всесоюзная спартакиада, в программу которой входили и стрелковые состязания. Победу на них одержали стрелки РСФСР.

С 1932 года началась массовая подготовка «Ворошиловских стрелков» I ступени (стрельба из малокалиберной винтовки) и II ступени (из армейской винтовки). К концу 1935 года было подготовлено только из членов ОСОАВИАХИМа более 2 миллионов стрелков.

На 36-м чемпионате мира 1954 года в городе Каракасе (Венесуэла), первом для советских стрелков, было завоевано 172 медали всех достоинств, из них 130 золотых. Через год впервые состоялся чемпионат Европы и на нем советские стрелки завоевали наибольшее число медалей.

За развитие массовости в стране, высокие достижения на международной арене советской стрелковой общественности было доверено проводить 37-е первенство мира 1958 года. Оно состоялось в Москве на спортивном стрельбище «Динамо» в Мытищах и прошло организованно с участием 27 команд. Всего нашими стрелками было завоевано 13 личных и 7 командных первых мест, а с ними и 6 переходящих из 7 разыгрываемых призов[4].

И на всех последующих чемпионатах Европы и мира советские стрелки выступали успешно, получая наибольшее число наград.

С 50-х гг. прошлого века в СССР установилась последовательная система проведения ежегодных соревнований по пулевой и отдельно по стендовой стрельбе. Чемпионаты страны чередуются между командами республик, а на другой год между ДСО и ведомствами, весенние всесоюзные - наоборот, с 1969 года проводятся первенства среди юниоров, с 1973 года организованы и проводятся по олимпийской программе всесоюзные игры молодежи — раз в 4 года.

С 70-х годов прошлого столетия начали проводить соревнования из пневматического оружия - чемпионаты страны и Кубок СССР, регулярно через год - спартакиады школьников.

В СССР в 1980 году более 3 млн. человек занимались пулевой и около 30 тыс. человек - стендовой стрельбой. Среди них действующих и регулярно выступающих в состязаниях мастеров спорта и мастеров спорта международного класса было 1395 пулевиков и 348 стендовиков.

В Красноярском крае пулевая стрельба получила развитие с начала 1930-х годов в кружках и клубах при учреждениях, организациях и на государственных предприятиях. Известно, что к этому времени стали обустраиваться тиры и стрельбища. Летом в Красноярске и других городах края открывались летние военные лагеря, где стрельба была любимым видом спорта молодежи.

Первые успехи красноярских стрелков на Всесоюзной арене в середине 1950-х связаны с И.Г. Зазулиным, Р.К. Лустбергом, В.Г. Желтовским. В 1953 В.Г. Желтовский становится победителем в составе команды на межведомственном первенстве СССР.

В 1955 году чемпионом СССР становится Игорь Зазулин, в 1956 он выигрывает звание чемпиона 1-й Спартакиады народов РСФСР. Затем еще дважды становится чемпионом СССР в 1957 - 1958 годах, а в 1959 - чемпионом Европы в стрельбе из произвольной винтовки.

В 1961 в Красноярске был построен краевой стрелковый тир. С его открытием значительно улучшилась подготовка квалифицированных стрелков.

Полвека назад в "Динамо" на тренерскую работу перешел Игорь Григорьевич Зазулин. За годы его тренерской работы им подготовлено сотни спортсменов-разрядников, более 20 МС, из них 5 МСМК и 1 ЗМС. Среди его учеников известные в крае спортсмены: Георгий Запольских - 1-й из красноярцев чемпион Спартакиады народов СССР (1972), 11-кратный чемпион Европы, чемпион мира (1974) в стрельбе из матчевого пистолета, мастера спорта международного класса Лариса Сенотрусова (Арчелова), Андрей Дунаев, Светлана Ардуванова и др.

В 1973 году Игорю Григорьевичу Зазулину присваивается звание "Заслуженный тренер РСФСР". Под его руководством и при непосредственном участии построены тир и стрельбище краевого Совета "Динамо". Уже два десятилетия он работает над совершенствованием разработанной им же современной методики обучения стрельбе сотрудников силовых ведомств в условиях служебной деятельности.

Программа соревнований по стрельбе периодически изменялась как по видам оружия, так и по условиям упражнений. Однако к 1952 году в основном определился современный олимпийский комплекс стрелковых упражнений.

Сегодня стрелковый спорт представляет собой стрельбу из огнестрельного и пневматического оружия. Различают пулевую - из нарезного оружия и стендовую - из гладкоствольного. Спортивная стрельба характеризуется разнообразием особенностей выполнения упражнений: статичностью и длительностью (до 6 час.) или скоротечностью (4—10 сек. на 5 выстрелов); задержкой дыхания при подготовке к выстрелу для сохранения устойчивости оружия; выполнением их в спецодежде (куртки, брюки, ботинки, перчатки), регламентированной правилами соревнований. Упражнения, особенно из произвольных винтовок весом до

8 кг, требуют хорошей силовой подготовки, развитой координации и выносливости, ведь некоторые упражнения предусматривают выполнение 150 - 200 метких выстрелов.

К большому сожалению, в условиях кризисных явлений в экономике, политической и социальной жизни России к 2000 году стали закрываться секции пулевой стрельбы. Спорт в нашей стране в большинстве своем перешел на коммерческие основы, что не позволяет сегодня многим талантливым ребятам развивать свои способности в данном виде спорта.

Список литературы

1. Гордиков П.А. Последнее средство убеждения. Учебное пособие по инстинктивной стрельбе из пистолета. – М., 1999.
2. Разноцветные мишени: Сб. статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. /Сост. М. Я. Жилина, Б. И.Дудин. – М. , 1985.
3. Монография-альбом «50 лет «Динамо». – М., 1973.
4. Сарычев Н.Г. Снайперская стрельба. Основы подготовки. – М.: Патриот 1990.

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ АКТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ

Шеманаев В.К., канд. пед. наук, профессор

НГУ им.П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Развитие спортивно-оздоровительного туризма в нашей стране переживает определенные трудности.Существуют противоречия связанные с подготовкой инструкторов-проводников активного туризма и приданием государственного статуса данной подготовке. Для обеспечения безопасности туристов и улучшения качества профессиональной подготовки кадров сопровождения предлагается осуществлять их обучениепо направлениям и стандартам программ физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма.

The developmentof sports tourismin our countryis going throughsome difficulties. There are contradictionsassociatedwith the preparation ofinstructors,conductorsactive tourismandgivingthe publicthe status of thistraining.To ensure safety andimprove thequality of vocationaltrainingis proposed tosupporttheir learningin the directionsand standards ofprogramsof physical culture, sport and sports tourism.

Спортивно-оздоровительный туризм из всех видов спорта и оздоровительной деятельности, благодаря своей специфике в наибольшей степени служит задаче всестороннего физического развития и морально-волевого совершенствования молодого поколения, являясь реальной альтернативой развлекательной пассивной рекреации.

В настоящее время развитие спортивно-оздоровительного туризма в нашей стране переживает определенные трудности, которые связаны, как с прекращением финансирования активных самодеятельных форм туризма со стороны государства, так и с переходом системы высшего профессионального образования на двухуровневую Болонскую систему: бакалавр–магистр.

Как показывает практика, переход вузов на новую систему высшего образования выявил ряд организационно-нормативных проблем обучения, связанных с ориентацией на зарубежную систему физического воспитания, основанную на большей самостоятельности студентов в выборе средств и объемов занятий физической культурой в вузе. Это привело в ряде вузов страны, например, в СПбГУ, к сокращению учебных часов по дисциплине «Физическая культура», и, что еще печальнее, отказу некоторых факультетов университета вообще от услуг преподавателей кафедры физического воспитания (в т.ч. преподавателей активных видов туризма), так как данный предмет был исключен из списка обязательных.

Прекращение финансирования спортивно-оздоровительных программ активного самодеятельного туризма почти повсеместно привело к закрытию в вузах секций и клубов туризма, и, как следствие, к сокращению в десятки раз количества спортивных и рекреационных походов, проводимых студентами самостоятельно. Окончательно «подкосило» развитие спортивного туризма в вузах исключение звания Мастер спорта по туризму и разряда КМС (по дисциплине «маршрут») из Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Звание «Мастер спорта по туризму» было введено во Всесоюзную спортивную классификацию в 1949 году с учетом военно-прикладного значения этого вида спорта. Согласно статистике в спортивно-оздоровительных туристских походах в нашей стране каждый год принимало участие 4-5 млн. человек, в основном молодежь. К сожалению, в 2008 году Росспортом из-за надуманных противоречий в регламенте спортивных соревнований и регламенте про-

ведения спортивных туристских походов и путешествий вид спорта «спортивный туризм» в данной номинации был лишен вышеназванных разряда и звания.

Важным аспектом развития спортивного и спортивно-оздоровительного туризма в нашей стране является обеспечение безопасности и достаточного уровня технической подготовленности руководителей и участников походов и других спортивно-туристских мероприятий. Это достигается во многом за счѐт развития системы подготовки инструкторов-проводников для маршрутов активного туризма.

Поскольку туристские маршруты отличаются друг от друга по своей сложности и экстремальности, то они должны быть обеспечены сопровождающими – квалифицированными инструкторами – проводниками, обеспечивающими безопасность туристов. Анализ несчастных случаев в активном туризме свидетельствует о том, что более 70% несчастных случаев происходят из-за плохой подготовленности, как руководителей инструкторов-проводников, так и участников туристских походов. Федеральный закон РФ от 24.10.1996 г. (ред. от 05.02.2007) п.12 «Об основах туристской деятельности» [1] устанавливает, что организации обязаны пользоваться услугами инструкторов-проводников, если путешествия связаны с прохождением маршрутов, представляющих повышенную опасность для жизни и здоровья, например, в горной и труднопроходимой местности. Однако, в настоящее время в общероссийском классификаторе профессий понятие «инструктор-проводник» отсутствует, нет и квалификационных характеристик инструктора-проводника. Во многом, это объясняется отсутствием понимания у руководителей индустрии туризма в том, что формирование основ профессиональной деятельности инструктора-проводника спортивно-оздоровительного туризма должно происходить не только в области туристского сервиса, а в основном, в области физической культуры, спорта и активного туризма.

Кроме того, на сегодняшний день вопросы образования и подготовки профессионалов СОТ, например решение проблем, связанных с профессионально-педагогической компетентностью будущих специалистов в области активного туризма (в частности, инструктора-проводника спортивно-оздоровительного туризма) – как педагога по физической культуре, спорту и туризму - в специальной литературе не рассматривались, и даже подходы к формированию их квалификационных требований на различных этапах туристской деятельности исследованию не подвергались. Анализ же существующей общественной системы подготовки кадров спортивного туризма показывает значительные расхождения программ и методик обучения по названным направлениям. Программы подготовки общественных туристских кадров ориентированы в основном на спортивную подготовку и недостаточно адаптированы к профессиональной деятельности названных специалистов. Кроме того, они не имеют Государственного образовательного статуса, необходимого в условиях профессиональной деятельности специалистов по спортивно-оздоровительному туризму [2].

Критерии уровня подготовки инструкторов-проводников ещѐ предстоит определить. Этот вопрос находится в стадии научной проработки. Общий подход к его решению лежит, по нашему мнению, в соединении знаний из области педагогики, психологии и физиологии. В разработке модели специалиста инструктора-проводника, модели его деятельности, модели среды, в которой проходит деятельность, и, наконец, модели системы профессионального обучения спортсмена инструктора-проводника спортивно-оздоровительного туризма. Мы также не оставляем без внимания и вопросы отбора, профессиональной готовности и профориентации.

Современные тенденции роста популярности спортивно-оздоровительного туризма, как средства оздоровления человека и его спортивного совершенствования, требуют поиска новых научно-обоснованных путей разработки системы отбора спортсменов, сопровождающих туристов.

В сложившейся ситуации ориентирами для формирования соответствующих профессиональных компетенций инструктора-проводника спортивно-оздоровительного туризма могут служить данные профессиограмм и психограмм последних, а также выявление профессионально важных качеств инструкторов-проводников различных видов спортивного туризма.

Профессионально-профильная компетентность специалиста (бакалавра, магистра) в области физической культуры (по профилю подготовки «спортивно-оздоровительный туризм») - это интегративное качество специалиста, которое включает в себя, кроме всего прочего, владение им профессионально-прикладными физическими и психическими качествами, знаниями, навыками и умениями в области спортивного туризма, а так же необходимость применения данных физических и психологических качеств, знаний умений и навыков в своей профессиональной деятельности.

В виду отсутствия научных разработок, связанных с формированием профессионально-педагогических компетентностей будущих инструкторов-проводников СОТ, мы предлагаем использовать для этих целей профессионально-профильные компетенции бакалавра физической культуры (профиль подготовки – «спортивно-оздоровительный туризм»), разработанные на кафедре ТиММФОРиТ НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

ППК-1. «Способен осуществлять физическое сопровождение участников (руководство) туристских спортивных и спортивно-оздоровительных походов и путешествий, спортивных коммерческих туров, других типов и форм соревновательной и рекреационной деятельности в избранном виде спортивно-оздоровительного туризма по эталонным (коротким и длинным) ниткам маршрута, самостоятельно разработанным туристским маршрутам и выбранным локальным естественным препятствиям в рамках классификационной сложности маршрута и его соответствия туристско-спортивному опыту участников».

ППК-2. «Способен организовывать и проводить спортивные и оздоровительные туристские мероприятия (слеты, соревнования, туриады, экспедиции, фестивали, выездные семинары ТС МКК, школы подготовки туристских кадров, выездные туристские лагеря, и т.п.) избранного вида туризма, связанные с прохождением технических дистанций (включая дистанции в закрытых помещениях и на туристских полигонах), поисково-спасательных и экстремальных дистанций в природной среде на любых технических средствах и без таковых».

ППК-3 : «Способен разрабатывать реабилитационные (терренкуры), рекреационные спортивно-оздоровительные маршруты туристских прогулок, экскурсий, походов, путешествий, спортивных и коммерческих туров в природной среде на любых технических средствах избранного вида туризма и без таковых»

ППК-4 : «Способен к выбору и комплектованию средств материально-технического обеспечения туристских спортивных и спортивно-оздоровительных походов и путешествий, спортивных коммерческих туров в избранном виде туризма (включая средства сплава и технические средства передвижения), и использования его на туристских маршрутах в оптимальных соотношениях по качеству и количеству»

ППК-5: «Способен осуществлять организационную деятельность с различными социально-демографическими группами населения и туристами (секциями и клубами туризма по месту жительства или учебы, кружками дополнительного образования по спортивно-оздоровительному туризму школьников, подростков и учащейся молодежи и т.п.) по применению различных ценностей и средств избранного вида спортивно-оздоровительного туризма, в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности».

Таким образом, при овладении данными компетенциями студенты, проходящие обучение по направлению «физическая культура» профиля подготовки «спортивно-оздоровительный туризм» получат дополнительно возможность трудоустройства в туристский сектор экономики (по специальности инструктор туризма), а организации, связанные с проведением спортивных и экстремальных туров и путешествий -профессионально- подготовленные по Государственным образовательным программам кадры сопровождения.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 5 февраля 2007 г. N 12-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской

Федерации" [Электронный ресурс] Режим доступа: ttp://www.rg.ru/2007/02/09/turism-dok.html. – Загл. с экрана.

2.Шеманаев В.К., Голиков В.И. К вопросу подготовки специалистов по спортивно-оздоровительному туризму в ВУЗах России/ Туризм и рекреация. Фундаментальные и прикладные исследования: Труды VI Международной научно-практической конференции. Балтийская академия туризма и предпринимательства. 27-28 апреля 2011 г. // Под общей ред. д.п.н., проф. Власовой Т.И. – СПб.: Д.А.Р.К., 2011. – 512с. – С.64-68.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК БАЗА РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА НА ОСНОВЕ КОДЕКСА СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ

Балахнина С.В.,

ГОУ СПО «Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва», г. Новокузнецк, Россия

В статье описан опыт по формированию нравственных качеств спортсмена в Новокузнецком училище (техникуме) олимпийского резерва. Описаны наиболее эффективные формы, используемые в учебном и тренировочном процессах.

The article is about experience of formation of moral qualities of athletes, graduates of Novokuznetsk school of the Olympic reserve. The author of the article discribes the forms of the work, which give the best results.

Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва» одно из самых молодых образовательных учреждений России данного профиля. Несмотря на столь юный возраст – 15 лет, о нашем образовательном учреждении знают не только в России, но и в мире. Напомним лишь о некоторых выпускниках, имена которых на слуху: заслуженный мастер спорта России по боксу Михаил Алоян - выпускник 2008г., мастер спорта России международного класса по настольному теннису Кирилл Скачков – выпускник 2007года, мастер спорта России международного класса по горным лыжам Елена Простева - выпускница 2011 года, мастер спорта России международного класса по пулевой стрельбе Денис Давыдов - выпускник 2003года и другие. Сегодня они составляют спортивное лицо России и Кузбасса.

Подготовка современного спортсмена высокого класса невозможна без формирования его нравственных качеств, соблюдения кодекса спортивной этики. Нравственное воспитание спортсмена в ГОУ СПО "Новокузнецкое УОР" представляет собой систему мероприятий и совокупность действий тренерско-преподавательского состава, выпускников образовательного учреждения в учебной и внеаудиторной деятельности, учебно-тренировочном и воспитательном процессах, медицинском сопровождении подготовки спортсмена.

Система мероприятий базируется на нормативно-правовой документации образовательного учреждения. Программа развития предусматривает действия педагогического коллектива по формированию нравственных качеств обучающихся, пропаганде здорового образа жизни и принципов спортивной этики, пропаганду олимпийского движения и принципов Фэйр Плэй.

В учебном процессе формирование нравственных качеств современного спортсмена осуществляется на уроках литературы, русского языка, биологии, психологии, педагогики. Используемые на уроках дидактические и методические материалы, кейсы имеют профессионально-ориентированную спортивную направленность. Результаты аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы представлены спортивному и педагогическому сообществу. Выпускник 2013 года ГОУ СПО "Новокузнецкое УОР" Гребенщиков Константин, заслуженный мастер спорта России, чемпион Сурдлимпийских игр 2013 года, стал победителем Всероссийского дистанционного конкурса "Студент СПО - 2012" сообщества "Профобразование" в номинации "Спортивное дарование".

ГОУ СПО "Новокузнецкое УОР" заняло II место в Международном (дистанционном) конкурсе социальных проектов студентов НПО и СПО "Общежитие - наш второй дом".

Учебно-тренировочный процесс строится на принципах честной спортивной борьбы, уважения к сопернику, умения достойно проигрывать.

Центральной фигурой учебно-тренировочного процесса является тренер, который показывает личный пример поведения в обществе и на спортивной площадке. Медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса также способствует формированию нравственных качеств спортсмена. За 15 лет существования образовательного учреждения антидопинговым контролем не выявлено случаев применения запрещенных средств.

Воспитание спортсмена в ГОУ СПО "Новокузнецкое УОР" строится на принципах спортивного кодекса Фэйр Плей. Способствуют формированию убежденности, осознанного нравственного контроля традиционные внеклассные мероприятия: «Посвящение в Олимпийцы» с обязательным выносом олимпийского флага, принятием клятвы и вручением "Олимпийского учебника", «Встречи с выпускниками-ведущими спортсменами», конкурс "Лучший спортсмен года", торжественное мероприятие "Итоги спортивного года". Встречи с ведущими спортсменами помогают формировать в сознании обучающихся позитивные ценности занятий профессиональным спортом, учат честному спортивному соперничеству, умению преодолеть искушение популярностью, верить в себя и т.д.

Училище олимпийского резерва по своему статусу должно воспитывать чемпионов, но все же большой мастер мирового спорта – явление штучное. Он - пример для подражания. В данном случае – для обучающихся, которые еще не испытывали славы больших побед в европейском и мировых масштабах.

В связи с приходом в наше образовательное учреждение Е.А.Чигишева, заместителя директора по спорту, серебряного призера XXIX Олимпийских игр (2008 год), появились новые традиции: зарядка с чемпионом, товарищеские встречи по различным видам с командами лицеев, школ, учреждений среднего профессионального образования города Новокузнецка и юга Кузбасса. У обучающихся формируется культура поведения спортсмена, умение взаимодействовать с другими людьми, оценивать отношения с окружающими людьми и собственные действия.

ГОУ СПО "Новокузнецкое УОР" принимает участие во Всероссийских конкурсах и акциях, различных дистанционных конкурсах, а также в подготовке и проведении многих мероприятий в рамках районных и городских программ по патриотическому воспитанию молодежи и пропаганде здорового образа жизни.

В 2012 году лучшие спортсмены, выпускники, сотрудники и гости училища разбили «Аллею олимпийцев». В 2013 году приняли участие в закладке сквера имени Веры Соломиной в Куйбышевском районе г. Новокузнецка.

Саженцы высадили:

- Карпов Анатолий Евгеньевич - двенадцатый чемпион мира по шахматам, международный гроссмейстер, заслуженный мастер спорта СССР, трѐхкратный чемпион мира по шахматам среди мужчин, трѐхкратный чемпион мира ФИДЕ, двукратный чемпион мира в составе сборной СССР, трѐхкратный чемпион СССР чемпион РСФСР;
- Сакаув Виктор Шахметович - заслуженный работник физической культуры и спорта, член попечительского совета Федерации шахмат Кузбасса;
- Собянин Антон Всеволодович - начальник департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области (до ноября 2012г.);
- Чигишев Евгений Александрович - вице-чемпион XXIX летних олимпийских игр, двукратный вице-чемпион мира, трѐхкратный чемпион Европы, заместитель директора по спорту ГОУ СПО "Новокузнецкое УОР";
- Давыдов Денис - мастер спорта России международного класса по пулевой стрельбе, выпускник Новокузнецкого УОР 2003г, член молодѐжной сборной России с 1996 г. член сборной России с 2001г., кандидат в Олимпийскую сборную 2004г., абсолютный чемпион Европы 1997 и 2000 гг., чемпион России 2004г. и 2006г., многократный победитель Кубков России, призер Чемпионатов Кубков России.

Выпускники ГОУ СПО "Новокузнецкое УОР" и их родители сохраняют тесную связь и после окончания учебного заведения, что соответствует Концепции социального партнерства в муниципальной системе образования города Новокузнецка [1]. На завершающем этапе строительства находится учебно-тренировочный корпус, софинансирование которого осуществляет наш выпускник Михаил Алоян - строит зал бокса. Содействие в строительстве зала греко-римской борьбы оказывал родитель обучающегося, Алексей Алексеевич Селезнев – генеральный директор ООО «Кузнецкая строительная компания».

Олимпийское образование в целом ориентировано на духовно-нравственные ценности, и тренерско-преподавательский состав Новокузнецкого училища (техникума) олимпийского резерва, понимает, что формирование личности спортсмена на принципах спортивной этики вносит вклад в преобразование нашего общества на основе идей гуманизма.

Список литературы

Вержицкий Г.А. Концепция социального партнерства в муниципальной системе образования города Новокузнецка [Текст] : научное издание / Г.А.Вержицкий, Т.А.Грибоедова, М.П. Самойлова, Т.С.Шахматова. – Новокузнецк : МОУ ДПО ИПК, 2008 – 53 с. –ISBN 978-5-7291-0438-3

О ПРОБЛЕМАТИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОДХОДА ТРЕНЕРА К ВОСПИТАНИЮ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Богатырева Е.Б., педагог-психолог,
Красноярское училище [техникум] олимпийского резерва,
г. Красноярск, Россия

Аннотация. Настоящая статья посвящена проблеме постановки целей и получению конечного результата тренерами при воспитании спортсменов подросткового и юношеского возрастов.

Abstract. The article is dedicated to the problem of setting goals and achieving the final result in the process of fostering athletes in adolescence and early adulthood.

Неоспорим тот факт, роль тренера в воздействии на личность юного спортсмена значительно выше, чем на взрослого спортсмена. Если для психологов является аксиомой, что в работе с юными спортсменами нужна другая модель работы, нежели со взрослыми спортсменами, то тренеры зачастую игнорируют законы возрастной психологии и переносят на юношеский спорт принципы работы со взрослыми спортсменами [4].

Юношеский возраст, как известно, сопровождается решением противоречий личностного и профессионального самоопределения, адекватного восприятия себя в окружающем пространстве [самооценки] путем формирования ценностных ориентаций и идеалов [3]. То есть, иными словами, способ воздействия тренера на личность воспитанника данного возраста определяет весь дальнейший жизненный путь спортсмена.

В настоящее время подход тренеров к воспитанию спортсменов проявляется двояко, то есть условно подразделяется на два направления:

- тренер, ставящий целью воспитания формирование гармонично развитой личности спортсмена;
- тренер, ставящий целью воспитания формирование установки на достижение высшего спортивного результата.

В современном обществе происходят глубокие, фундаментальные изменения. Они связаны со стремлением не только провозгласить, но и реализовать на практике идеалы и ценности гуманизма. Идея гуманизации, "очеловечивания" системы общественных отношений проникла в различные сферы деятельности людей, к которым конечно же относится и спорт [2].

Установка только на спортивный результат приводит к тому, что тренер начинает игнорировать психолого-педагогические аспекты тренировочного и соревновательного процесса, не анализирует особенности психологического климата в команде, не учитывает личностные характеристики спортсменов, не может оказать психологическую помощь спортсменам в трудных соревновательных ситуациях, при этом сам часто становится источником дополнительного стресса для спортсменов[4].

Все это, в свою очередь, может приводить к нарушениям в развитии глубинных личностных структур юных спортсменов, что не может не оказывать негативного влияния как на развитие личности, воздействуя при этом и на его психологическую устойчивость.

При гуманистической направленности в деятельности тренеров спортивная деятельность может способствовать личностному и профессиональному самоопределению юных спортсменов и тем самым способствовать их психологической стабильности [1].

Игнорирование потребностей юных спортсменов в эмоциональной поддержке, использование жестких методов руководства со стороны тренера, создание конкурентной об-

становки среди спортсменов в ущерб сотрудничеству приводит, с одной стороны, к нарушениям во взаимоотношениях с тренером, создает неблагоприятный социально-психологический климат в группе спортсменов, а с другой стороны, отрицательно влияет на процесс развития личностных особенностей спортсмена [2].

По итогам исследования на базе красноярского училища олимпийского резерва в группах тренеров, использующих установку только на результат, у юных спортсменов с ростом спортивного мастерства было отмечено изменение в мотивации занятий спортом, для них преобладающей стала статусная и материальная ориентация, при этом происходило снижение интереса к спорту и к совершенствованию.

Данной тенденции не обнаружено в группах тренеров с гуманистической направленностью, в этих группах у спортсменов доминирующими мотивами остаются мотивы совершенствования и социальные мотивы, чувство долженствования, сохраняется высокий уровень удовлетворения от занятий спортом. Это объясняется тем, что тренеры с установкой на результат в работе с юными спортсменами фокусировали их внимание на материальных и лично-престижных преимуществах большого спорта; а тренеры с гуманистической установкой исходили из постоянного нацеливания спортсменов на преодоление трудностей, самих себя, а перспективы спортивного роста связывали с постоянным самосовершенствованием.

Учитывая то, что самооценка спортсмена напрямую связана с его уверенностью в себе, уровнем притязаний, постановкой целей, на которых строится психологический фундамент устойчивости и надежности выступлений на соревнованиях, правомерно утверждать, что тренеры с установкой на результат сами же этот результат снижают[2].

Увеличение неадекватных самооценок юных спортсменов сопровождается ухудшением многих психологических показателей. Отмечено, что у юных спортсменов наблюдается повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость, возрастает неуверенность в себе, происходит снижение самоконтроля, и все эти явления могут не только приводить к различным психологическим срывам, сдерживающим развитие личности, но и снижать успешность выступлений в соревнованиях. Так, данные тренеры постоянно подчеркивают именно низкую психологическую подготовку своих спортсменов, правда, объясняя это либо врожденной слабохарактерностью, либо влиянием родителей и друзей.

В то же время в группах тренеров с установкой на гармоничное личностное развитие юных спортсменов происходит более позитивно, у них наблюдается рост адекватных самооценок, одновременно развивают важные коммуникативные качества, такие как общительность, лидерство, формируется эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе.

Таким образом, можно констатировать, что формирование установки на достижение спортивного результата «любой ценой», направленная на решение задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов, может быть угрозой для личностного развития юных спортсменов.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: Изд-во АСТ, 2002. – 864 с.
3. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: ФиС, 1988.
4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Брискин Ю. А., д-р наук по физ. воспитанию и спорту, профессор
Питын М. П., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент

Львовский государственный университет физической культуры, г. Львов, Украина

Аннотация. Установлено существование противоречий между существованием теоретической подготовки как относительно самостоятельной стороны подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов и отсутствием надлежащего ее научно-методического обоснования.

Theoretical training in the scientific knowledge of the sphere of physical culture and sports. Yuriy Briskin, Maryan Pityn. Lviv State University of Physical Culture. There was determined the contradiction between the existence of theoretical training as relatively independent part of training in the athletes long-term development and the lack of proper scientific and methodological substantiation.

Постановка проблемы. Фундаментальные исследования и научные обобщения в отрасли физической культуры и спорта позволили констатировать существование относительно отдельных и одновременно тесно взаимосвязанных сторон процесса подготовки спортсменов [7, 9, 12, 13]: физической, технической тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовки.

При этом в соответствии с дидактическими принципами учебно-тренировочного процесса в спорте имеет место последовательность образования у спортсменов различных сторон подготовленности, при которых первоочередным происходит формирование знаний, а в дальнейшем на их основании − умений и навыков [13]. В тоже время целенаправленный процесс передачи знаний в спортивной тренировке реализуется средствами теоретической подготовки.

Исследование выполнено согласно с темой 2.8 «Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта» Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины.

Цель исследования: определить уровень раскрытия научной тематики связанной с теоретической подготовкой в спорте.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, индукции и дедукции, сравнения, систематизации, исторический метод, анализ документальных материалов.

Результаты исследования. Эволюция научных взглядов на процесс подготовки спортсменов в различных группах видов спорта сказалась на значительном количестве фундаментальных исследований посвященных отдельным сторонам учебно-тренировочного процесса.

По мнению В. Н. Платонова (1997, 2004), теоретическая подготовка имеет свою часть в рамках реализации каждой из других сторон подготовки и должна происходить на всех этапах многолетнего совершенствования спортсменов [13].

Установлены отдельные попытки научного поиска в направлении теоретической подготовки спортсменов [8]. Но в массиве научно-методической информации отрасли физической культуры и спорта отсутствуют фундаментальные исследования концептуальных основ теоретической подготовки в спорте в целом с определением присущей ему целостно-

ориентированной системы методов и средств передачи и формирования специфических знаний между участниками спортивно-педагогического процесса.

Актуальность выбранного направления исследования подчеркивается рядом основополагающих нормативно-правовых документов отрасли физической культуры и спорта Украины, среди них Закон Украины о «Физической культуре и спорте», указе Президента Украины «О Национальной доктрине развития физической культуры и спорта», учебных программах для ДЮСШ по видам спорта и др. [6, 11, 14].

Необходимость углубленного рассмотрения этой проблемы определяется также дискретностью рассмотрения теоретической подготовки специалистами отрасли физической культуры и спорта. Достаточно широко обсуждается теоретическая подготовка в физическом воспитании различных групп населения [5, 8, 15]. При этом отсутствует акцентированное внимание и научное познание эффективной концепции теоретической подготовки спортсменов.

Отмечается [5, 7], что для спорта свойственная постоянная актуализация отдельных компонентов и системы подготовки в целом. Это касается и системы знаний, структуры и содержания их изложения на разных этапах многолетней подготовки спортсменов с учетом характерных особенностей определенного вида спорта, квалификации, возраста и других личностных качеств объекта формирование специфических знаний.

Достигнутый на сегодня новый качественный уровень спортивной деятельности и особенности его функционирования широко рассматривались в контексте мировых процессов и ее основательной интеграции в различные отрасли деятельности человека [1, 3]. Это разрешает утверждать о объективной необходимости включения новых содержательных блоков информации для овладения ими спортсменами.

Вместе с тем, деятельность в отрасли физической культуры и спорта традиционно определяет необходимость решения проблем гуманизации общества, формирования здоровья нации посредством специфических средств, что только частично отражено в подготовке спортсменов [1].

Теоретические знания, полученные на различных этапах многолетней подготовки, относятся к системе ценностей спортсменов, которая формирует предпосылки к успешному становлению и поддержанию уровня спортивного мастерства [8].

Стимулирование и экономизация познавательной и умственной деятельности, повышения интеллектуального уровня участников учебно-тренировочного процесса в спорте остаются приоритетными для целостной системы формирования спортивного мастерства спортсменов [3]. Однако они не нашли своего должного освещения в научных и методических разработках специалистов отрасли.

Необходимость определения организационно-методических основ теоретической подготовки на примере различных групп видов спорта обусловлена необходимостью создания эффективных основ для совершенствования спортивного мастерства на различных этапах многолетней подготовки и одновременно содействие гармоническому развитию личности спортсмена.

Л.П. Матвеев (2001) и В. Н. Платонов (2004) указывают на наличие различных подходов к классификации в спорте в зависимости от тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. По одной из них все виды спорта следует делить на шесть групп [9, 15]:

• первая группа характеризуется атлетическими видами спорта, связанными с активной предельной двигательной деятельностью спортсмена (легкая и тяжелая атлетика, гребля, спортивная и художественная гимнастики, спортивные игры и единоборства);

• вторая − виды спорта , в которых деятельность спортсмена направлена на управление средствами перемещения (автомобиль, мотоцикл, самолет, яхта и др. .);

• третья − виды спорта с использованием специального спортивного оружия (винтовки , пистолета, лука);

• четвертая − виды спорта, основанные на сопоставлении конструкторской деятельности (авиа-, судомодельного и др.);

• пятая − виды спорта связаны с перемещением на местности (туризм, альпинизм и др.)

• шестая − виды спорта, в которых деятельность спортсмена имеет характер абстрактно-композиционного мышления (шахматы, шашки и др.). .

Предварительное изучение нормативно-правовых документов подготовки спортсменов Украины (учебной программы ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ) проведено на примере таких видов спорта как настольный теннис, волейбол, горнолыжный спорт указало на дискретность рассмотрения теоретической подготовки [2, 4, 10].

Имеются существенные различия части теоретической подготовки на разных этапах, а также между видами спорта.

В годичном цикле подготовки волейболистов составляет 1,9−3,6% для групп начальной подготовки, 4,4−3,5% в группах предварительной базовой подготовки, 3,5−3,6% в группах специализированной базовой подготовки и 2,5% − подготовки к высшим достижениям с тенденциями к увеличению количества и глубины рассмотрения блоков информации .

Удельный вес теоретической подготовки для спортсменов в настольном теннисе в годичном цикле составило 2,6−2,4% для групп начальной подготовки, 3,2-1,9% в учебно-тренировочных группах и 1,6%−1,9% в группах спортивного совершенствования с тенденциями к увеличению количества и глубины рассмотрения блоков информации.

Теоретическая подготовка в годичном цикле подготовки спортсменов в горнолыжном спорте представлена 3,2% для групп начальной подготовки, 3,0−1,5% в группах предварительной базовой подготовки, 1,7−1,5% в группах специализированной базовой подготовки и 1,3% − подготовки к высшим достижениям.

Можно наблюдать, что в атлетических видах спорта, связанных с активной предельной двигательной деятельностью спортсмена присутствует недооценка этой стороны подготовки спортсменов. При этом в шахматах, где деятельность спортсмена имеет характер абстрактно-композиционного мышления − естественно повышенный объем. Однако и в первом и во втором случаях теоретическая подготовка имеет ряд структурных и содержательных недостатков.

Анализ и обобщение структуры и содержания учебных программ связанный с определением различных аспектов теоретической подготовки указал на наличие значительного количества недостатков при планировании и реализации этой стороны подготовки спортсменов в многолетнем тренировочном процессе.

При этом недостатком учебной программы по настольному теннису можно считать отсутствие акцентов в содержании знаний по изучению основ физиологических механизмов влияния различных упражнений на уровень физической подготовленности. Кроме этого, считаем частично некорректным формулировку названия одной из категорий знаний «Руководство игрокам перед соревнованиями и рассмотрение проведенных игр» . Причиной этого является то, что спортсмены не должны корректировать предстартовый состояние своих коллег [10]. Лишним, на наш взгляд также является предоставление знаний спортсменам о журнале работы тренера, так как они непосредственно не решают основных и вспомогательных задач системы подготовки спортсменов в настольном теннисе.

Необходимо подчеркнуть смещение акцентов в теоретической подготовке спортсменов в этом виде спорта за счет включения категории знаний «Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка игроков по настольному теннису». Отметим, что из задекларированных в ней знаний только краткая характеристика морально-волевых качеств, их роль в подготовке игрока заслуживают рассмотрения в рамках теоретической подготовки. Другая часть предложенных знаний (воспитание воли, активности, соблюдение режима, развитие внимания, методы и средства развития волевых качеств и т.п.) относится исключительно к психологической подготовке и должен реализовываться собственно в этой части подготовки системы многолетнего совершенствования спортсменов.

Одним из базовых компонентов формирования любой из сторон подготовленности спортсменов является контроль, критерии которого в случае теоретической подготовки являются неопределенными.

При малых объемах, выделенных для теоретическую подготовку спортсменов в настольном теннисе в учебно-тренировочных группах, тематика по категориям и блоками информации является объемной. Это позволяет утверждать о несоответствии планирования раздела теоретической подготовки для спортсменов учебно-тренировочных групп в настольном теннисе. В то же время выявлена ситуация провоцирует актуальные исследования для компромиссных решений задач подготовки спортсменов в этом виде спорта. С одной стороны необходимо осуществить качественную передачу информационного материала из большого количества категорий и блоков знаний и с другой избежать чрезмерного увеличения суммарных объемов тренировочной работы [5, 8, 9] .

Существенным пробелом системы подготовки волейболистов (согласно учебной программы [2]) следует считать отсутствие организованной и объективной системы контроля теоретической подготовленности спортсменов. По сравнению с другими сторонами подготовки в которых указаны основные средства контроля и их количественные или качественные показатели при рассмотрении контроля теоретической подготовки на всех этапах многолетнего совершенствования указано, что контроль должен проходить при помощи собеседования в учебно-тренировочном процессе .

В подготовке спортсменов в горнолыжном спорте [4] присутствуют неточности связанные со значительным смещением акцентов в подготовке квалифицированных спортсменов. Это касается того, что начало инструкторской и судейской практики необходимо проводить при основательном овладении знаниями соответствующих категорий и осознании содержания предоставленной информации, учитывая возрастные и умственные возможности юных спортсменов. Отображение этого отсутствует в предлагаемом нормативном документе [4] .

Стоит отметить, что на этапе подготовки к высшим достижениям теоретическая подготовка стрелков из лука получила еще более непредсказуемое представление. Категории и отдельные блоки информации, которые представлены на этом этапе имели мало общего с предыдущими этапами. Можно утверждать об отсутствии последовательности рассмотрения отдельных специальных знаний спортсменов и учета их квалификационного уровня. На наш взгляд, составители пытаются номинально обсудить весь спектр вопросов, который может олицетворять в себе теоретическую подготовку спортсменов без ее надлежащего аналитического рассмотрения.

Парадоксальным в подготовке шахматистов считаем то, что авторы не раскрывают структуры и содержания теоретической подготовки и в целом учебно-тренировочного процесса на этапе подготовки к высшим достижениям. Несмотря на объемы теоретической подготовки, которые значительно превышают другие виды спорта остаются без внимания значимые для спортивной деятельности категории информации, которые должны передаваться в условиях учебно-тренировочного процесса. Стоит отметить, что преобладает специфическая тематика (техническая, тактическая подготовки). При этом отсутствуют категории информации, раскрывающих социальную, гуманистическую, нормативную, здоровьесберегающюю стороны подготовки спортсменов, основы методики тренировоки, судейства, организации соревнований и т.п. .

Таким образом, установленные тенденции отображаются в еще более значительном диссонансе содержания и структуры информационного материала теоретической подготовки в этих видах спорта. Результаты предварительного изучения учебных программ подготовки спортсменов показали недостатки в планировании и реализации теоретической подготовки:

• значительное количество знаний, которое должен сформировать тренер приводит к нивелированию интереса тренера к реализации теоретической подготовки, кроме этого зна-

чительно повышает требования, что делает фактически невозможным должный уровень подготовленности тренера по виду спорта.

• в предлагаемых учебных программах отсутствует подражания информация, отображающая логическую взаимосвязь отдельных категорий и блоков теоретической подготовки, которые рассматриваются на разных последовательных этапах многолетней подготовки спортсменов;

• отсутствует учет логической последовательности связанной с изучением, закреплением (овладением) материала, его повторением и контролем;

• отсутствуют блоки информации социально-гуманистической направленности, например: олимпийское образование и спорт инвалидов.

• отсутствует учет индивидуальных и возрастных особенностей восприятия информации спортсменами.

• отсутствуют научно-обоснованные подходы теоретической подготовки на более поздних этапах многолетнего совершенствования (максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения высшего спортивного мастерства, поддержание высоких спортивных достижений и выхода из спорта).

Выводы. В связи с наличием противоречий между существованием теоретической подготовки как относительно самостоятельной стороны подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов, отражением этого в учебных программах по видам спорта и отсутствием надлежащего ее научно-методологического обоснования выделяется актуальная научно-прикладная проблема создания концептуальных основ теоретической подготовки в спорте.

Уровень раскрытия научной тематики связанной с теоретической подготовкой в спорте находится на неудовлетворительном уровне, что подтверждает необходимость разработки концепции теоретической подготовки, которая может определяться ее структурно-функциональными особенностями, структурно-содержательными моделями системы знаний спортсменов в различных группах видов спорта, комплексе средств и методов реализации на различных этапах многолетней подготовки, методологии внедрения, интеграции в систему подготовки специалистов отрасли спорта.

Список литературы

1. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. XIV Міжнар. наук. конгрес. – К.: Олімпійська література, 2010. – С. 6.

2. Волейбол: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гуркуша, Л. В. Жула – К. , 2009. − 138 с.

3. Воронова В. И. Психология спорта : учебн. пособ. – К. : Олимпийская литература, 2007. − 298 с.

4. Гірськолижний спорт: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В. Л. Соболєв, Б. А. Брюханов. – К., 2001. − 114 с.

5. Дрюков В.А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. – К. : Науковий світ, 2002. – 240 с.

6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Документ 3808-12, остання редакція від 15.05.2011 на підставі 3236-17 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12

7. Келлер В. С., Платонов В. М.Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

8. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности // Культура физическая и здоровье. − 2011. − № 4. − С. 39-43.

9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М. : Известия, 2001. – 334 с.

10. Настільний теніс: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Гришко Л. Г. – К., 2000. − 86 с.

11. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні / В. П. Корж, М. В. Дутчак, О. К. Артем'єв, В. П. Карленко, В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2006. – № 10. – С. 4-12.

12. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К. : Олімпійська література, 2011. – 312 с.

13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 584 с.

14. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : указ Президента України від 20.11.2005 на підставі 1505/2005 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004 (31.01.2013)

15. Столяров В.И. Спартианская программа реализации кубертеновского идеала олимпийского атлета // Теория и практика физической культуры. − М., 1996. − № 10. – С. 16-21.

АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ

Сивохов В.Л. врач высшей категории
Сивохова Е.Л. врач высшей категории
Будагаев Д.С. аспирант

НИ ИрГТУ Центр медико-биологических исследований, г. Иркутск, Россия

Рассмотрено влияние физической нагрузки на вариабельность сердечного ритма и определен порядок корректировки тренировочной нагрузки: при снижении показателей мощности у спортсмена и повышении индекса напряжения в работе сердца в 2-4 раза – отдых или восстановительные тренировки на пульсе 130-140 уд/мин. Если показатели мощности и ИН – в пределах средних значений, а коэффициент вагосимпатического равновесия менее единицы, то доступны любые нагрузки по объему и интенсивности.

Influence of physical activity on variability of a warm rhythm is considered. The order of updating of training loading is formulated: at decrease in indicators of capacity at the sportsman and increase of an index of pressure in heart work in 2-4 times – rest or regenerative trainings on pulse of 130-140 beats /min. If indicators of capacity and index of pressure – within average values and factor of vagosympathetic balance less unit, any loadings on volume and intensity are accessible.

В настоящее время популярность лыжного спорта в мире требует постоянного творческого поиска новых методов и технологий совершенствования спортивной подготовки. В процессе своего труда – спортивной деятельности, спортсмен-лыжник сталкивается с высокими физическими напряжениями в тренировочной и соревновательной деятельности.

Проведенный анализ этапов развития спорта [3; 4], в частности лыжных гонок, показывает, что проблема расширения функциональных возможностей организма и достижение все более высоких спортивных результатов решалась в основном за счет наращивания объема и интенсивности физических нагрузок.

Одна из разработанных в космической медицине технологий – исследование вариабельности сердечного ритма (ВСР), уже давно используется для выявления перенапряжений и адекватного управления тренировочным процессом [1; 2].

В ВСР имеются периодические и непериодические составляющие. Периодические составляющие, выделенные на основании кратковременных записей в состоянии покоя, представлены высокочастотными, низкочастотными и очень низкочастотными колебаниями. Высокочастотные колебания (high frequency - HF) сопряжены с дыханием и отражают преимущественно влияние парасимпатической нервной системы на сердечную мышцу. Низкочастотные колебания (low frequency - LF) связаны с активностью постганглионарных симпатических волокон и отражают модуляцию сердечного ритма симпатической нервной системой. Природа очень низкочастотных колебаний (ultra low frequency -VLF) в настоящее время остается наименее изученной [6].

Согласно некоторым источникам [8], VLF характеризует влияние высших вегетативных центров на сердечно – сосудистый подкорковый центр и может быть использован как надежный маркер степени связи автономных (сегментарных) уровней регуляции кровообращения с надсегментарными. Их повышение является вегетативным коррелятом тревоги и наблюдается при физической нагрузке и стрессе. Другие авторы [6] приводят результаты своих исследований, на основании которых VLF волны имеют метаболическое происхождение и связаны с наработкой и использованием энергии за счет анаэробных путей ресинтеза

аденозинтрифосфата. Повышение мощности исходно низких показателей VLF-колебаний кардиоритма сопровождается увеличением анаэробного порога и повышением физической работоспособности организма спортсменов. Отношение LF/HF мощности низких к мощности высоких частот - считается коэффициентом вагосимпатического баланса. Снижение данного показателя считается нормой у спортсменов [7].

Также в практике анализа ВСР используется такой показатель, как индекс напряжения (ИН), который характеризует активность симпатической регуляции, состояние центрального контура регуляции. В норме ИН колеблется в пределах 10-100. Этот показатель чрезвычайно чувствителен к усилению тонуса симпатической нервной системы. Небольшая нагрузка (физическая или эмоциональная) увеличивают ИН в 1,5-2 раза. При значительных нагрузках он возрастает в 5-10 раз [8].

Результаты ранних исследований дают основание для формулировки гипотезы о наличии специфического для каждого вида спорта «вегетативного портрета».

Выделяют четыре группы регуляции сердечного ритма: два с преобладанием центрального контура регуляции (умеренное (I тип) и выраженное (II тип)) и два с преобладанием автономной регуляции (умеренное (III тип) и выраженное (IV тип))[11].

Спортсмены лыжники-гонщики, как представители спорта с характерным проявлением выносливости, отнесены к III типу, с умеренным преобладанием автономной регуляции, который характеризуется незначительным преобладанием HF над LF волнами [9].

Исходя из того, что ВСР спортсменов, занимающихся видами спорта с проявлением выносливости, недостаточно изучена [5], и была выбрана данная тема.

В эксперименте принимали участие студенты лыжники Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета (1 разряд – КМС, n=12). Учебно-тренировочный сбор проходил в г. Ангарске на БО «Юбилейный», с 1 по 10 марта. Средний возраст спортсменов составил $(20 \pm 2{,}3)$ года, стаж спортивной деятельности $(6 \pm 3{,}1)$ года. Обследование проводилось в середине соревновательного периода, поэтому некоторые из спортсменов находились в утомленном состоянии. Было произведено деление на контрольную (n=6) и экспериментальную группы (n=6). Контрольная группа тренировалась по заранее намеченному тренировочному плану без внесения корректировок, а нагрузка в экспериментальной группе подбиралась на основании показаний ВСР. Регистрация ЭКГ-сигнала проводилась утром после сна и вечером после тренировки, с помощью аппаратно – программного комплекса фирмы «МКС» (г. Зеленоград) «Карди 2», результаты обрабатывались на персональном компьютере в программе «EScreen». При анализе использовались короткие (5 мин.) записи в соответствии с международными стандартами. Статистическая обработка полученных данных выполнена в программе Statistica 6.1 с использованием *U*-критерия Манна–Уитни. Полученные данные представлены в виде медианы (Me), и перцентилей 25%, 75%.

Перед сбором была проведена контрольная тренировка, лыжники пробежали на время 10 км, по результатам которой было выявлено, что перед учебно-тренировочным сбором спортсмены, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, имели практически одинаковое функциональное состояние, различие было не существенно.

В течение сбора как экспериментальная, так и контрольная группы проводили по две тренировки в сутки, соревнования приходились на 3-е, и 9-е число, скоростные тренировки на 5-е и 7-е число. На основании полученных результатов ВСР в утренние часы можно сделать вывод о том, что показатели общей мощности (TP) увеличиваются на следующий день после выполнения стрессовой нагрузки в среднем на 61,7%, (VLF=83%;LF=56%;HF=34%) ($p < 0{,}05$). Коэффициент вагосимпатического баланса LF/HF имел высокие значения на утро следующего дня после стрессовой тренировки, что было свидетельством того, что организм спортсмена еще был недостаточно восстановлен. Спортсменам с высоким отношением вагосимпатического баланса тренером давалось задание на выполнение легкой восстановительной тренировки.

По результатам в вечерние часы можно сделать следующие выводы: общая мощность спектра снижается к концу дня на 61,1%, VLF компонента на 54,2%, LF компонента на 56,2%, HF на 36,6% ($p < 0,05$), а после нагрузок скоростной направленности ТР снижается на 84,3%, VLF компонента на 68,4%, LF компонента на 81,7%, HF на 67% ($p < 0,05$). Показатель ИН возрастал на 83,3% в дни нагрузок скоростной направленности, а в остальные дни данный показатель возрастал на 29,3% ($p < 0,05$).

По окончании сбора была проведена контрольная тренировка на основании которой можно сделать вывод о том, что результаты в контрольной группе остались на прежнем уровне, в экспериментальной группе спортсмены улучшили результаты в гонке на 10 км, в среднем по группе на 3,5% ($p < 0,05$).

Выводы

Под действием физических нагрузок отмечается снижение общей мощности спектра за счет снижения низкочастотной компоненты, а ИН наоборот увеличивается. В общем большие показатели ТР в утренние часы связаны с адаптационными изменениями организма, так как студенты на протяжении учебного года редко выезжают на учебно – тренировочные сборы, и выполняют обычно по 1 тренировке в день.

Если в утренние часы показатель ТР был существенно ниже средних значений для определѐнного спортсмена, а ИН выше в 2-4 раза, то данному спортсмену рекомендован отдых или проведение восстановительных тренировок при пульсе 130-140 уд/мин.

Если показатели ТР, ИН находятся в пределах средних значений, наиболее часто встречающихся для данного спортсмена, а коэффициент вагосимпатического равновесия LF/HF менее единицы, то можно выполнять любые нагрузки, как по объему, так и по интенсивности.

Список литературы

1. Баевский Р.М., Иванов Г.Г., Чирейкин Л.В. и др. В помощь практическому врачу. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Методические рекомендации // Вестн. аритмологии. – 2001. – № 24. – С. 65–87.

2. Берсенев Е.Ю. Опыт использования технологий космической медицины в фундаментальных и прикладных исследованиях спортсменов высокой квалификации : Тез. докл. IV всерос. симп.. – Иркутск, 2008. – С. 40–42.

3. Будагаев Д.С. Лебединский В.Ю. Управление тренировочным процессом лыжников – гонщиков с использованием аппаратуры «OMEGAWAVE». – Иркутск: Вестник НИ ИрГТУ. –2011. –№ 12. – С. 362-365.

4. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной тренировки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 4-14.

5. Викулов А.Д., Немиров А.Д., Ларионова Е.Л., Шевченко А.Ю. Вариабельность сердечного ритма у лиц с повышенным режимом двигательной активности и спортсменов // Физиология человека. – 2005. – Т. 31. – № 6. – С. 54–59.

6. Кудря О.Н. Влияние физических нагрузок разной направленности на вариабельность ритма сердца спортсменов // Бюллетень сибирской медицины. – 2009. – № 1. – С. 36–42.

7. Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л., Миролевич Д.В. Современное медико-биологическое обеспечение занимающихся физической культурой и спортом. – Иркутск: Центр медико-биологических исследований ИрГТУ, 2010. – С.164.

8. Терещенко Ю.В. Трактовка основных показателей вариабельности ритма сердца // Меж. регион. научно-практическая конференция «Новые медицинские технологии на службе первичного звена здравоохранения». – 2010. – С. 3–11.

9. Шлык Н.И. ВСР у детей, взрослых и спортсменов с разным типом функционального состояния регуляторных систем.: Тез. докл. IV всерос. симп. – Иркутск 2008. – С. 333–340.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОРТФОЛИО ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Владимирова Т.В., старший методист, научный руководитель
Судьина Л.Н., канд. пед. наук, директор

ГОУ СПО «Новокузнецкое УОР», г. Новокузнецк, Россия

В статье описан опыт эффективного применения технологии портфолио и создания профессионально-педагогического кейса при работе с поступающими и студентами Новокузнецкого училища (техникума) олимпийского резерва. К достоинствам относится и работа над формированием профессиональных компетенций, отвечающая требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

The main idea of the article is that the technology of portfolio is now widely used in various levels of education: general, secondary and higher education. Its application allows students not only to self-identify and present themselves. Students can also recommend themselves as specialists. Teaching staff are using students' portfolios to see the level of the federal state educational standards and the formation of general and professional competencies.

Технология портфолио широко используется сейчас в различных уровнях образования: общем, среднем и высшем профессиональном. Ее применение позволяет обучающимся не только самоидентифицировать и презентовать себя, но и зарекомендовать как специалиста. Педагогические работники могут, пользуясь студенческими портфолио, отследить уровень реализации федеральных государственных образовательных стандартов и формирования общих и профессиональных компетенций.

Исследователь О.А.Козырева отмечает условия психолого-педагогической поддержки обучающихся при подготовке портфолио:

1.Определение ресурсов и возможностей социальной и образовательной среды по созданию условий включения личности обучающегося в систему полисубъектных отношений в различных направлениях деятельности – спорт, наука, искусство.

2.Создание воспитательно-образовательной среды и пространства, в которых обучающийся может проявить себя в различных направлениях научного знания и заслуженно получить высшие награды в микро-, мезо и макросредовых конкурсах и соревнованиях, выставках и программах, конференциях и семинарах, а также попредметного участия обучающихся педагогов во всей совокупности форм формирования культуры самостоятельной работы обучающегося (дни, недели науки, декадники и пр.)

3.Привлечение родителей и лиц, замещающих их, к активному поиску путей самоидентификации, самосовершенствования личности обучающегося в различных направлениях спорта, науки, искусства, культуры

4.Формирование культуры самостоятельной работы обучающегося (КСРО) на базе информационной, общей, коммуникативной.

5.Учет условий нормального распределения способностей, склонностей, предпочтений обучающихся, теоретико-эмпирических положений о становлении личности в сфере деятельности, о неравномерности развития личности, об опоре на положительное в структуре сформированных качеств и направлений становления личности обучающегося.

6.Создание потребности в самоидентификации, самореализации и осознанном оптимальном, объективном профессиональном самоопределении личности обучающегося, в его общении и взаимодействии со средой [1].

В настоящее время портфолио или профессионально-педагогические кейсы, которые готовят студенты среднего и высшего профессионально образования, могут принять участие различных конкурсах, которые проводятся в информационном пространстве.

Тренеры и преподаватели Новокузнецкого училища олимпийского резерва начинают работу по отбору абитуриентов задолго до их поступления в образовательное учреждение. Одной из форм мотивирования ребят для поступления в наше образовательное учреждение является создание портфолио обучающегося, ученика общеобразовательной и детско-юношеской спортивной школ. Под руководством тренера совместно с родителями ребята собирают портфолио достижений, которые представляют к участию в различных конкурсах.

Кузбасская государственная педагогическая академия (г.Новокузнецк) в 2012 году проводила заочную научно-практическую конференцию «Портфолио как итог формирования культуры самостоятельной работы обучающегося»[2], в которой принимали участие ученики школ, лицеев, гимназий. Среди участников будущие студенты ГОУ СПО «Новокузнецкое училище олимпийского резерва». Такая работа дает хорошие результаты: обучающиеся формируют навыки самостоятельной работы, учатся искать и анализировать информацию, организовывать собственную деятельность.

Становясь студентами нашего образовательного учреждения, обучающиеся поднимаются на более высокий уровень, создавая профессионально-педагогические кейсы. Эта работа выполняется под руководством педагога-психолога, преподавателя информатики, классных руководителей, воспитателей и носит системный характер. В ГОУ СПО «Новокузнецкое УОР» разработано положение о конкурсе презентаций «Я профессионал», в котором отражаются достижения в учебной, спортивной, внеурочной деятельности и социальной активности. Изучение педагогики, психологии общения как дисциплин профессионального цикла позволяет не только проанализировать собственный кейс, но и спланировать работу над формированием профессионального мастерства[3]. В жюри конкурса входили заместители директора по направлениям деятельности и члены студенческого самоуправления. Эта работа также способствует установлению лучшего социально-психологического климата в студенческом и педагогическом коллективах.

В беседе выявлено, что студенты испытали эмоциональное удовлетворение от проделанной работы, приобрели практические навыки.

Лучшие работы приняли участие во Всероссийском дистанционном конкурсе «Студент СПО - 2012» сообщества «Профтехобразование» и стали победителем в номинации «Спортивное дарование»[4].

Преподаватели, создавая собственное портфолио, также принимают участие в различных конкурсах. Педагог-психолог стал победителем VII Всероссийского (дистанционного конкурса) «Портфолио преподавателя».

Анализ работы по подготовке портфолио будущего педагога по физической культуре позволяет выявить сформированность общих и профессиональных компетенций. Обучающийся начинает понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и формирует устойчивый интерес к ней; лучше организует собственную деятельность, и определяет методы решения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество, осуществляет поиск, анализ и оценку информации; использует информационно-коммуникативные технологии, работает в команде с коллегами и социальными партнерами.

К достоинствам создания профессионально-педагогического кейса относится и работа над формированием профессиональных компетенций, отвечающая требованиям федерального государственного образовательного стандарта. Обучающийся отражает в кейсе умение проводить учебно-тренировочные занятия, руководить соревновательной деятельностью спортсменов, оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность, организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия [5].

Список источников

1. Козырева О.А., Кошелев А.А., Сушкова Л.В. Формы самостоятельной работы и проблема формирования культуры самостоятельной работы школьников //Проблемы эффективности реализации инноваций в учебном процессе. Проблемы, перспективы, опыт международного сотрудничества: материалы Региональной науч.-практ. конф. / отв. ред. Э.М. Рянская. – Нижневартовск: НГТУ, 2011. – С 154-157.

2. Портфолио как итог формирования культуры самостоятельной работы обучающегося: материалы заочной науч.-практ. конф. [Электронный ресурс]: Режим доступа http://vk.com/portfolioxxi

3. Горбунова И.А., Козырева О.А. Профессионально-педагогический кейс педагога по физической культуре: учеб. пособие. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2012. – 79 с. [+ приложение на DVD]. –ISBN 978-5-7148-0378-9.

4. Всероссийский дистанционный конкурс «Студент СПО -2012» [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://pedsovet.org/content/view/17113/554/

5. Государственный образовательный стандарт 050141 Физическая культура Официальный сайт министерства образования [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://old.mon.gov.ru/dok/fgos/7197/

ПРОБЛЕМЫ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Глухоманова О.Ю., Кадач О.В.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Данная статья посвящена рассмотрению способов достижения высоких спортивных результатов в период обучения студентов в ВУЗе. Спортивная подготовка рассматривается через метод приучения к практическим действиям и поведению, а так же обеспечивает воспитание необходимых качеств – самодисциплины, настойчивости, упорства в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности.

This article considers how to achieve high results in training students in the university. Sports training is considered a method of habituation to action and behavior, as well as provide training necessary qualities - self-discipline, perseverance, tenacity in overcoming the difficulties of self-confidence, determination and ability.

Статистические данные по вузам страны показывают, что регулярно тренируются не только в специальные часы в вузе, но и в свободное время, а также участвуют в соревнованиях 15 – 20% студентов. Это типичные представители массового студенческого спорта.

Современная наука о спорте достаточно подробно и серьѐзно изучает проблему человека в большом спорте. Спорт является как бы испытательным стендом, на котором моделируются требования экспериментальных условий и ситуаций, а сам спортсмен сознательно идѐт на применение максимальных физических и психических нагрузок для демонстрации предельных психофизичеких возможностей человека. Ради чего? Мотивация такого «самопожертвования» может быть многообразна – от самоутверждения, честолюбия и других высоких порывов до самой тривиальной, обыкновенной меркантильности.

Специфика различных видов спорта накладывает существенный отпечаток на степень формирования различных психических качеств, которые необходимы не только в спорте, но и в профессиональной деятельности.

Но факт остаѐтся фактом, что, например, командные спортивные игры приучают человека соотносить свои действия с действиями коллег по команде, способствуют формированию таких прикладных черт, свойств личности, как коллективизм, коммуникабельность, сознательная дисциплина и т.д.

Надѐжность – одна из важнейших категорий в спорте. Она сложна именно потому, что в ней нет головокружительного взлѐта с последующим весьма болезненным падением.Мужество всегда эстетично, если в спортивной борьбе возникает гармония силы, разума и чувства.

Вот эти бесценные психические качества, черты и свойства личности.

Спорт не сошѐлся клином только на большом спорте. Есть ещѐ массовый спорт, а он доступен каждому. Оздоровительные функции студенческого спорта при подготовке к жизни и профессии.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, - это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ѐмкость лѐгких и др.)

Индивидуальный выбор видов спорта и их краткая характеристика

В спортивной педагогике, психологии и физиологии имеются различные подходы к группировке видов спорта по их отдельным признакам. Конечно, любой подход в определѐнной степени всегда условен, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействуют на человека одинаково, не развивает, например, одно из физических качеств в «чистом» виде. Однако эти условные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы упражнений по их ведущему признаку, на основе которого можно дать им развѐрнутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта для регулярных занятий. Кроме того, такая условная группировка представляет возможность систематизировано и кратко изложить в предложенных характеристиках роль отдельных видов и систем физических упражнений.

В то же время ещѐ раз подчѐркиваем необходимость учѐта личных психофизических качеств при выборе видов спорта. Приведѐм цитату из высказываний профессора прикладной социологии из университета Конкордия в Монреале Джеймса Гэвина: «Люди, ведущие социально изолированный образ жизни, тяготеют к тем видам, где можно тренироваться в одиночку. Люди с агрессивным характером выбирают «агрессивные виды спорта». Но существует и обратная связь: вид спорта оказывает влияние на характер человека. Вот почему важно сделать правильный выбор.

Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств человека – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости – всегда менее сложна на самых начальных этапах систематических упражнений, то есть у новичков, так как в этот период, как правило, наблюдается одновременное улучшение каждого из них. Если мы развиваем силу, то улучшается и выносливость, если развиваем гибкость, то в какой – то мере совершенствуется и силовая подготовленность. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект даѐт комплексный метод тренировки, то есть общефизическая подготовка.

Однако по мере повышения тренированности в каком – либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена – мастера величина эффекта параллельного развития нескольких физических качеств постепенно уменьшается. Это требует тщательного подбора специальных упражнений в процессе тренировки, тем более что двигательные качества нервно – мышечного аппарата человека на высоком развитие физического качества начинает тормозить развитие другого. Вот почему штангисту высокого класса трудно достигнуть высоких показателей в упражнениях на выносливость, а бегуну на длинные дистанции – в силовых упражнениях.

Таким образом, акцентированное воспитание отдельных двигательных качеств с использованием конкретных видов спорта должно основываться на определѐнном минимуме развития всех основных двигательных качеств, что обычно достигается на уроках в средней школе, или в специальном учебном заведении на учебных практических занятиях по физкультуре, или в подготовительных группах по видам спорта в спортивных школах.

Заключение

Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, вероятно, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а надо ещѐ раз обратить внимание на повышение психологической подготовленности. Ведь очень часто молодые специалисты сетуют на то, что их многому научили за годы профессиональной подготовки в специальном учебном заведении, только не научили работать с людьми, не вооружили психологической уверенностью и устойчивостью при руководстве коллективом. И вот здесь следует особо отметить роль спорта в формировании людей с сильной волей и твѐрдым характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения не только в соревнованиях, но и в процессе регулярных тренировок.

Эти нагрузки, часто более высокие, чем в обычной жизни и профессиональной работе, значительно влияют на формирование и становление личности человека. Спортивная подготовка «через метод приучения к практическим действиям и поведению» обеспечивает воспитание необходимых качеств – самодисциплины, настойчивости, упорства в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности проявлять максимальные усилия и в спортивной, и в трудовой, и в общественной деятельности.

И здесь хочется ещѐ раз привести слова о том, что «нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанных качеств». В такие условия молодого человека многократно ставит спорт.

КЛАСТЕР СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА КАК ДИСКУРС КРОССКУЛЬТУРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Григорьев В.И., д-р пед. наук, профессор,
Пшеничников А.Ф., канд. пед. наук, профессор

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

В статье предлагается масштабный проект создания общероссийского кластера «Студенческий спорт», анализируется интегративные причинно-следственные связи, обеспечивающие его устойчивое развитие. Рассматриваются функции спортивного клуба в развитии кластера.

The article presents a large-scale project of the All-Russian cluster "Student Sports" development; it analyzes the integrative cause-and-effect relations, ensuring its sustainable development. The functions of the sports club in the development of the cluster have been considered.

Постановка проблемы. Государственная политика создания Федеральных научно-образовательных консорциумов, проводимая в соответствии с указом Президента РФ В.В. Путина №599 от 7 мая 2012 г. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» создает базисные административные, финансовые и организационные условия для реализации нового российского проекта – создания Общероссийского кластера (англ. cluster – совокупность, союз) «Студенческий спорт».

В современную эпоху глобализации востребованными становятся дискурсы кросскультурной и транснациональной интеграции, дискурсы новой российской идентичности. Поэтому весьма оптимистичные прогнозы Минобрнауки РФ на развитие кластера, как и набирающая силу тенденция, связаны с расширением возможностей капитализации всех видов ресурсов, позволяющих совершить технологический прорыв и повысить конкурентоспособность студенческого спорта на основе синергетического эффекта.

Бесспорно, успешность реализации столь амбициозного проекта в России обусловлена социальным заказом и мировой тенденций развития студенческого спорта. Речь идет об отработке паттерна, который в ближайшее время станет моделью для решения проблем российского спорта. Однако, в развернувшемся дискурсе по проблеме кластеризации студенческого спорта, ощущается методологическая неопределенность. В отличие от американской практики кластеризации, оформленной в виде конкретной системы капитализации ресурсов, паллиативы российской системы ВПО порождают разные сценарии развития.

Казалось бы, логичным продолжением эволюции студенческого спорта в новых условиях, является создание общероссийского кластера, обеспечивающего высокие темпы развития. Однако при ближайшем рассмотрении выделенной проблемы технологически неясными остаются вопросы, связанные обоснованием социально-экономических, институциональных и правовых механизмов его развития.

В качестве преконструктов интерпретации выделенной проблемы использованы: теория кластеров и концепция формирования национальных инновационных систем [1; 31-32]. Объектом проведенных кросснаучных исследований является структура формируемого кластера, как некая внутриотраслевая конфигурация функционально связанных таксонов – спортивных клубов объединяемых вузов, имеющихся инфраструктурных элементов и спортивного оборудования, кадрового потенциала, а также всех видов ресурсов.

Решение выделенной проблемы, как обоснование структурного кода реализуемых управленческих инноваций и условий их применения, обретает сегодня реальные очертания,

переходя из области теории в практику управления процессами интеграции. Это смещает угол зрения на кластеризацию студенческого спорта в сторону инновационной управленческой рационализации функций моделирования, планирования, организации и контроля в деятельности спортивных клубов вузов на стыках отдельных процессов при их комбинации в сбалансированной системе [2; 29-30].

Результаты исследования. Креатурой создаваемого кластера является правопреемник упраздненного в 1987 г. Всероссийского ДСО «Буревестник», Российский студенческий спортивный союз (РССС). Согласно данным Росстата, РССС объединяет более 500 спортивных клубов в 63 региональных отделениях и 8 федеральных округах, в Москве и Санкт-Петербурге, обеспечивая тем самым, вертикальную технологическую цепочку конвергенции разных элементов в структуре кластера (рис. 1).

В качестве статистически доступных уровней, для которых возможно получение информации для определения баланса моделируемой структуры кластера, рассмотрены факторы, воздействующие на интеграционные процессы: перманентность и стохастичный характер развития студенческого спорта, структурность объекта, устойчивость, необратимость и масштабная инвариантность интеграционных процессов.

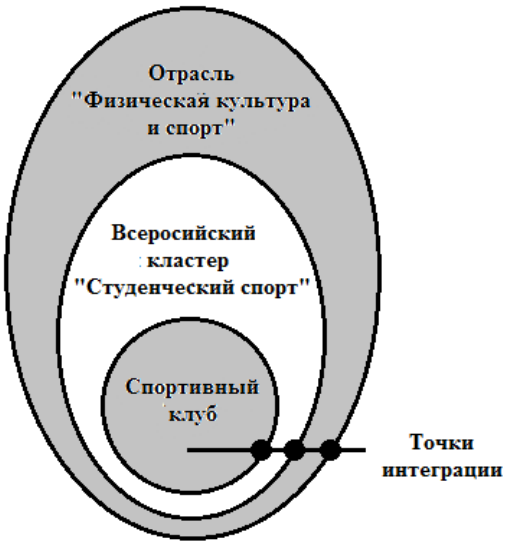


Рис. 1. Интегративный механизм формирования Общероссийского кластера «Студенческий спорт»

В основе графической интерпретации моделирования масштабных процессов развития кластера лежит анализ управленческой деятельности, функций и задач, реализуемых в его таксономической структуре (рис. 2). На схеме отражены границы влияния спортивного клуба (далее СК) на выделенные социальные, экономические и юридические таксоны.

Логика их выделения позволяет охарактеризовать конфигурацию связей, отражающую качественное состояние объекта и направления развития студенческого спорта с точки зрения иерархического строения системы. Интертекстуальный характер таксономической структуры интерпретируются как связь процессного вектора, нацеленного на создание условий для достижения компетенций студентов, подготовки спортсменов высокого класса и результативного – на достижение максимальных результатов. Используемый подход вполне оправдан с точки зрения методологии науки, поскольку даѐт возможность моделирования системы по интерполяции формализованной группы таксонов: госзаказ → идеология → право → финансы → НИОКР → подготовка → кадры, образующих диффузную модель кластера. В точках бифуркации создаются условия для приращения информационно-энегетического потенциала студенческого спорта. Как и в международном сеттлменте, спортивный клуб в контексте предлагаемой структуры, становится навигатором устойчивого ин-

новационного развития кластера: в развитии спортивной инфраструктуры, в применении эффективных организационных форм и технологий подготовки, в реализации принципа разграничения регулятивных и исполнительно-распорядительных полномочий.

Запуск нового проекта кластеризации отрасли связан с переосмыслением социокультурной миссии и цивилизационных функций физической культуры, стимулирующих воспроизводство экзистенциальных сил студенческой молодежи [3; 4-5].

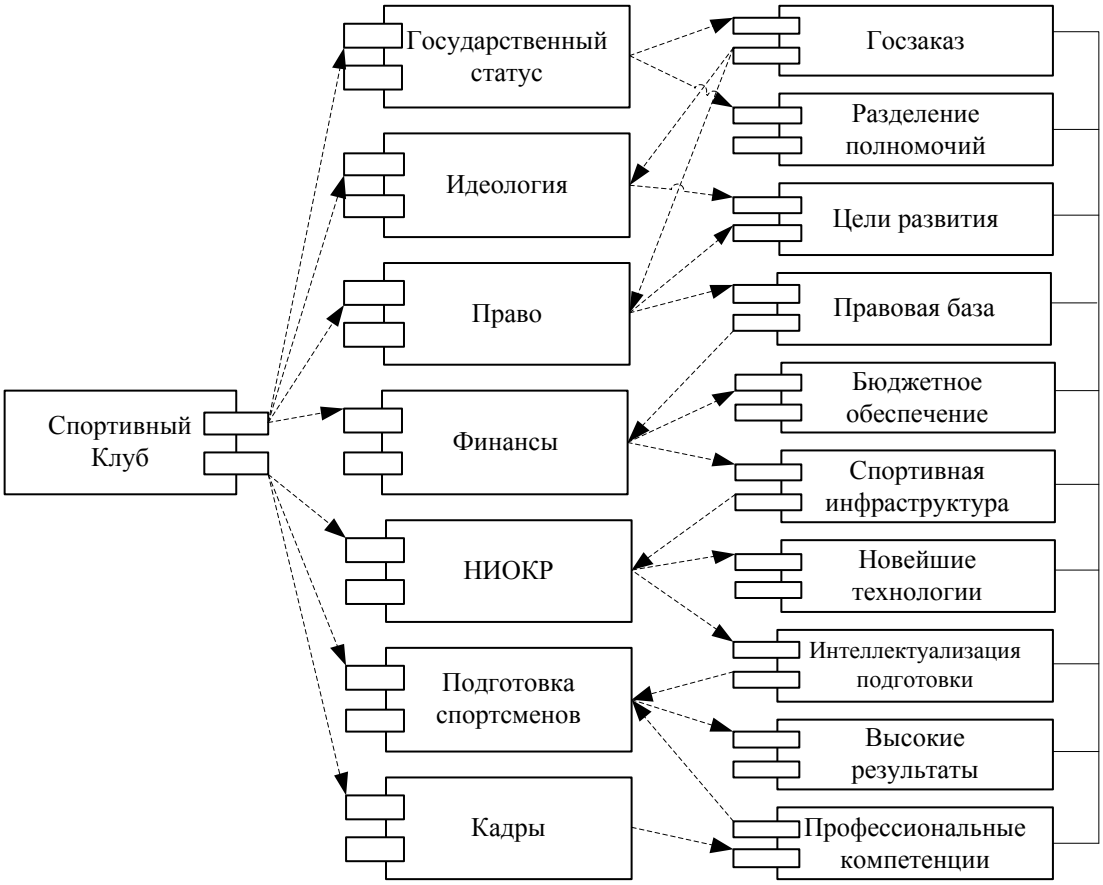


Рис. 2. Интегративные функции спортивного клуба в управлении кластором

Разумеется, главный вопрос состоит в определении социокультурной миссии физической культуры в системе ВПО – как базового механизма капитализации человеческих ресурсов и сбережения человеческого потенциала. Это позволяет рассмотреть отрасль более широко, в единстве природы, семиотики и техники – как часть культуры и цивилизационный инструмент преобразования природных ресурсов в экзистенциальный потенциал человека. Ее эффективность зависит от многих факторов, в частности от развития национальных брендов здорового стиля жизни; от развития в вузах инфраструктуры физической культуры; от включения в оценочную шкалу аккредитации вуза комплексных параметров физической культуры. Студенческий спорт становится инструментом социального инжиниринга, ориентированного на консолидацию российской молодежи, обмен информации и популяризацию ценностей спортивного стиля жизни [4; 6-7].

Во главу угла кластерной модели развития поставлена необходимость внесения коррективов в принципы государственного регулирования, меняющих технологический уклад студенческого спорта, тем самым обеспечивая совершенно другой формат его финансового, кадрового, информационного и ресурсного обеспечения. Ключевым узлом в реализации

инициатив является создание кодифицированного федерального законодательного акта, обеспечивающего устранение ведомственной разобщенности, пробелов в регулировании общественных отношений на уровне правовых принципов.

Достигаемая координация юрисдикций Минобрнауки, Минспорттуризма России и РССС позволяет усилить функциональные связи между спортивными клубами, системой олимпийского спорта, физического воспитания и спортивного досуга студенческой молодежи на более широкой интегрированной основе. По существу, государство становится главным драйвером развития кластера.

Особый интерес вызывают инициативы, связанные с развитием отраслевой науки. В кластере появляются невиданные ранее возможности на создание сбалансированного сектора прикладных исследований, обеспечивающих ликвидность привлекаемых финансовых средств на разработку инновационных технологий, генерацию паттернов, внедрение передового опыта. Подразумевается технологическая экспансия НИОКР, как инструмента интеллектуальной капитализации студенческого спорта и приращения научного потенциала в один из ресурсов развития кластера. Решение задачи позволяет сфокусировать исследовательские программы и пилотажные НИОКР на разработку информационных («information technology»), когнитивных («cognitive science»), нано («nanotechnology») и биотехнологий (biotechnology), соответствующую долгосрочным ориентирам развития. Разумеется, интеллектуальная капитализация кластера оплачивается преференциями качественного приращения научного потенциала, укреплением здоровья, ростом физической работоспособности студентов. Внедрение новых технологий приведет к глубокой трансформации содержания подготовки, переориентирует еѐ на использование новейших знаний в соответствии с достижениями мирового уровня. Устойчивый рост ядра нового технологического уклада, состоящего из комплекса сопряженных информационных, когнитивных, нано- и биотехнологий, безусловно создает реальную основу поля повышения эффективности студенческого спорта.

Позитивная конъюнктура для кластеризации отрасли усилит инновационный потенциал кафедры физического воспитания и спортклубов за счет более полного использования финансовых и информационных ресурсов Минобразования РФ. Идея кластеризации отрасли открывает для кафедр физического воспитания и спортивных клубов вузов новые возможности и перспективы развития, создает альтернативную реальность в организации гибкой физкультурно-спортивной работы в университете. Более того, физическая культура становится индикатором цивилизованности, объективным критерием оценки конкурентоспособности университета на рынке образовательных услуг. В этом аспекте проявляется сравнительная выраженность регулятивного значения ее сакрального духовного ядра в воспроизводстве экзистенциального потенциала студенческой молодежи. Концепт предлагаемого подхода ориентирован на стратегию опережающего развития путем достижения прагматического баланса в системе: «ценности физической культуры – социальная мобильность – качество жизни – социально-экономические условия и возможности – среда для инноваций» – как магистрального вектора развития.

Суть механизма развития следующая: поскольку интегративным звеном физической культуры является личность студента, в его целостности, в многообразии связей и отношений с окружающим миром, для нее характерна определенная предметная область и содержание двигательной активности. Если углубиться в систему обучения, то можно выделить потребность в смещении педагогических акцентов с программы двигательной деятельности на коррекцию потребностно-мотивационной сферы, реализуемой на уровне управления и самоуправления. Она обеспечивает динамическую причинность учебного процесса, позволяет видеть стохастическую природу формирования компетенций студентов, реализация которых связана с диверсификацией средств, методов и организационных форм физического воспитания. Предлагаемый подход повышает системность и функциональность управления физической подготовкой студентов за счет выделения инвариантных задач, генерализации и синтеза семплерных оздоровительных технологий. Решение этой задачи связано с усилением

образовательной направленности учебного процесса, снижением энтропии социальной среды, расширением видов самостоятельной деятельности студентов [5; 16-17].

Предлагаемый подход и набирающая силу тенденция, является наиболее вероятным способом развития кластера физической культуры, для которой характерны: перманентность развития, структурность объекта, необратимость и масштабная инвариантность.

В ходе реализации предлагаемого подхода проходит апробацию наиболее вероятная стратегия построения учебного процесса: «от обучения качеству – к качеству обучения», нацеливая занятия на гармонизацию биологического и социального в человеке. Он позволяет применить признак нелинейности в отношении процессов интеграции новых технологий, достигать конкурентных преимуществ путѐм использования достижений науки последнего времени. Формируемые на занятиях компетенции обретают конкретные формы задач, обеспечивающие функциональные связи между личностью и социальной средой. Это смещает угол зрения в сторону ценностно-мотивационного и деятельностного компонентов здорового стиля жизни, направляет физкультурно-спортивную активность студентов на саморазвитие и самовыражение. На стыках взаимодействия образовательных систем, их элементов, программного материала и субъектов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляется процесс организации и регулирования двигательной активности студентов. Таким образом, в деятельности кафедры физической культуры проявляется социальная миссия, достигаются пролонгированные цели, уточняются критерии эффективности и качества работы.

Заключение. Результаты анализа позволяют утверждать, что в России формируется инновационная, более совершенная модель общероссийского кластера «Студенческий спорт». Это непротиворечивая, иерархически выстроенная система, для которой характерны преференции в поступательном совершенствовании отношений, чѐткие разграничения функций и полномочий участников общественных отношений, высокая конкурентоспособность.

Формируемый кластер студенческого спорта – это альтернатива консервативному сценарию отраслевого развития физической культуры в системе ВПО, вскрывающий дополнительные рычаги стимулирующего воздействия. Переход на принципы кластеризации связан с качественным, концептуальным скачком в развитии, для которого характерны преференции в поступательном совершенствовании отношений, чѐткие разграничения функций и полномочий, высокая конкурентоспособность. Динамика развития кластера определяется стратегическими решениями государства, по концентрации усилий и ресурсов, направляемых на масштабное совершенствование инфраструктуры и обновление материальной базы нового национальное проекта, переподготовку тренерских кадров, совершенствование календаря студенческих соревнований международного уровня.

Список литературы

1. Тарасов С.Б. Викторов А.Д. Кластеры как основа эффективного развития экономики региона // Инновации. – 2007. – № 2. – С. 31-36.

2. Боуш Г.Д. Бизнес-кластеры: теория и методология выявления структурного устройства // Известия СПб. ун-та экономики и финансов. – 2011. – № 6 (72). – С.28-35.

3. Таймазов В.А., Крючек С.С., Григорьев В.И. Концепция развития физической культуры и спорта в системе высшего профессионального образования // Физическая культура студентов: материалы науч.-практ. конф. – СПб.: Олимп-СПб, 2010. – С. 3-5.

4. Матыцин О.В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С. 6-10.

5. Минаев А.В. Развитие физической культуры и спорта в системе высшего профессионального образования Российской Федерации / А.В. Минаев // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани : материалы материалы Всерос. науч.-практ. конф.. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С. 15-18.

КЁРЛИНГ КАК ВИД СПОРТА ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ И СРЕДСТВО СПОРТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Грошев В.А.
Пономарёв В.В., д-р пед. наук

Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва, г. Красноярск, Россия

В статье отражается анализ возрастных особенностей лучших кёрлеров России и Мира, автор делает вывод о высоком среднем возрасте мужских команд кёрлингистов. Автор предполагает о том, что имея достаточный уровень проявления координационных способностей возможно продолжение спортивной карьеры в кёрлинге после неудачного её завершения в виде спорта, выбранном ранее.

The article reflects the age analysis of top Russian and World curlers. The author makes conclusions about high average age of the men's teams curlers. The author suggests that having a sufficient level of coordination abilities people are able to continue their sports career in curling after the failury perfection in the sport previously selected.

Раннее завершение спортивной карьеры студентами Красноярского училища (техникум) олимпийского резерва (далее КУТОР) в виду получения травмы, отсутствия спортивного результата, а также в виду специфики вида спорта (например –занятия художественной гимнастикой) послужило основанием для написания данной работы. Анализируя обучающихся и выпускников Красноярского училища (техникум) олимпийского резерва количество спортсменов, завершивших свою спортивную карьеру в возрасте от 16 до 23 лет довольно высоко. За последний учебный год (с сентября 2012 по сентябрь 2013 года) из 118 обучающихся завершили спортивную карьеру 18 - 15 процентов от общего числа. Из 28 выпускников 2012 и 2013 годов продолжили заниматься спортом 16 человек, 43 процента выпускников покинули ряды систематически занимающихся. Данный контингент – спортсмены, имеющие высокий уровень общей физической подготовки, профессиональный подход к тренировочной и соревновательной деятельности, достаточную мотивацию к достижению наивысших спортивных результатов.

При выборе вида спорта, для продолжения спортивной карьеры рассматривались следующие критерии: доступность для занимающихся с точки зрения выполнения соревновательных упражнений после перенесѐнных травм опорно-двигательного аппарата; доступность для занимающихся с точки зрения проявления предельных или околопредельных нагрузок в ходе соревновательной деятельности; травмоопасность вида спорта; наличие материально-технической базы для систематических занятий тем или иным видом спорта; принадлежность к Олимпийским видам спорта. В данном случае наилучшим вариантом и является Олимпийский вид спорта – Кѐрлинг. Если проанализировать возрастные особенности ведущих кѐрлингистов России и Мира, то можно получить следующие результаты: средний возраст мужской сборной России 29 лет; средний возраст чемпионов России 2013 года среди мужчин - 31 год (команда Адамант 1, г. Санкт-Петербург); средний возраст участников чемпионата Мира 2013 года (30.03-7.04.2013г., Канада г. Виктория) – 29 лет; самый взрослый участник последнего чемпионата Мира - Daniel Lehto, достигший возраста 45 лет (член команды США); количество спортсменов-участников последнего чемпионата Мира, превышающих тридцатилетний рубеж 24 человека, это 40% от общего числа участников финального этапа. Всѐ это говорит о том, что занятия кѐрлингом с целью достижения наивысших спортивных результатов имеют широкие возрастные границы.

Кѐрлинговый матч является соревнованием двух команд в точности проведения определѐнного количества розыгрышей «своих камней». При этом каждый розыгрыш камня представляет собой законченное командное взаимодействие, направленное на достижение нового определѐнного расположения камней на игровой площадке. Такое положение создаѐтся за счѐт естественной остановки снаряда в заданной точке площадки (без перемещения других камней) или после смещения ранее выпущенных снарядов при попадании в них. Розыгрыш камня включает в себя три этапа:

- определение скипом команды задачи данного броска, его разновидности и конкретизация параметров движения (скорости и траектории движения, направления вращения);
- выполнение броска в соответствии с заданием одним из игроков;
- выполнение свипинга игроками команды в момент сопровождения камня, выпущенного их партнѐром [1,2,4,5,6].

Соревновательная деятельность в кѐрлинге включает в себя ациклические (выпуск спортивного снаряда «бросок») [1, с. 2].



Рис. 1. Выпуск спортивного снаряда

и циклические упражнения (натирание поверхности игровой площадки «свипинг») [2, с. 2].



Рис. 2. Натирание поверхности игровой полощадки

Наиболее энергоѐмким этапом соревновательной деятельности кѐрлингистов является натирание поверхности игровой площадки (свипинг), сопровождающееся повышением частоты сердечных сокращений (далее ЧСС) до 170-190 уд/мин и энерготратами соответствующими работе субмаксимальной мощности (до 450 Вт). Точностное действие (выпуск спортивного снаряда) вызывает учащение сердечного ритма до 120-140 уд/мин, причѐм регулирующим фактором чаще всего является уровень психоэмоциональной напряжѐнности[3]. При всей доступности вида спорта широкому кругу лиц, показатели ЧСС при свипинге достигают 190 уд/мин, натирание поверхности игровой площадки применяется на протяжении

всего матча, который может длиться на разных турнирах до 150 минут. Это предъявляет высокие требования к функциональному состоянию спортсмена. В связи с выше сказанным успешная спортивная карьера в кѐрлинге и спортивное долголетие возможно при соблюдении режима сна и отдыха, правильного питания, здорового образа жизни.

На начальном этапе занятий потенциальным кѐрлингистам предлагается проводить следующие тесты: оценка дифференциации мышечных усилий; частота движений за 25 секунд при работе щѐткой для кѐрлинга; динамическая точность движений; игра в шашки. Отражѐнные выше исследования позволяют определить предрасположенность к новому виду двигательной деятельности и помогут при выборе игрового амплуа. Затем, исходя из индивидуальных особенностей спортсменов (данные физической и психической подготовки, состояние здоровья), материально-технического обеспечения, перечня соревнований, в которых действительно возможно участвовать составить перспективный и годичные планы подготовки каждого спортсмена. Учитывая тот факт, что обучающиеся и выпускники КУТОР уже имеют достаточно высокий уровень общей физической подготовки, порой вполне достаточный для достижения высоких спортивных результатов в кѐрлинге, планировать и осуществлять тренировочную деятельность целесообразно поддерживая, а не повышая этот уровень.

Список литературы

1. Задворнов К.Ю. Кѐрлинг. Стратегия и тактика игры. – СПб., 1996. – 32 с.

2. Задворнов К.Ю. Требования к индивидуальной подготовленности спортсменов в кѐрлинге. – СПб., 1997. – 58 с.

3. Мельников Д.С. Физиологическая характеристика спортивной игры в кѐрлинг: дис. … канд. биол. наук. – СПб., 1997. – 115 с.

4. Curling // World Curling Federation. – Switzerland: U.B.S, 1994. – 57 p.

5. Lucowich E. The Curling Book. – Can, 1981. – 137 p.

6. Malberg von.U. Curling. – Germany, 1984. – 185 p.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ У СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО

Кокова Е.И., канд. пед. наук,
Сибирский юридический институт ФСКН, г. Красноярск, России
Копылов Ю.А., канд. пед. наук,
Учреждение Российской академии образования
«Институт возрастной физиологии», г. Москва, Россия

Исследование показало, что для достоверного повышения устойчивости к эмоциональным нагрузкам у студентов высших учебных заведений, помимо спортивной тренировки на начальных этапах занятий борьбой самбо, необходимо использовать упражнения системы хатха-йога и дыхательную гимнастику.

Research showed that for reliable increase of stability to emotional loadings at students of higher educational institutions, besides sports training at the initial stages of occupations by sambo fight, it is necessary to use exercises of system of the hatkha-yogi and respiratory gymnastics.

Актуальность исследования. Деятельность, связанная с повышенными эмоциональными нагрузками, корреспондирует с различной долей опасности и неожиданности [4]. Отсутствие устойчивости к повышенной эмоциональной нагрузке может вызвать у человека непредсказуемые ответные реакции, которые подчас приводят к трансформации психического состояния, неадекватной оценке внезапно сложившейся ситуации, нарушению межличностных отношений [9]. В настоящее время проблемы подготовки спортсменов на начальной стадии, и связанные с ними эмоциональные перегрузки проявляют себя во все более острой форме.

Разработка методов регуляции психического состояния в спорте является одной из актуальных проблем, поскольку психологические факторы имеют первостепенное значение в спортивной деятельности [6,7].

В опубликованной литературе представлено незначительное число работ, которые описывают использование психорегуляции в конкретных видах спорта. Неумение регулировать психическое состояние в экстремальных ситуациях приводит к нежелательным последствиям, как в спортивной, так и в повседневной деятельности.

Психорегуляцию в рамках нашего исследования мы рассматриваем как способность спортсмена управлять своими мыслями, эмоциями и действиями. В последнее время для этой цели в оздоровительной физической культуре и спортивной практике используются различные системы дыхательных упражнений, основанные на произвольном управлении легочной вентиляцией [10], а также восточные методы психофизической тренировки [2].

Целью настоящего исследования была разработка комплекса упражнений, способствующего успешному выполнению самбистами 17-18 лет двигательной деятельности, сопряженной с повышенными эмоциональными нагрузками.

Методика и организация исследования

В исследовании приняло участие 37 юношей 17-18 лет - студентов высших учебных заведений основной медицинской группы (18 человек – контрольная, 19 человек – экспериментальная группа).

Длительность педагогического эксперимента – 4 месяца, по две тренировки в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия – 90 мин.

Экспериментальная группа, помимо освоения базового перечня приемов борьбы самбо, выполняла психофизиологическую тренировку - статические позы системы хатха-йога и дыхательные упражнения. Процентное соотношение трех блоков, использующихся в экспериментальной группе, составляет: элементы борьбы самбо – 60%, статические упражнения системы хатха-йога - 30%, дыхательные упражнения – 10%.

В контрольной группе всѐ время тренировочного занятия было посвящено изучению элементов борьбы самбо. Контрольная группа занималась борьбой самбо без использования дополнительных психофизиологических тренировочных средств.

Были использованы следующие методы исследования

Оценка стремлений, связанных с эмоциональной устойчивостью. Студенты оценивали следующие стремления по пятибалльной системе (1 балл – отсутствие данного качества, 5 баллов – владею данным качеством в полной мере): смело пробовать себя в новом деле, в новых ситуациях; сохранять спокойную речь и ясную голову в конфликтных ситуациях; ясно и уверенно высказывать свои мысли; доводить важное дело до конца, отдавать силы в основном главным целям; самостоятельно преодолевать свои вредные привычки и развивать положительные; проявлять смелость и решительность. После этого вычисляли среднюю величину набранных баллов по всем стремлениям.

Оценка текущего психического состояния. Текущее психическое состояние оценивали по шкалам «Тревожность» [1] и «Уверенность в своих силах» [3] с оценкой студентами своего текущего психического состояния в соответствии с представленной шкалой.

Шкала «Тревожность»: 1). Полное спокойствие, на редкость уверен в себе, абсолютно не волнуюсь. 2). В целом уверен в себе, свободен от беспокойства. 3). Чувствую себя несколько скованно, немного встревожен. 4). Некоторая озабоченность, страх, беспокойство. Волнуюсь, раздражен. 5). Огромная тревожность, озабоченность. Напуган неразрешимыми трудностями и проблемами.

Шкала «Уверенность в себе»: 1). Чувствую себя жалким и несчастным. У меня ничего не получается. 2). Чувствую себя довольно неспособным к решению жизненных проблем. 3). Мои умения и способности ограничены в небольшой степени. 4). Моих способностей достаточно, вижу хорошую перспективу в жизни. 5). Чувствую большую уверенность, смогу сделать все, что захочу.

Для каждого психического состояния подсчитывалась средняя величина, набранная испытуемыми контрольной и экспериментальной групп.

В ходе теоретического исследования была разработана модель экспериментального комплекса для повышения устойчивости к эмоциональным нагрузкам: блок статических упражнений системы хатха-йога, блок дыхательных упражнений, блок технических действий борьбы самбо.

Блок статических упражнений системы хатха-йога. Все упражнения выполняются последовательно, одно за другим и повторяются по три раза. На выполнение комплекса отводилось около 25-30 мин.

Поза с переплетенными ногами. Сидя на полу, согнуть левую ногу, левую пятку расположить около правого бедра. Правая нога переносится через левое бедро и ставится на пол. Руки сцепляются под правым коленом. Спину и голову держать прямой. Выдержать позу 30 с. Выполнить упражнение в другую сторону.

Поза «Лука». Лягте на живот, ноги держите вместе. Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Руки держите выпрямленными. Ноги и стопы держать вместе. Медленно поднимайте голени, отрывая их от бѐдер. Прогнуться назад так, чтобы лишь живот касался пола. Смотрите вверх. Удержать позу 20 с. Завершив упражнение, медленно опуститесь в исходное положение.

Поза «Саранчи». Лягте на живот, ноги держите вместе. Руки положите под туловище ладонями вверх, не скрещивая их и не сгибая в локтях. Не сгибая коленей, поднимите обе стопы на 40-80 см. от пола. Оставайтесь в этом положении 20 с. После этого медленно опустите ноги на пол.

Поза наклона вперѐд сидя. Лягте на спину, ноги держите вместе. Медленно садитесь, наклонитесь вперѐд как можно ниже и ухватитесь за ноги. Опустите голову к коленям и расслабьтесь в этом положении. Удержать позу 20 с. Выходя из позы, сядьте прямо, а затем, опустите спину на пол.

Тренировка мышц рук. Завести одну руку за спину, локтем вниз, тыльной стороной ладони к спине. Ладонь поднять как можно выше к лопаткам. Другую руку поднять и также завести за спину локтем вверх. Соединить пальцы рук в замок. В позе находиться до 30 с. Затем поменять положение рук и выдержать позу такое же время.

Поза дерева. Встаньте на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра, или поместите подошву левой ноги на внутренней поверхности правого бедра. Разведите руки в стороны. Локти не сгибайте. Удержать эту позу 30 с. Медленно выходите из позы и повторите упражнение на другой ноге.

После выполнения каждой статической позы следовал отдых в положении лѐжа на спине в течение 1-2 мин.

Блок дыхательных упражнений [5]. Дыхательные упражнения выполнялись после статических поз системы хатха-йога, в положении сидя на пятках. Комплекс выполнялся в течение примерно 9 мин.

Упражнение 1: вдох ПН (правая ноздря) – выдох ЛН (левая ноздря) – вдох ЛН – выдох ПН. Упражнение 2: прерывистый вдох двумя – прерывистый выдох двумя. Упражнение 3: вдох ПН – выдох ЛН – ЗД (задержка дыхания на 10 с). Упражнение 4: Прерывистый вдох двумя – выдох ПН – ЗД. Упражнение 5. Прерывистый вдох двумя – выдох ЛН – ЗД. Упражнение 6: сильный вдох двумя – ЗД – глубокий выдох. Упражнение 7: вдох ЛН – ЗД - выдох ПН - вдох ПН – ЗД – выдох ЛН - вдох ЛН – ЗД – выдох ПН. Упражнение 8: вдох ЛН – выдох ПН – ЗД. Вдох ПН – выдох двумя - ЗД - вдох ЛН – выдох двумя – ЗД. Упражнение 9: вдох ПН – ЗД – выдох ЛН. Упражнение 10: вдох ПН – ЗД - выдох ЛН – ЗД - вдох ЛН – ЗД - выдох ПН – ЗД. Упражнение 11: прерывистый вдох двумя – ЗД – выдох двумя.

При вдохе или выдохе правой ноздрей левую ноздрю прижимают в области крыла носа мизинцем правой руки. При вдохе или выдохе левой ноздрей правую ноздрю прижимают в области крыла носа большим пальцем правой руки.

Блок технических действий борьбы самбо. На занятия по борьбе самбо были использованы следующие технические действия: группировка, падение на бок, падение на спину, кувырок, стойки, дистанции, захваты, передвижения, передняя подножка, боковая подсечка, бросок через бедро, удержание сбоку, удержание поперек, учебная схватка [8]. На освоение технических приѐмов борьбы самбо и на учебные схватки на одном тренировочном занятии отводилось примерно 55 мин.

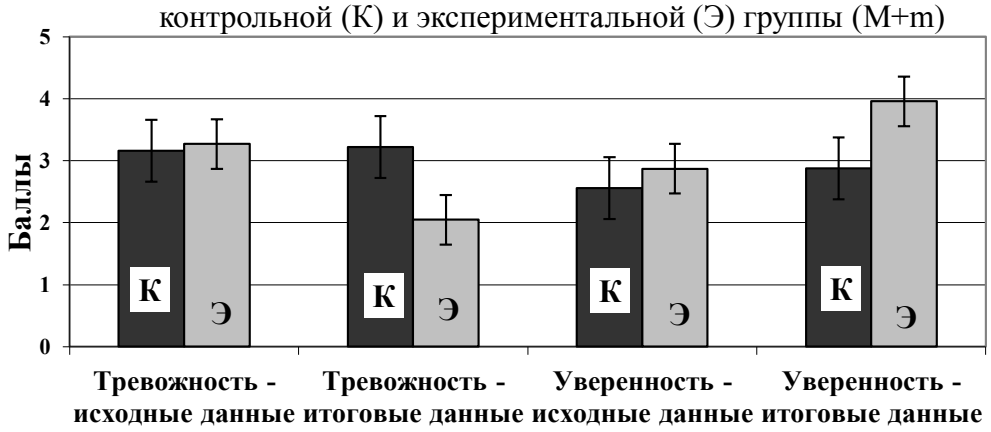
В ходе проведения педагогического эксперимента были получены следующие результаты.

Оценка уровня тревожности и уверенности в своих силах

У испытуемых экспериментальной группы в результате использования тренировочного комплекса были выявлены следующие показатели текущей тревожности и уверенности в своих силах (диаграмма). Как показал анализ полученных данных, тревожность и уверенность в своих силах у самбистов двух исследованных групп в начале педагогического эксперимента статистически не различалась.

Диаграмма

Показатели тревожности и уверенности в своих силах в начале и в конце педагогического эксперимента у юношей контрольной (К) и экспериментальной (Э) группы (M+m)



В конце педагогического эксперимента было зафиксировано статистически достоверное ($p<0,001$) снижение показателя тревожности в экспериментальной группе по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Психическое состояние, оцениваемое по шкале «Уверенность в своих силах», в начале педагогического эксперимента не различалось в контрольной и экспериментальной группе.

Итоговое тестирование выявило, что экспериментальная группа статистически достоверно ($p<0,001$) превосходила своих сверстников контрольной группы по данному показателю.

Представленные данные демонстрируют, что использование дыхательных упражнений и статических поз значительно помогают приобретению контроля над эмоциональным состоянием занимающихся в секциях борьбы самбо.

Оценка уровня стремлений, связанных с эмоциональной устойчивостью. Исходные данные не выявили достоверных различий между самбистами контрольной и экспериментальной групп (табл. 1).

Таблица 1

Показатели уровня стремлений, связанных с эмоциональной устойчивостью у самбистов контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента, баллы (M±m)

Группа		Различия	Достоверность различий	
Контрольная	Экспериментальная		t	p
3, 41 ± 0,1	3, 36 ± 0,1	0,05	0,35	> 0,05

После проведения педагогического эксперимента выявлены достоверные ($p < 0,05$) различия, фиксирующие повышение уровня стремлений, связанных с эмоциональной устойчивостью у самбистов экспериментальной группы, по сравнению с аналогичными стремлениями самбистов контрольной группы (табл. 2).

Таблица 2

Показатели уровня стремлений, связанных
с эмоциональной устойчивостью
у самбистов контрольной и экспериментальной групп
в конце педагогического эксперимента, баллы (M±m)

Группа		Различия	Достоверность различий	
Контрольная	Экспериментальная		t	p
3, 77 ± 0,1	4, 09 ± 0,1	0,32	2,26	< 0,05

Заключение. Проведенное исследование показало, что для повышения устойчивости студентов высших учебных заведений к эмоциональным нагрузкам на начальных этапах занятий борьбой самбо необходимо, помимо спортивной подготовки, использование статических упражнений системы хатха-йога и дыхательной гимнастики.

Эффективность разработанного комплекса подтверждается статистически достоверным ($p < 0,001$) более низким уровнем тревожности и уверенности в своих силах, и более высоким уровнем сформированности стремлений, связанных с эмоциональной устойчивостью в экспериментальной группе, по сравнению с результатами, полученными в контрольной группе.

Список литературы

1. Акуткина Е.В., Ершов М.П., Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А. Тревожность старших школьников в разных регионах Российской Федерации // Материалы XVI междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна, 2006. – С. 94.

2. Афанасьев П.А. Школа йоги: восточные методы психофизического самосовершенствования. – Минск: Полымя, 1991. – 155 с.

3. Блеер А.Н., Головина Л.Л., Копылов Ю.А. //Социально-психологические аспекты коррекции личностного развития юношей 15-17 лет, занимающихся боксом в общеобразовательной школе //Спортивный психолог. – 2008. - № 3 (15). – С. 51-55.

4. Брегг П.С. Формула совершенства: пер. с англ. – СПб.: Лейла,1993. – 222 с.

5. Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Теоретико-методологические принципы использования дыхательной гимнастики в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции (15 марта 2013 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – С. 52-56.

6. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1985. – 132 с.

7. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. – М.: ДАР, 1995. – 64 с.

8. Харлампиев А.А. Борьба самбо : учеб. пособие для секций коллективов физической культуры. – М.: ФиС, 1957. – 278 с.

9. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. – М., 1995. – 248 с.

10. Jyengar B. K. S. Light on Pranayama Pranayama Dipika. – L.: Allen and Unwin, 1973. – 342 p.

ГНОСЕОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЙ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-НРАВСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ» СТУДЕНТОВ

Кокова Е.И., канд. пед. наук,
Сибирский юридический институт ФСКН, г. Красноярск, России

Копылов Ю.А., канд. пед. наук,
Учреждение Российской академии образования «Институт возрастной физиологии», г. Москва, Россия

Воеводкина В.К., засл. учитель РФ,
ГОУ «Школа-интернат № 15 циркового профиля для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имени Ю.В. Никулина», г. Москва, Россия

Для полноценного раскрытия гносеологической сущности понятия здоровья студентов необходимо использовать широкие компаративные подходы. На основании теоретического анализа и использования эмпирического метода были структурированы понятия «медико-биологические, психолого-педагогические и социально-нравственные показатели здоровья».

For full disclosure of gnoseological essence of concept of health of studying youth it is necessary to use broad komparativny approaches. On the basis of the theoretical analysis and use of an empirical method the concepts "medico-biological, psikhologo-pedagogical and social and moral indicators of health" were structured.

Актуальность темы исследования определена тем значением, которым располагает методология педагогики для научного совершенствования теоретического и прикладного обеспечения образовательной деятельности студентов [2].

Теоретический анализ показал, что происходят существенные изменения в медико-биологических, психолого-педагогических и социально-нравственных показателях здоровья учащейся молодежи касающиеся как количественных, так и качественных характеристик [4]. При этом нельзя игнорировать тот факт, что при снижении общего количества отклонений в состоянии здоровья студентов происходит увеличение их тяжести.

Таким образом, можно сделать вывод, что проблемы, которые приходится решать педагогическому коллективу образовательных учреждений значительно усложнились. При сложившейся ситуации необходимо предъявлять ещѐ более высокие требования к научному обеспечению учебно-воспитательного процесса.

Существенно усложняются задачи, поставлены перед педагогической наукой, призванной обеспечить педагогов эффективными средствами и методами выявления и коррекции отклонений в медико-биологических, психолого-педагогических и социально-нравственных показателях здоровья студентов, активного противодействия их возникновению [3].

Здоровье является одним из важнейших показателей, определяющих уровень развития цивилизации человечества. Современные публикации в области здоровья человека подразумевают в основном медико-биологические показатели. Такая практика в значительной степени суживает рамки исследований в данной области и может приводить к искаженным выводам [1].

Предположили, что для полноценного раскрытия гносеологической сущности понятия здоровья человека необходимо использовать более широкие компаративные подходы. На

основании теоретического анализа и использования эмпирического метода были структурированы понятия «медико-биологические, психолого-педагогические и социально-нравственные показатели здоровья».

Медико-биологического показатели здоровья

Физическое развитие: сила мышц правой и левой кисти; жизненная емкость легких; длина и масса тела; частота сердечных сокращений в покое; окружность грудной клетки.

Текущая заболеваемость: число случаев заболеваний и их продолжительность (количество дней) в течение учебного года.

Функциональная подготовленность: бег на 30 м с хода; прыжок в длину с места; подтягивание на низкой (высокой) перекладине; челночный бег 3 х 10 м; наклон вперед из положения стоя; бег в течение 6-ти минут.

Психолого-педагогические показатели здоровья

Педагогическая характеристика: интерес к учебной деятельности; умственная работоспособность; агрессивность; эмоциональная устойчивость; уровень концентрации внимания; усидчивость.

Мотивы к занятиям физической культурой: укрепление здоровья, общение со сверстниками, стремление проявить себя смелым и решительным, подготовка себя к дальнейшей профессиональной жизнедеятельности, чувство удовлетворения от физкультурной и спортивной деятельности, самоутверждение и самореализация.

Уровень тревожности: максимальный, высокий, средний, низкий.

Уровень сплоченности коллектива: высокий, средний и низкий.

Социально-нравственные показатели здоровья

Культурологические стремления: познавать новые знания, совершенствовать навыки управления эмоциями, совершенствовать навыки физического развития, воплощать в жизнь нравственные поступки, совершенствовать сознательное стремление к прекрасному.

Навыки здорового образа жизни: выполнение утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, занятий физической культурой и спортом, выполнение рационального режима дня.

Сформированность социально значимых качеств личности: активности нравственной позиции, коллективизма, гражданственности, трудолюбия, творческой активности и волевых качеств.

Представленный материал позволяет более полно раскрывать характеристики медико-биологических, психолого-педагогических и социально-нравственных показателей здоровья и комплексно подходить к их оценке.

Список литературы

1. Кокова Е.И., Копылов Ю.А. О роли социальной среды в формировании жизненных приоритетов молодежи /Е.И. Кокова, //Материалы XV международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков» (5–6 апреля 2012 г.). – Красноярск. – СибЮИ ФСКН России, 2012. – С. 267-270.

2. Копнин П.В. Гносеологические и логические основы науки. – М.: Мысль, 1974. – 566 с.

3. Копылов Ю.А., Салтанова И.А. Модель образовательной среды, способствующей укреплению физического, психического и социального здоровья учащихся школы-интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей ///Материалы XIII междунар. заочной науч.-практ. конф. «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии». – М.: Международный Центр науки и образования, 2013. – С. 114-119.

4. Копылов Ю.А. Расширенная концепция здорового образа жизни учащихся общеобразовательной школы //Тезисы докл. научно-практич. конф. «Проблемы здоровья, физического воспитания и безопасности детей и учащейся молодежи Севера». - Мурманск, 1993. – С. 53.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Дорошенко С.А., канд. пед. наук,
Рябинина С.К., канд. пед. наук,
Кулиев В.Н., Иняткина Е.В.,

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

В статье описывается совершенствование системы физического воспитания студентов на примере специализации настольного тенниса, приводятся основные технические приемы и контрольные нормативы, виды спортивных соревнований как средства повышения спортивного мастерства.

This paper describes the improvement of the physical education students as an example of specialization table tennis are the main techniques and control standards, types of sports as a means of excellence .

Настольный теннис — увлекательный вид спорта, приносящий бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. В то же время настольный теннис — игра, требующая физической выносливости, собранности, постоянной концентрации внимания, молниеносной реакции при самых неожиданных ситуациях в игре, развивает оперативное мышление. Он является профессионально-прикладным видом спорта для многих инженерных специальностей современного производства. В настоящее время наиболее прогрессивной формой совершенствования физического воспитания студентов в основном учебном отделении является проведение занятий физической культуры на основе специализации по различным видам спорта с учетом специфики вуза, его материально-технической базы и кадрового потенциала [2; 3-4].

Специализация настольного тенниса в СФУ насчитывает около 600 студентов. Занятия проводятся в двух спортивных залах, на 17 столах. Занятия ведут пять преподавателей, четыре из них — мастера спорта [5; 3-4]. Для зачисления на специализацию студентам необходимо выполнить ряд технических приемов, на основании которых выявляют их способности. Конкурс у юношей на специализацию составляет 5-6 человек на место. У девушек конкурс значительно меньше. Юноши при отборе выполняют подрезки и накаты. При отборе на специализацию у девушек в первую очередь определяется степень владения простыми техническими элементами: жонглирование мяча на ракетке (стоя, сидя, в движении), удар мяча о стенку, перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого и др.. В настольном теннисе очень важна техника удара, поэтому в течение всех трех лет обучения основное внимание уделяют обучению и совершенствованию основных технических приемов. Контрольные нормативы приведены в таблице 1 и 2 [1; 212-215].

На учебных занятиях специализации большое внимание уделяется организации и проведению соревнований. Учебной программой специализации для изучения правил игры в настольный теннис отводится 12 часов. В процессе прохождения курса занятий студенты осваивают инструкторскую и судейскую практику, выполняя обязанности судьи счетчика, ведущего судьи, главного судьи соревнований внутри своей группы. Спортивные соревнования проводятся с целью формирования и закрепления у студентов необходимых умений и навыков. Студенты должны уметь организовать и провести соревнования, участвовать в них в качестве судьи по спорту, секретаря. Во внеучебное время студенты самостоятельно повышают свое спортивное мастерство, изучают рекомендованную литературу, готовят рефераты, участвуют в соревнованиях [4; 5-6]. Наиболее способные студенты-теннисисты пере-

водятся по желанию на курс спортивного совершенствования. Для студентов разного уровня подготовки в вечернее время дополнительно организованы занятия по отработке навыков и совершенствованию техники и тактики игры в настольный теннис.

Таблица 1

Контрольные нормативы по настольному теннису (юноши)

Семестр	Норматив	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
1	Подрезка слева, накат слева	30	25	20	15	10
	Подрезка справа, накат справа	30	25	20	15	10
2	Накат «треугольником»	20	15	10	8	5
	Накат «восьмеркой»	15	10	5	3	1
3	Топ-спин справа по подставке	15	12	8	5	3
	Топ-спин слева по подставке	8	6	4	3	2
4	Топ-спин справа по подрезке	6	5	4	3	2
	Топ-спин слева по подрезке	5	4	3	2	1
5	Двухходовки (из 10 попыток)	8	6	4	3	1
	Трехходовки (из 10 попыток)	8	6	4	3	1
6	Организация и проведение соревнований	Экспертная оценка				

Таблица 2

Контрольные нормативы по настольному теннису (девушки)

Семестр	Норматив	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
1	Толчок слева, справа (из 10 попыток)	20	15	12	10	8
	Подачи подрезкой слева, справа (из 10 попыток)	8	6	4	2	1
	Подрезка слева, справа	30	25	22	18	10
2	Подачи накатом слева, справа (из 10 попыток)	9	8	6	5	4
	Накат слева, справа	20	15	12	10	8
3	Накат «треугольником»	20	15	13	10	8
	Накат «восьмеркой»	15	12	10	8	5
4	Накат по подрезке	6	5	4	3	2
	Завершающий удар справа	6	5	4	3	2
5	Сложные подачи (5 подач с вращением)	5	4	3	2	1
	Топ-спин справа по подставке	10	8	6	4	2
6	«двухходовки», (из 10 попыток)	6	4	3	2	1
	«трехходовки», (из 10 попыток)	6	4	3	2	1
	Организация и проведение соревнований	Экспертная оценка				

Для студентов-спортсменов в университете работает секция по настольному теннису. Для тренировок студентам выделяется время в двух спортивных залах университета. В сборную команду СФУ входят восемь кандидатов в мастера спорта, шесть перворазрядников.

Сборная университета по настольному теннису является неоднократным победителем краевой межвузовской универсиады.

Имеющаяся материальная база, кадровый потенциал позволяют проводить многоэтапные соревнования по настольному теннису, начиная от учебной группы, курса, института, общежития до общеуниверситетских спартакиад . Спортивные соревнования являются особым типом деятельности с акцентом на ее результат. В условиях соревнований создаются отношения мирной конкуренции и товарищеского соперничества, регламентируемые правилами [3; 77-81].

С целью активизации и дальнейшего развития настольного тенниса, отбора сильнейших спортсменов-теннисистов для формирования сборной команды в университете ежегодно проводятся спартакиада первокурсников и спартакиада среди институтов. Спартакиады проводятся в 2 этапа. Первый этап — предварительные соревнования по группам (5 групп), среди институтов — согласно своих календарей соревнований. Второй этап — финальные соревнования, где участвуют восемь команд. От каждой группы в финале участвуют по две команды. В спартакиаде первокурсников принимают участие студенты первого курса очной формы обучения из 19 институтов университета. В спартакиаде среди институтов принимают участие студенты и аспиранты.

Для укрепления спортивных традиций и организации культурно-спортивного досуга, совершенствования оздоровительной, физкультурно-массовой и спортивной работы, профилактики асоциальных явлений ежегодно в университете проводится спартакиада среди общежитий по настольному теннису. Спартакиада проходит как командное первенство в два этапа. Первый — предварительное соревнование в группах (4 группы), второй этап — финальное соревнование. К участию допускаются обучающиеся студенты, проживающие в студенческих общежитиях университета.

С целью привлечения студентов с разных вузов города к активным занятиям спорта, выявления сильнейших спортсменов среди студентов вузов города в университете ежегодно проводится открытый чемпионат СФУ по настольному теннису (студенческие лиги). Студенческие лиги проводятся не реже двух раз за семестр. К участию допускаются студенты всех вузов города. Лиги формируются из трех групп. Высшая и первая лиги — по 12 человек. Во второй лиге принимают участие все желающие студенты разных вузов города. Участники, занявшие первые три места в первой лиге и три места во второй лиге, перемещаются в вышестоящую лигу. И соответственно такое же количество перемещается в нижестоящую лигу.

В СФУ также проводится переходящий командный кубок по настольному теннису, по результатам которого формируется сборная команда университета по настольному теннису для участия в краевой межвузовской Универсиаде. Ежегодно в городе проходит краевая межвузовская Универсиада, в которой принимают участие сильнейшие сборные команды вузов. Сборная команда СФУ по настольному теннису в настоящее время является сильнейшей. Это результат разносторонней и многоплановой подготовки студентов-теннисистов на протяжении всего периода обучения.

Студенты-теннисисты активно принимают участие в личном чемпионате города (городские лиги). Система проведения городских лиг позволяет принять участие любому студенту с разным уровнем подготовки, начиная с низшей и заканчивая высшей лигами.

Помимо городских лиг студенты нашего университета успешно выступают в личнокомандном чемпионате Красноярского края по настольному теннису. Ряд студентов являются членами сборной красноярского края. По результатам участия внутри университетских, городских и краевых соревнованиях студенты выполняют разрядные требования по настольному теннису.

Созданные в СФУ условия позволяют всем желающим студентам, независимо от состояния здоровья, физического развития, материального благополучия и уровня технической

и тактической подготовки на постоянной основе заниматься настольным теннисом. Все это способствует сохранению и укреплению здоровья студентов, формированию устойчивой мотивации к занятиям настольным теннисом в Сибирском федеральном университете.

Список литературы

1. Кулиев В.К. Дорошенко С. А., Рябинина С. Ю., Иняткина Е. В. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке на учебно-тренировочных занятиях специализации настольного тенниса в Сибирском федеральном университете // Физическая культура и спорт в системе образования: материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. – Красноярск: Сиб. федер.ун-т, 2010. – С. 212-216.

2. Рябинина С. К. Физическая культура в вузе. Настольный теннис: учеб. пособие. – Красноярск: СФУ, 2012. — 152 с.

3. Барчукова Г. В. Богушас В. М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. пособие / под ред. Г. В. Барчуковой. – М.: Академия, 2006. – 528 с.

4. Барчукова Г. В. Мизин А. Н. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие / под ред. И. С. Барчукова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.

5. Дорошенко С. А. Муллер А. Б. Настольный теннис: учеб. пособие. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2000. – 115 с.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО БОКСУ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК СФУ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ У НИХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И.
Осипов А.Ю., научный руководитель, канд. пед. наук

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Сегодня в Сибирском федеральном университете учебные занятия по физической культуре проводятся с учетом желания студентов заниматься каким-либо определенным видом спорта. Большой популярностью у студентов, как юношей, так и девушек, пользуется бокс. В статье авторы делятся опытом проведения практических занятий по боксу у девушек-студенток СФУ.

Toda, at the Siberian federal university studies on physical culture are carried out taking into account desire of students to be engaged in any certain sport. At students, both young men, and girls, boxing uses great popularity. In article authors impart experience of carrying out a practical training on boxing at girls students of SFU.

Анализируя опыт своей практической деятельности в Сибирском федеральном университете, авторы отмечают, что в настоящее время значительно увеличилось число молодых женщин желающих заниматься таким «мужским» видом спорта, как бокс. Если взять статистические данные, то в 2011 году число девушек на одном занятии составляло в среднем 10-11 человек, а в 2013 году уже 20-23 человека. Простой арифметический подсчет покажет нам, что общее число девушек, занимающихся на специализации бокс, составит в среднем 265-270 человек (20-23*12 занятий в неделю). Однако значительный прирост числа желающих заниматься боксом молодых девушек, выявил следующую негативную тенденцию: большая «текучесть» студенток, которая наблюдается в течение всего учебного года. Из тех девушек, которые начинают заниматься боксом в начале учебного года, к концу остается в лучшем случае половина. По мнению авторов статьи, это связано, как с низким уровнем физической и функциональной подготовки, не позволяющим выдерживать нагрузки на занятиях, у самих девушек, так и с отсутствием качественной научно-методической базы, позволяющей наиболее эффективно организовывать и качественно проводить учебные специализированные занятия по боксу у девушек. Впрочем, исследования показывают, что и в мужских секциях бокса, примерно после года занятий, остается около 5% занимающихся, что указывает на необходимость поиска наиболее эффективных организационных форм, средств, методов, рациональных подходов к нормированию физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма занимающихся, обеспечивающих рост их спортивного мастерства, сохранение и укрепление их здоровья [1].

К сожалению, авторы хотят привлечь внимание к тому аспекту, что в настоящее время наблюдается явный недостаток современных и качественных научно-методических работ, посвященных тематике развития женского бокса. Так, анализ публикаций в ведущем научном журнале Российской Федерации по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки: «Теория и практика физической культуры» показал, что за пять последних лет, в журнале нет ни одной публикации, посвященной проблематике женского бокса или методике его преподавания в учебных заведениях [4]. Данная ситуация вызывает некоторое недоумение, так как включение женского бокса в программу летних Олимпийских игр должно вызвать всплеск активности развития данного вида спорта в нашей стране, и следовательно большое количество научных и методических работ по данной тематике.

Исходя из вышеизложенного, авторы сосредоточили свои усилия на поиске наиболее эффективных и действенных форм проведения учебных специализированных занятий по боксу у девушек-студенток СФУ. За основу решено было взять целенаправленное развитие общей и специальной выносливости занимающихся, так как с одной стороны был замечен недостаток развития данного физического качества у значительного числа студенток, а с другой, без должного развития специальной выносливости невозможно достичь высокого уровня спортивного мастерства. Авторы отмечают, что недостаток развития специальной выносливости у отечественных боксеров, исследователи выявили еще в начале 80-ых годов прошлого века [2].

Для выявления наиболее эффективной методики проведения учебных занятий с целью развития специальной выносливости у девушек, авторы провели педагогический эксперимент с несколькими учебными группами. Часть групп занималась по «американскому» методу подготовки спортсменов. Суть его заключается в увеличении числа тренировочных боев (спаррингов) в общем объеме тренировочной деятельности. Вторая часть занималась по интервальному методу подготовки. Он заключается в чередовании интервалов нагрузки и отдыха, с уменьшением последних, и в повышении интенсивности тренировки. Третья часть студенток занималась, используя повторно-переменный метод подготовки. Он заключается в варьировании числа раундов, изменении условии проведения боя, частой смене партнеров и снарядов и т.д. Следует отметить, что подобные эксперименты авторы проводили и с юношами, посещающими специализацию бокс в СФУ [3].

Результаты эксперимента показали, что для развития специальной выносливости у студентов, занимающихся на специализации бокс, лучше всего использовать: интервальный метод развития у юношей, и повторно-переменный у девушек. У студенток, использующих данный метод развития выносливости достоверно ($P<0,05$) улучшились показатели в специальном тесте (нанесение ударов по боксерскому мешку в течение 3-х или 9 минут). Следовательно, специализированные учебные занятия по боксу у девушек, желательно организовывать и проводить на основе данного метода.

Авторы надеются, что их исследования помогут развитию женского бокса в России.

Список литературы

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: дис. … канд. пед. наук. – Тюмень, 2001. – 150 с.

2. Ким В.В. Методика тренировки и оценки специальной выносливости студента-боксера. – Свердловск, 1981. – 32 с.

3. Осипов А.Ю., Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И., Останин Ю.А. Исследование эффективности различных методов развития выносливости у молодых боксеров // В мире научных открытий. Проблемы науки и образования. – 2013. – №7.1 (43). – С.111 – 123.

4. Теория и практика физической культуры. Научный журнал. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=923452 (дата обращения 16.09.2013).

РАЗВИТИЕ МИНИ-ФУТБОЛА В ИРКУТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Оробей М.Н.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, г. Иркутск, Россия

В студенческом спорте Иркутска мини-футбол начал свое развитие с 2001 года. Команда Иркутского Государственного Технического Университета по мини-футболу ежегодно занимает высокие места в спартакиаде Высших учебных заведений Иркутской области. Благодаря системной работе с командой Иркутского Государственного Технического Университета по мини-футболу был показан высокий результат в 2008 году, 1 место на Кубке России среди Высших учебных заведений в городе Екатеринбурге.

In student's sports of Irkutsk mini-soccer began the development since 2001. The team of Irkutsk State Technical University on mini-soccer annually takes high places in a sports contest of Higher educational institutions of the Irkutsk region. Thanks to system work with team of Irkutsk State Technical University on mini-soccer was shown the good result in 2008, 1 place on the Cup of Russia among Higher educational institutions in the city of Yekaterinburg.

Рождение современного мини-футбола в Советском Союзе произошло в конце 1980-х годов, когда редакция газеты «Комсомольская правда» стала проводить всесоюзные соревнования под названием «Честь марки» среди производственных коллективов, а Федерация футбола СССР – всероссийские соревнования среди юношей. В 1990 году был создан в структуре Федерации футбола СССР комитет по мини-футболу [2].

С созданием всесоюзной (а затем – и всероссийской в 1992 году) Ассоциации мини-футбола, которую возглавии Семен Андреев, футбол 5х5 вышел на более высокий уровень. До распада СССР был проведено два чемпионата. В первом, в 1991 году победил московский КСМ-24. Со второго, который носил статус чемпионата СНГ, настал черѐд знаменитой столичной «Дины». «Диновцы» девять раз подряд становились чемпионом России. В 2001 году чемпионом стал московский «Спартак», через год первое место выиграл «Норильский Никель». С 2003 года шестикратным обладателем золотых медалей становился московский клуб «Динамо», а в последнем чемпионате успех пришел к клубу «ВИЗ-Синара» из Екатеринбурга [2].

В Иркутский студенческий спорт мини-футбол пришел в 2001 году. С первого года он был включен в спартакиаду высших учебных заведений Иркутской области. В это же время мини-футбольный клуб (МФК) «Звезда-Истлэнд» выступала в высшей лиги Чемпионата России. Многие игроки этой команды являлись студентами различных вузов города Иркутска, а также Иркутского государственного технического университета (ИрГТУ). Успешное выступление МФК «Звезда - Истлэнд» благотворно влияло на развитие студенческого мини-футбола. ИрГТУ сразу занял лидирующие позиции, так как в его составе имелись игроки из команды мастеров. Этот вид, для студентов города Иркутска был новый, и не всегда все получалось, но опыт приходит со временем.

Преподавание мини-футбола в вузе имеет ряд специфических особенностей: уровень владения техническими элементами у студентов не сформирован за счет отсутствия начальной подготовки по мини-футболу в средней школе, происходит преломление игрового опыта на открытой футбольной площадке в игру в помещении [1].

Большую роль в достижении хороших результатов играет наличие спортивной базы и отношение руководства вуза. В ИрГТУ есть спортивный зал, футбольное поле с искусственным покрытием. Руководство оказывает поддержку сборным командам на приобретение инвентаря и выезды на соревнования.

С 2001 команда ИрГТУ по мини-футболу занимала следующие места:
2001 год - 2 место;
2002 год - 3 место;
2003 год - 4 место;
2004 год - 1 место;
2005 год - 2 место;
2006 год - 1 место;
2007 год - 1 место;
2008 год – 1 место;
2009 год - 2 место;
2010 год - 1 место;
2011 год- 2 место;
2012 год- 2 место.

В 2002 году ИрГТУ получил приглашение на участие в Чемпионате Сибири среди вузов по мини-футболу в городе Красноярске. Победитель этих соревнований, получает право принять участие в Чемпионате России среди вузов. На первых выездных соревнованиях команда ИрГТУ набиралась опыта, а в 2005 году на Кубке Сибири вреди вузов в городе Красноярске стали победителями и завоевали путевку на кубок России в город Екатеринбург. Среди команд со всей России спортсмены ИрГТУ выглядели достойно. С каждым годом мастерство команды росло. В 2006 году ИрГТУ стал Чемпионом Сибири среди вузов по мини-футболу. В этом же году спортсмены ИрГТУ приняли участие в Чемпионате России в городе Екатеринбурге и заняли 7 место.

Результаты команды в эти годы были следующие:
2007 г. - 5 место Кубок России;
2007 г. - 2 место Чемпионат России;
2008 г. – 1 место Кубок России.

Основной состав команды ИрГТУ по мини-футболу состоял из игроков МФК «Звезда – Истлэнд».

Учитывая взаимосвязь систем физического воспитания учащихся школ и студентов вузов, а также продвижение в практику разработанного и утвержденного Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России и согласованного с Министерством образования РФ общероссийского проекта «Мини-футбол в школу», инновационный проект «Мини-футбол в вузы», являясь логическим продолжением первого, призван стать одной из наиболее популярных, массовых и эффективных организационно-методических форм физического воспитания студенческой молодежи. Привлекателен мини-футбол и тем, что здесь каждый игрок всегда является активным участником состязания, которое проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. Словом, данная спортивная игра как наиболее увлекательный вид физических упражнений, словно специально создана для развития именно в учебных заведениях, в том числе и среди студенческой молодежи [3].

С 2008 начал действовать общероссийский проект «Мини - футбол в вузы». В 2009 году в городе Красноярске на 2 этапе проекта «Мини - футбол в вузы» команда ИрГТУ становится серебряным призером, уступив хозяевам.

Высокие результаты мини-футбола в ИрГТУ стали возможными благодаря системному подходу:

- материально-техническое обеспечение;
- организационная работа, включающая в себя привлечение игроков высокого уровня, поощрение игроков команды, организация отбора в команду и поэтапная система игр, др.;
- информационно-аналитическое обеспечение команды.

Уровень студенческого мини-футбола за последние 10 лет вырос. Каждая команда борется за высшие награды.

Список литературы

1. Особенности преподавания мини-футбола у студентов технических и гуманитарных специальностей в высших учебных заведениях = Pecularities of teaching mini-football for the students of technical and humanitarian specialities in higher educational establishments / Петренко Ю.М. [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 108-110.
2. www.amfr.ru Ассоциация мини-футбола России.
3. www.bmsi.ru Библиотека международной спортивной информации.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 1 РАЗРЯДА С УЧЕТОМ ИХ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ ОРГАНИЗМА

Петров Р.Е., ст. преподаватель
Елабужский институт Казанского федерального университета,

Гибадуллин И.Г., научный руководитель, д-р пед. наук, профессор
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, г. Набережные Челны, Россия

В статье рассматривается состояние общей и специальной физической подготовленности юных лыжников-гонщиков 1 разряда, с учетом их биоэнергетических типов, а так же спортивного разряда. Анализируются показатели ОФП и СФП между различными биоэнергетическими типами лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: ОФП, СФП, биоэнергетические типы, лыжники-гонщики.

The article discusses the state of the general and special physical fitness of young skiers 1 category, according to their types of bioenergy, as well as the sports category. Analyzes the performance of TFP and TFP between different bioenergy types of skiers.

Keywords: GPP, SPP, bioenergy types, skiers.

Качество и эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависят от своевременного определения уровня общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков. Поэтому во всех циклических видах спорта, в том числе и в лыжных гонках, тренировочный процесс строится на основании общей и специальной физической подготовки. Но для достижения более высоких и стабильных результатов, лыжнику-гонщику необходимо улучшать качество подготовки и использовать более эффективные методики и средства тренировок.

Цель исследования: совершенствование методики тренировочного процесса у юных лыжников-гонщиков с помощью полученных результатов ОФП и СФП.

Задача: выявить общую и специальную физическую подготовленность у лыжников-гонщиков с различными биоэнергетическими типами организма.

Методы исследования. В исследовании физической подготовки лыжников-гонщиков использовались следующие тесты:

ОФП тесты: бег 100м; бег 1000м; прыжок в длину с места; десятерной прыжок с места; подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лежа.

СФП тесты: бег на лыжах 100м попеременно бесшажным ходом; бег на лыжах 100м коньковым ходом без работы рук; бег на лыжах 100м одновременно бесшажным ходом; бег на лыжах 100м одновременно одношажным коньковым ходом; бег на лыжах 100м попеременно двухшажным классическим ходом; бег на лыжах 500м коньковым ходом.

Для определения биоэнергетических типов лыжников-гонщиков, использовалась компьютерная программа экспресс-диагностики (по методике С.А. Душанина и В.П. Карленко). Комплексная программа «D&K – TEST» работает по принципу регистрации электрокардиограммы в стандартных (I, II, III, aVR, aVL, aVF) отведениях и грудных (V3R, dV3R, V1, V2, dV2, V4, V5, V6, dV6) отведениях по Вильсону [2].

По полученным данным в процентном содержании АНАМЕ и АМЕ определяли биоэнергетические группы лыжников-гонщиков. Спортсменов 1 и 2 биоэнергетических групп отнесли к аэробным типам, 3 группу к смешанным типам и 4 и 5 биоэнергетические группы к анаэробным типам.

В исследовании принимали участие лыжники-гонщики 1 взрослого разряда.

Обсуждение результатов исследования

Полученные данные ОФП лыжников-гонщиков показало, что более высокие средние результаты в скоростно-силовых тестах просматриваются в группе анаэробного типа: это бег на 100м, прыжок в длину с места, десятерной прыжок. В тестах определяющие силовую выносливость, а так же общую выносливость, наиболее высокие средние показатели видны у лыжников смешанного типа. У лыжников-гонщиков аэробного типа средние показатели ОФП просматриваются чуть ниже, нежели у лыжников анаэробного и смешанного типа.

Полученные данные СФП показало, что по всем тестам лыжники-гонщики анаэробного типа превзошли результаты лыжников других типов. Это указывает на то, что все тесты СФП в исследовании выполняются в режиме максимальной и субмаксимальной мощности, то есть в анаэробном режиме. Отсюда, лыжники-гонщики анаэробного типа, по своей генетически предрасположенности больше близки к спринтерским дистанциям, что и позволяют им показывать более высокие результаты. Только в тесте бег на лыжах 100м одновременным бесшажным ходом, лыжники-гонщики смешанного и анаэробного типа имеют одинаковый результат, но разброс стандартного отклонения от среднего показателя более низкий в группе смешанного типа. Высокие результаты в этом тесте у лыжников смешанного типа связаны с высокими показателями силовой выносливости плечевого пояса, что напрямую взаимосвязано со спецификой данного теста СФП (табл.1).

Таблица 1

Показатели физической подготовки у лыжников-гонщиков 1 разряда с различными биоэнергетическими типами организма (x ± Sx)

ОФП						СФП					
Бег 100м (сек)	Бег 1000м (мин.)	Прыж. в длину с места (см)	10-й прыжок с места (в м)	подтягивание (кол. раз)	Сгиб. разгиб. рук в уп. лежа	100м П.Б. ход. (сек)	100м конькх. ход. без палок	100м О.Б. ход. (сек)	100м О.О. конькх. ход. (сек)	100м П2 классич. ход. (сек)	Бег 500м на лыжах (сек)
Анаэробный тип											
13,3 ± 0,8	181,8 ± 15,7	244,7 ± 25,5	24,5 ± 2	15,8 ± 6,5	45,8 ± 14,1	17,3 ± 0,7	14,9 ± 0,4	15 ± 0,4	13,7 ± 0,3	16,3 ± 0,8	71,4 ± 2,9
Смешанный тип											
13,6 ± 0,7	178,8 ± 5,6	237,5 ± 19,4	23,4 ± 1,9	16,3 ± 4,2	67 ± 22,2	17,8 ± 0,5	15,6 ± 0,7	15 ± 0,1	14 ± 0,3	16,8 ± 0,6	72,6 ± 3,2
Аэробный тип											
13,9 ± 0,4	188,8 ± 17,9	231,8 ± 9,2	23,1 ± 1,2	14,8 ± 4,1	43,8 ± 15	18,4 ± 0,6	16 ± 0,4	15,6 ± 0,7	14,3 ± 0,2	17,3 ± 0,5	74,8 ± 1,9

Анализ результатов ОФП и СФП у лыжников-гонщиков с учетом их биоэнергетических типов, позволит использовать в тренировочном процессе более эффективные средства и методы подготовки [1].

Список литературы

1. Гибадуллин И. Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов : монография. – Ижевск: ИжГТУ, 2009. – 106 с.

2. Душанин, С. А. Система многофакторной экспресс – диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле. – Киев, 1986. – 24с.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ

Планидин Е.С.

Мавропуло О.С., научный руководитель канд. пед. наук, доцент
Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Спорт на современном этапе общепризнанное социальное явление. Студенческий спорт позволяет не только реализовать потенциал разнообразных физических качеств и двигательных способностей, но и служит средством формирования нравственности и дополняет социальную деятельность молодого человека.

Sport at the modern stage of generally accepted social phenomenon. Student sport allows not only realize the potential of a variety of physical qualities and impellent abilities, but also serves as means of formation of morals and complements the social activity of the young man.

Человечество, вступило сегодня в такую стадию своего развития, которая наполнена характером противоречий между сущностью и существованием. Наличие противоречий лежит в основе предпосылок возникновения потребности в какой-либо деятельности.

Противоречие несоответствия уровня здоровья населения стремительно меняющейся ситуации современного времени, бурного развития ноосферы определяет приоритетность культуры здоровья, которая приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих, будущее человечества [1;78].

Безусловно, самым эффективным возрастом для создания основ культуры здоровья является дошкольный и школьный возраст. Однако мы убеждены, что именно в студенческом возрасте возрастает стремление молодежи быть красивыми, сильными, приходит осознанное понимание степени состояния собственного здоровья, появляется первая ответственность за себя и окружающих.

В реальной ситуации требования к образованию и воспитанию в современных условиях, вытекают из парадигмы о приоритетности творческой, непрерывно саморазвивающейся личности [2]. При таком подходе меняются представления о средствах образовательного и воспитательного процессов в направлении разностороннего развития личности, обогащения ее творческого потенциала, роста сущностных сил и способностей.

Ключевым моментом в стимулировании молодежи студенческого возраста к овладению предметом физкультурной деятельности является учет его интересов и личных потребностей. Мотивы физического самосовершенствования, вырастающие из познавательных интересов и практической деятельности в целях их реализации, являются основой формирования потребности в самовоспитании и физическом совершенствовании студента.

Студенческий спорт представляется нам как сфера реализация таланта и способностей молодого человека и здесь социальный характер спорта выражается в многообразии его видов, в которых студент может найти удовлетворение своих потребностей и личных устремлений. Предметом спортивного состязания могут стать самые различные виды действий или их сочетания, если их выполнение может быть упорядочено в соответствии с нормами, правилами и условиями собственно соревновательной деятельности, которые выявляют жизненно ценные свойства индивида и способствуют утверждению достоинств личности и предоставляют регламентированное поле деятельности испытать себя.

В стремлении испытать себя и обрести новые возможности проявляется мотивационно-волевая сфера. Это процесс реализации личностного потенциала, самоосуществление личности, обретение человеком своего жизненного пути за счѐт полного использования и развития имеющихся задатков, превращения их в способности [3].

Спорт как физкультурно-спортивная деятельность позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния студента, создает условия для реализации разнообразных физических качеств и двигательных способностей, которыми природа наградила человека в скрытых резервах. При этом данная специфическая деятельность молодежи обладает огромными интегративными и коммуникативными возможностями и органически дополняет любую социальную деятельность человека.

По мнению Лубышевой Л.И., «….спорт следует отнести к универсальному явлению, удивительно удобному на все случаи жизни. И это не случайно, поскольку ему по силам необычайно широкий круг обязанностей, начиная с улучшения состояния здоровья людей, отвлечения молодежи от пагубного влияния улицы повышения благополучия, удовлетворения спроса на зрелищные услуги и кончая защитой чести всей страны» [4;12].

. Спорт в составе средств физического воспитания студентов позволяет реализовывать принцип гуманизации процесса физического воспитания, что определяет обязательный учет индивидуальности человека, развитие его самостоятельности, приобщение к здоровому образу и спортивному стилю жизни в интересах личности, безусловное уважение свободного выбора видов спорта или физкультурно-оздоровительных технологий;.

При этом, либерализация процесса воспитания в спорте в целях педагогики сотрудничества определяет, предоставление каждому человеку возможности осваивать, развивать и преумножать ценности физической культуры путем использования эффективных средств, методов и форм личностного физкультурного образования, самовоспитания и самосовершенствования

Огромный креативный потенциал студенческого спорта необходимо эффективно используется для формирования физического и нравственного здоровья молодежи, роста уровня культуры жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности, что является актуальным на этапе взросления и профессионального становления студента.

Список литературы

1. Мавропуло О.С. Переосмысление сущности физической культуры как ценности жизнедеятельности человека // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2007. –.№ 2. – С. 77-80.

2. Виленский М.Я., Черняев В.В. Современные подходы к проектированию гуманитарно-педагогического образования по физической культуре в вузе //Педагогическое образование и наука. – 2003. – № 3. – С. 4-9.

3. Виленский М.Я., Макеева В.С. Физическая культура как базовый компонент профессионально-личностного развития учителя. // Педагогическое образовании и наука. – 2003. – № 3 . – С.10-14.

4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры. – М.: Академия, 2001.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ПРОЦЕССЫ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ ЖАРКОГО КЛИМАТА ПУСТЫНИ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Платонова Т.В., канд. пед. наук, доцент,
Шеманаев В. К., канд. пед. наук, профессор

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

В статье приведены практические данные результатов проведения выездной школы здорового образа жизни в Восточных Каракумах в условиях жаркого климата. В результате проведенных исследований выявлены особенности адаптации к деятельности в условиях пешеходных переходов в аридной зоне и их влияние на здоровье испытуемых.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школа ЗОЖ, режим дня, методики оздоровления.

The article presents the results of practical details of a field school a healthy lifestyle in the Eastern Kara Kum desert in a hot climate . The studies revealed features of adaptation to work in the conditions of pedestrian crossings in the arid zone and its impact on the health of the subjects.Keywords: healthy lifestyle, healthy lifestyles school , the mode of the day , methods of recovery.

Введение. С 1988 года по настоящее время (2013г.) авторским коллективом исследователей в Санкт-Петербурге проводятся выездные школы здорового образа жизни (школы ЗОЖ), главными задачами которых являются практическое оздоровление и привитие навыков здорового образа жизни [6]. Практические выезды школ осуществляются в лесостепную зону, приморское побережье, в горы и в пустыню. При проведении выездов в аридную и лесостепную зоны на активной части маршрута использовались технологии и средства спортивно-оздоровительного туризма (график движения, пешие переходы, туристское снаряжение, раскладка продуктов питания и т.п.).

Цель настоящей работы: определение эффективности комплексных методик здорового образа жизни в условиях жаркого климата в рамках пешеходных переходов по Восточным Каракумам.

В переходах участвовали добровольцы, прошедшие углубленное медицинское обследование с резолюцией врача «здоров». В первом участвовали 14 человек (6 мужчин и 8 женщин); во втором 8 человек (4 мужчины и 4 женщины), возраст 26 – 47 лет. Кроме того, учитывая фактическую идентичность проведенных исследований и режима действий, выполняемых в пустыне (переходы по 17 – 22 км); перерывы в передвижениях в наиболее жаркое время; привал в небольшом кишлаке на 5,5 – 6 часов. Ряд вычислений избранных параметров был проведен обобщенно по материалам первого и второго похода, то есть из расчета на 22 человека.

В условиях жаркого климата на организм человека влияет множество факторов. Ведущим из них является высокая температура воздуха. Одновременно на организм влияет солнечная радиация и высокая яркость солнечных лучей.

Наибольшую сложность приходиться испытывать в первые дни пребывания в пустыне. Организм, в аспектах гомеостаза, реагирует усилением терморегуляции, активизацией

работы дыхательной и сердечно-сосудистой системам, изменением водно-солевого обмена и энерготрат [1,2] .

Реакция организма на воздействие жаркого климата в летние месяцы (июнь - август) существенно зависит от местонахождения (открытая пустыня или оазис). Температура воздуха в тени варьировала 30 – 46 градусов, температура песка при наших переходах достигала 60 градусов.

К терморегуляции организма предъявляются повышенные требования.

При температуре окружающей среды, превышающую температуру тела, теплоотдача осуществляется при помощи испарения с поверхности тела. В пустыне, при относительном покое, потери влаги могут составлять от 3 до 6 литров в сутки. Накапливаясь в потовых железах, расположенных в кожном слое, влага выделяется на поверхность кожи, смачивает ее, а затем испаряется. В поте содержится 99 % воды и 1 % плотные вещества (главным образом хлористый натрий). На поверхности взрослого человека насчитывается до 2,5 млн. потовых желез.

На испарение одного литра пота расходуется 580 ккал тепла. При отдаче во внешнюю среду 250 – 300 ккал тепла путем испарения, необходимо 0,5 – 0,6 литра пота. Это идентично выделению тепла при работе средней тяжести.

Испарение пота возможно при любой температуре. Чем выше температура окружающей среды, тем интенсивнее скорость испарения с поверхности кожи. Испарение пота усиливается при ветре. Повышение влажности и безветрие замедляют процесс.

На интенсивность теплообмена влияет соотношение веса и поверхности тела. Теплоотдача за счет конвенции, излучения и испарения оказывается тем больше, чем больше поверхность кожи.

Наиболее важным механизмом удаления тепла из организма является усиление кожного кровотока, достигаемое благодаря увеличению интенсивности сердечных сокращений и расширению периферического русла сосудов. Данное состояние ускоряет перенос тепла кровью от глубоко расположенных органов и тканей к периферии, что способствует повышению эффективности теплоотдачи, как путем излучения, так и в процессе потоотделения. Под воздействием жаркого климата в период адаптации у людей может развиваться переутомление – состояние, которое проявляется в виде очень сильной усталости, депрессии и понижении работоспособности [3,4] . Высокая температура воздуха отрицательно влияет на физическую и умственную работоспособность, отмечается снижение памяти, внимания и др.

Более быстрое развитие утомления при воздействии высокой температуры объясняется конкурентными взаимоотношениями функциональных систем, обеспечивающих с одной стороны выполнение физической и умственной работы, а с другой – поддержание термостабильности организма.

При адаптации к жаркому климату постоянное воздействие высоких температур наружного воздуха вызывает не только преждевременное переутомление, но и вероятность заболеваний, в первую очередь – тепловых поражений [5] . К тепловым поражениям, согласно «международной классификации болезней, травм и причин смерти» (1980), относятся следующие заболевания: тепловой и солнечный удар, тепловой обморок, тепловые судороги, истощение вследствие обезвоживания и уменьшение содержания солей в организме и др. Возникновению патологии способствует: неправильная (нерациональная) одежда, недостаточная акклиматизация, режим питья, нарушение режима труда и отдыха.

Доступным и распространенным методом для изучения сведений социально-демографического характера, выявления двигательного и спортивного опыта до начала исследований, а также с целью выявления субъективной оценки состояния организма, является анкетирование. Оценивается физическое развитие по антропометрическим показателям: вес тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), окружность талии, сила кисти (СК).

Важную информацию несут сведения о функциональном состоянии в динамике, о частоте сердечных сокращений (ЧСС), артериальном давлении (АД), температуре тела и др.

Участников похода по пустыне мы знакомили с несколькими правилами: тело должно быть закрыто одеждой, чтобы избежать укуса насекомых, царапин, солнечных ожогов, а также ожогов от песка.

Желательно одежду иметь белого цвета. Необходимо закрывать затылок и шею. Обязательно иметь головной убор: хорошо панаму с широкими полями, или белую шапочку с большим козырьком.

Для обуви в литературе предлагаются войлочные боты, которые раньше называли «прощай молодость».

В них шел сопровождающий нас инструктор и несколько человек из группы, остальные шли в кедах с тремя новыми носками.

Питье употреблять в достаточной мере, но не часто, не забывая об оставшемся пути.

В условиях жаркого климата потребность организма в воде очень высокая, однако, пить много и когда хочется, не следует. Беспорядочный прием воды усиливает потоотделение, вымывает соли и не снимает чувства жажды.

В пустыне действует правило – пить надо начинать как можно позже. После первого глотка воды начинается постоянная жажда. Поэтому первое хорошее питье – это горячий чай.

Вечером можно пить и есть. Основное количество воды рекомендуется выпивать за ужином, не особо ограничивая себя, но и не передозировывая. По нашим наблюдениям – максимальная норма – 1 литр. В пустыне воду берут в колодцах. Между колодцами обычно, один переход.

При организации переходов по пустыне мы включали следующие действия:

– Уточнение маршрута и составление плана перехода, с которым подробно знакомили всех участников;

– Подготовку снаряжения и экипировки;

– Определение величины ходового времени, порядок движения, время и порядок остановок, привалов;

– Уточнение методики, приемы контроля и самоконтроля в ходе передвижения;

– Нагрузки при передвижении. Планировались переходы от 17 до 22 км со скоростью 2,0 – 4 км в час, в зависимости от грунта.

Грунт в основном каменистый, частично песчаный.

Для руководства группой на активных участках маршрута привлекался местный инструктор-проводник спортивно-оздоровительного туризма, знакомый с постоянно меняющейся обстановкой на маршруте, расположением колодцев, миграционными схемами движения домашнего скота и пастбищами. Для случаев непредвиденного усложнения обстановки и координации действий в группе присутствовала рация для экстренной связи с базой.

Группы соблюдали следующий график движения: Ранний выход, на восходе солнца. Через 35 - 45 минут привалы на 10 – 15 минут. По ситуации возможны остановки через 10 – 15 минут.

Самую большую опасность в пустыне представляет высокая температура воздуха и недостаток воды. При этом, ветер не всегда приносит облегчение. При температуре воздуха выше 40 градусов ветер увеличивает конвекционное поступление тепла, и процесс обезвоживания ускоряется.

Мы учитывали, что нельзя идти по пустыне до полного изнеможения. Если усталость начинала нарастать чрезмерно, - делали привалы раньше намеченного срока. Места для привалов выбирали с расчетом наличия, какого – либо островка растительности (хотя бы нескольких деревьев), или на привале натягивали тент. На коротких остановках, периодически вытряхивали из обуви и носков песок и мелкие камешки.

Повторим, самое трудное в пустыне это дневное палящее солнце, горячий ветер с песком и пылью, опасность получить укус змеи или ядовитого паука. Необходимо постоянно глядеть под ноги, чтобы на кого-то не наступить (сами они не нападают).

Большой дневной привал назначался обычно от 11.30 - 12.00 до 17.00., то есть в самое жаркое время. Обычно это делалось в кишлаке, или под тентом.

В каждом выезде осуществлено по 4 перехода с перерывами в 3 – 4 дня.

Режим был составлен в соответствии с расписанием дня и рекомендациями местного инструктора. Он заключался в следующем.

Подъем группы с началом рассвета, в 4 часа утра, начале 5 - го часа. После туалета, заключающегося в естественном отправлении нужд, очень небольшого завтрака (некоторые члены группы вообще ничего не ели и не пили) выходили на маршрут.

Порядок движения был следующим:

Участник, назначенный штурманом (с компасом) шел впереди. С ним передвигался местный инструктор – проводник. За штурманом следовали члены нашей группы, цепочкой. Старший по группе шел последним (также с компасом).

Группа шла 35 - 45 минут, после чего 10 – 15 минут отдыхали. В таком режиме двигались с выходом на первый привал (9.00. – 9.20).

В утреннем переходе очень трудным был отрезок времени, начинающийся около 10 часов утра, когда особо явственно ощущалась усталость.

На большом привале, от 12 часов дня до 17 часов вечера, был перерыв, во время которого пили чай. К чаю полагалось небольшое количество сухофруктов. Группа пережидала жару. Чай готовили из расчета 1.0 – 1.5 литра на человека и в 5 часов вечера выходили на обратный маршрут, двигаясь в том же режиме, что и утром, но более коротким путем с 3 – 4 переходами, остановками, замедлением скорости передвижения, для подтягивания отстающих от группы. К 21.00 – 21.30 часам возвращались в лагерь, ужинали (каша и чай с сухофруктами, мед). После ужина иногда недолго сидели у костра, обменивались впечатлениями, затем ложились спать. Следующие дни проходили в режиме пассивного и активного отдыха. Через три дня снова организовывался переход. Всего в первом выезде в пустыню, как уже отмечалось, совершили 4 перехода по дистанциям: 17 – 17 – 22 – 17 км.

Следующий выезд в Туркмению осуществлен с группой в 8 человек, 4 мужчины и 4 женщины. Были запланированы по прежней схеме 2 похода по 17 км, затем на 22 км и в заключение – последний, контрольный выход, на 17 км. Как и в предшествующем выходе, дневную жару решили проводить, скрываясь в тени, на поворотном пункте, в небольшом кишлаке, где были установлены необходимые контакты и была желанная тень.

Заключительный этап перехода начинался в 17 часов с завершением его в 21.30. На стоянке все умывались, ужинали и предпочитали, в основном, пассивный отдых с переходом ко сну. Следующие три дня посвящались активному отдыху, упражнениям в релаксации, координации движений и медитации. Затем снова выходили в пустыню.

Результаты исследований

В условиях пеших переходах по пустыне при кумуляции утомления, усилении эмоционально-психического напряжения, начинают заметно понижаться функции вестибулярного анализатора, ухудшаются равновесие и координация, точность, согласованность движений. Для упреждения этого явления на тренировочных занятиях мы пытались развивать данные психомоторные свойства. Представлялось интересным оценить влияние на них фактора жары. Однако, укажем, что достичь результата не удалось. Оценки по равновесию и координации движений ухудшались. Реакции вестибулярной функции по пробе равновесия на одной ноге при ее выполнении на большом привале через 15 – 20 минут после остановки по сравнению с исходными показателями 16,9 $\pm$ 1,64 сек. понизился, до 9,3 $\pm$ 1,79 сек; $p \leq 0,01$.

Главным результатом работы выездных школ в пустыню явилось достижение эффекта определенной адаптации к факторам жаркого климата. И в первом и во втором выездах по-

следние переходы выполнялись значительно успешнее, чем первые. Краткие опросы при возвращении в лагерь базирования включали самооценки своего психического состояния по приведенной выше 5-балльной шкале.

1 выезд: (14 человек):

Самооценки первого выхода = 3,26 $\pm$ 0,31;

Самооценки четвертого выхода = 3,92 $\pm$ 0,23 $p \geq 0,05$.

Различия близки к значимым (T= 1,72)

2 выезд (на 8 человек):

Самооценки первого выхода = 3,30 $\pm$ 0,43;

Самооценки четвертого выхода = 3,92 $\pm$ 0,43.

Различия не достигали значимости из-за незначительного количества обследованных, но находились в общей положительной тенденции. Поскольку исследователи, лично, передвигались вместе с группами, то могли наблюдать, что по ходу тренировочных выходов внешние проявления утомления у большинства участников похода становились все менее выраженными.

Объективно: на следующее утро после возвращения с перехода по пустыне частота пульса к концу выезда была умереннее на 4 – 6 ударов в минуту, чем после первого выхода. В позитивную сторону от начальных результатов улучшились показатели пробы Штанге и Генчи, хотя и в данных случаях можно было говорить только о положительной тенденции, поскольку статистически значимые различия достигнуты не были. Неопределенными были также реакции артериального давления (как понижение, так и повышение).

Весьма выраженными (3,9 $\pm$ 0,25 кг) оказались изменения в весе тела Заметное понижение определялось у всех участников эксперимента, как в первом, так и во втором заезде, снизилась окружность талии (по обобщенному показателю двух групп – на 2,8 $\pm$ 0,34 см.). В табл. 1. приведены данные изменения самооценок психического состояния участников пеших переходов по пустыне.

Таблица 1

Изменение самооценок своего психического состояния при переходе в пустыне

Оцениваемые показатели (14 человек)	Субъективная оценка в 5-и балльной шкале		
	Исходная	Конечная	Различия
Самооценки общего самочувствия	3,68 $\pm$ 0,22	3,64 $\pm$ 0,22	$P \geq 0,05$
Работоспособность, чувство готовности к труду	3,60 $\pm$ 0,22	4,30 $\pm$ 0,17	$P \leq 0,05$
Самооценка состояния своего здоровья	3,82 $\pm$ 0,22	3,82 $\pm$ 0,22	____
Средние данные	3,70 $\pm$ 0,22	3,92 $\pm$ 0,22	$P \geq 0,05$

Повышение чувства работоспособности может быть связано с реакцией уязвленного самолюбия, ведь согласие на участие в данной поездке давалось в связи с желанием «испытать себя в трудности». Добровольцев для похода по пустыне было достаточно. Ограниченный состав выездной группы определился не отсутствием желающих поехать, а высокими организационными трудностями поездки (дальность, сложность питания, размещения, экипировки, медицинского обеспечения, ответственность за возможные тепловые поражения, встречи с ядовитыми насекомыми, змеями и т.п.).

В результате проведенных исследований выявлены особенности адаптации к деятельности в условиях пешеходных переходов в аридной зоне и их влияние на здоровье испытуемых.

Список литературы

1. Агарков Ф.Т., Павлов А.С. К вопросу о повышении тепловой устойчивости организма человека средствами мышечной тренировки // Космич. биология и медицина. – 1975. – № 5. – С. 75–80.

2. Адольф Е. Физиология человека в пустыне. – М., 1952. – 360 с.

3. Вайнштейн Х.И. Утомление. – Челябинск., 1967. – 191 с.

4. Комендантов Г.Л. Физиологические основы утомления : учеб. пособие. – М., 1963. – 83 с.

5. Новожилов Г.Н., Ломов О.Н. Гигиеническая оценка микроклимата. – Л. : Медицина, 1987. – 271 с.

6. Платонова Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и духовного здоровья. – СПб: Гос ун-т ФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. – 70 с.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ВНЕДРЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Погадаев М.А., канд. пед. наук,
Романов Р.В., канд. пед. наук,
Синянский В.А., соискатель
ВФДВЮИ МВД России, г. Владивосток, Россия

Денискин В.В., канд. пед. наук, доцент
Красноярский государственный аграрный университет, г. Красноярск, Россия

В статье рассмотрены наиболее важные моменты, ориентированные на положительном эффекте при специально подобранных комплексах упражнений и выполнении их на занятиях по физической подготовке, с помощью круговой тренировки в вузах МВД.

This article describes the most important points, focused on the positive effect at a specially selected set of exercises and performing them during the classes of physical education, with circuit training in the universities of the MIA.

В физическом воспитании вузов МВД, с помощью круговой тренировки курсанты приобретают знания, которые помогают им совершенствовать отдельные умения и навыки. Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают хорошо знакомые курсантам упражнения. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15–40 сек.)[5].

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед курсантами ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений.

Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна.

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны с определенными задачами занятия.

Выбор и порядок выполнения упражнений на станциях можно определять чередованием более сложных и облегченных.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 секунд, то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость. Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.

Развитие быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: челночный бег, бег на скорость, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т. д.

С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотиваций, которыми руководствуются курсанты. Поэтому во время занятия применяется соревновательный или игровой метод выполнения упражнения.

Развитие ловкости на станциях «круговой тренировки» связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательной [1]. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для курсантов определенную координационную трудность.

Можно выделить три этапа в воспитании ловкости.

1 этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений.

2 этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени.

3 этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. При сдаче тестов по физической подготовке наибольшая трудность возникает именно с тестом на гибкость, если девушки до 70% успешно сдают этот тест, то юноши лишь 40–50%.

Упражнения на гибкость укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, что является важным фактором предупреждения травм. Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Систематическая работа над повышением гибкости позвоночного столба ведет к улучшению осанки, что особенно важно сейчас.

При развитии гибкости особое внимание стоит уделять предварительной подготовке мышц (разминка, бег).

Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные тоже можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений[4].

Развитие гибкости почти всегда взаимосвязаны с упражнениями на развитие силы.

На станциях «круговой тренировки» можно воспитывать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной.

При развитии силовой выносливости, перед курсантами ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции.

При развитии статической выносливости ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах, или удержание груза.

Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью на станциях «круговой тренировки» тесно связана с развитием быстроты.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях «круговой тренировки» путем постепенного увеличения времени работы за счет большего количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Таким образом, воздействие физических упражнений тесно связано с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга. Добиться высокой работоспособности организма - одна из главных задач, которую решает круговая тренировка[2].

В физическом воспитании круговая тренировка даѐт возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определѐнным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. Создание определѐнной модели физического развития для формирования и совершенствования двигательных навыков, которые воспитываются во взаимодействии и единстве, повышает устойчивость организма к нагрузкам, что в конечном итоге способствует их положительному переносу, расширяя сферу двигательных возможностей человека. Как правило, профессиональные прикладные навыки всегда обусловлены соответствующим воспитанием физических качеств.

При разработке различных моделей физической подготовки необходимо:

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развития;
- комплекс упражнений должен вписываться в определѐнную часть занятия с учѐтом степени физической подготовленности группы;
- определить объѐм работы и отдыха при выполнении упражнений с учѐтом возрастных и половых различий;
- строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одного к другому[3].

Основная сущность круговой тренировки заключается в том, что весь объѐм смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определѐнной последовательности, при необходимом условии постепенного перехода к нагрузкам с учѐтом индивидуальных особенностей физического развития курсантов[5].

На занятиях физической подготовке, круговая тренировка хорошо увязывается с программным материалом, способствует повышению плотности занятия и положительно воздействует на весь организм. Также концентрация нагрузки позволяет в кротчайший срок развивать общую и специальную физическую подготовку.

Использование круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе является неотъемлемой частью повышения работоспособности организма и совершенствования мастерства сотрудников правоохранительных органов.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Проблемы организации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9.

2. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке. //Физическое воспитание. – 1998. – №7.

3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

4. Жужиков В.Г. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11.

5. Тюкин В.Г. Особенности организации круговой тренировки на занятиях по физической подготовке с курсантами вузов МВД России // Материалы Всерос. науч.-практ. конф, 2011 год. – С. 111.

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТИ В ВУЗАХ МВД, КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ДЛЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ

Погадаев М.А., канд. пед. наук,
Романов Р.В., канд. пед. наук,
Синянский В.А., соискатель
ВФ ДВЮИ МВД России, г. Владивосток, Россия

Стрельников В.А., д-р пед. наук, профессор
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

В статье раскрыто значение самого определения «ловкость», а так же способы его развития - как одного из важных качеств, необходимых курсантам вузов МВД, в их дальнейшей служебно-оперативной деятельности.

This article deal with the meaning of the definition of "agility", as well as with the ways of its development - as one of the most important qualities necessary for the students of the universities of the MIA, in their future service and operational activities.

Целью физической подготовки в институтах МВД России являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно – служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Основным средством физической подготовки являются общефизические (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные (боевые приѐмы борьбы) упражнения [1; 3].

По определению, данному Н.А. Бернштейном, ловкость – это способность выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально и находчиво [2; 10-11].

Существует множество других определений данному термину: ловкость - это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений; ловкость - это способность быстро и точно перестраивать двигательную деятельность, в соответствии с требованиями меняющейся обстановки; ловкость, в известной мере, качество врождѐнное, однако в процессе тренировки еѐ в значительной степени можно совершенствовать.

Если же рассматривать классификацию, то различают общую и специальную ловкость. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они, в свою очередь, способствуют улучшению данного качества. Двигательные навыки, как известно, приобретаются в первые пять лет жизни (около 30% общего фонда движений), а к 12 годам - уже 90% движений взрослого человека. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений.

Среди факторов, обуславливающих развитие ловкости, большое значение имеют координационные способности.

Ловкость является важным качеством в профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Это качество достигается путем постоянного выполнения специальных акробатических, общефизических и игровых упражнений на занятиях по физической подготовке.

Развитие физических качеств до требуемого уровня, в том числе и ловкость, овладение необходимыми двигательными навыками и умениями осуществляется в рамках первоначальной подготовки, а так же курсом боевых приѐмов борьбы, предлагаемым в течение всего дальнейшего обучения.

В статье рассмотрены и предложены упражнения на развитие и совершенствование двигательных движений, маневрирования при схватке с правонарушителем, ловкости, как качеств и двигательных умений, необходимых будущему сотруднику в решении его служебно-боевых задач.

Упражнения для развития ловкости должны включать в себя элементы новизны, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Обычно для развития ловкости, применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространенные средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

В процессе развития ловкости, используются разнообразные методические приѐмы:

1. выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя);

2. зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке);

3. создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);

4. усложнение условий выполнения обычных упражнений;

5. внезапное изменение скорости и темпа выполняемых движений;

6. изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.).

Оценка ловкости сотрудников осуществляется главным образом педагогическими методами, исходя из координационной сложности упражнения, точности и времени их выполнения (обычно в первой половине занятий).

В связи с ухудшением криминальной обстановки в России, в подготовку сотрудников ОВД необходимо внести ряд существенных изменений, в частности, увеличить количество упражнений на развитие ловкости и маневрирования, поскольку зачастую, преступник оказывается намного проворнее в этом плане, чем сотрудник ОВД.

Ловкость - это умение быстро совершать сложные двигательные действия. Чтобы стать ловким, необходимо стать выносливым, быстрым и сильным. В тех случаях, когда организм не привык к перенесению больших нагрузок, утомление нарушает двигательные рефлексы, кроме этого резко нарушается координация движений. Ловкость проявляется в умении быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки.

Для развития ловкости используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезны и акробатические упражнения, заставляющие решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении.

Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При работе над развитии ловкости следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому

упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме.

Незаменимыми средствами при развитии и совершенствовании ловкости для курсантов МВД, являются упражнения входящие в комплекс полосы препятствий.

Упражнения на развитие ловкости и координационных возможностей, быстроты, реакции, оперативного мышления, наиболее эффективны при работе с несколькими соперниками на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке.

***Предложим несколько упражнений на совершенствование ловкости в парах, тройках, четверках*:**

1. Курсанты делятся на группы по 3-4 человека; один против 2-3 (работа в защитной экипировке):

- каждому из курсантов отводится своя роль-модель (левша, ближний бой, работа в атаке, на отходах и т.д.) 2-3 человека работают против одного.

- основной должен работать против 2-3 человек с разной манерой ведения боя по очереди, определенное количество времени (1 минута), быстро переключая свое внимание на работу с другим соперником с другой тактикой ведения боя, по команде меняясь заданием;

2. Один курсант против 3-4 противников работает 2-м номером (встречные атаки, контратаки), при этом постоянно перемещаясь влево - вправо и закручивая своих соперников ударами. По сигналу преподавателя все меняются заданием;

3. Один курсант против 3-4 противников работает 1-м номером (идет вперед, выполняя защитные действия и постоянно атакуя противников, при этом они выполняют встречные действия одной рукой). По сигналу преподавателя все меняются заданием;

4. Работа - игра. Спортивная площадка делится на квадраты или треугольники из связанных между собой скакалок или веревок площадью 3м на 3м , 4м на 4м. В каждом из них находятся по 3-4 человека. Работа предполагает вольный бой против нескольких соперников, которые при этом работают только одной рукой. Один двигается влево - вправо, при этом стараясь не задевать канатов (веревок). По сигналу преподавателя все меняются заданием;

5. То же задание, что и №4, но с выбыванием из игры одного из игроков, при касании канатов спиной. По сигналу преподавателя курсанты меняются заданием. Побеждает последний;

6. Упражнение «сайд – степ». Проводится при работе одного против 3-4 соперников. Упражнение выполняется без экипировки. Задача одного – выполнять шаг в сторону с ударом ладонью в плечо по противникам, набегающим на него друг за другом, проваливая их и по возможности сопровождая их ударами. По сигналу преподавателя все меняются заданием.

7. Борьба в тройках-четверках без бросков. Задача – постараться зайти за спину соперникам и приподнять их. По сигналу преподавателя все меняются заданием;

8. Пятнашки в тройках-четверках (один против троих; двое против двоих);

9. Вольный бой с 3-4 противниками на расстоянии 3-4 метра друг от друга;

10. Упражнения на силу и координацию (отжимания от пола, пресс, турник, брусья, кувырки);

Игровые упражнения:

Эти упражнения требуют от бойца проявления ловкости, быстроты, точности, хитрости, координационных способностей и других качеств. Выполнение их проходит под влиянием эмоционального возбуждения, развивает спортивный задор. Занимательность упражнений отвлекает бойцов, переключает их на игру, вызывает здоровый смех и приподнятое настроение;

1. Бой с мешками. В землю вкапывают два столба высотой в 1 - 0,5 м. Поверх них укрепляют бревно. Два бойца сидят верхом на бревне лицом друг к другу. У каждого в руках небольшой мешок, набитый сеном, травой или соломой. Ударяя противника мешком, надо сбить его с бревна;

2. Ходьба по бревну. Движение по бревну с ложкой в зубах, в которой лежит шарик или яйцо. Нужно пройти, не уронив его на землю;

3. Бой на палках. Бойцы становятся с палками (с мягкими наконечниками) на бревно с двух сторон лицом один к другому с задачей сбить противника с бревна;

4. Балансирование. Пройти по бревну, балансируя палкой поставленной на ладонь;

5. Влезание на бревно. Из положения виса под бревном влезть наверх;

6. Перетягивание противника. Оба бойца садятся на землю, друг напротив друга, упираясь ногами в ноги партнѐра. Каждый из них берѐт в руку палку и стремится перетянуть партнѐра (Якутская народная игра);

7. Сбивание цели. На столб, вкопанный в землю, ставят консервную банку. В 6 -10 шагах от неѐ становится боец. Ему завязывают глаза, дают в руку палку, и, повернув 1 -2 раза, предлагают сбить палкой банку;

8. Удар по противнику. Двум бойцам завязывают глаза. Одному из них дают в руки звонок или трещотку, а другому - мешок, набитый сеном. Первый звонит, а второй, определяя по слуху, где находится противник, стремится нанести ему удар мешком.

9. Ловля противника. После раскрутки одного партнера согнувшись пополам лицом вниз с закрытыми глазами (10 поворотов в одну сторону и сразу в другую), с последующей ловлей убегающего партнера.

Вышеуказанные упражнения развивают у будущего сотрудника необходимые качества: ловкость, быстроту, реакцию, координацию движения и приобретают наилучшую эффективность при маневренных действиях при схватке с правонарушителем, в комплексе с ударными и бросковыми приѐмами.

Маневрирование представляет собой комплекс различных передвижений и обманных действий, с помощью которых можно заставить своего противника ошибаться в своих намерениях, принимать необдуманные решения и, тем самым, создавать положительные предпосылки для выгодных позиций, атак, контратак, что в итоге приводит к точному удару и поражению цели.

Маневренные действия создают множество положительных предпосылок для результативного проведения атаки и защиты. Например, быстрая четкая постановка ног на нужную дистанцию во время удара создает высокую вероятность результативности его нанесения. А при быстрой атаке противника необходимо координированное отступление или смещение в сторону при помощи быстрых передвижений.

Фактически весь бой состоит из самых разнообразных маневренных действий, включающих в себя переходы от подготовительных действий к атакующим или защитным, от атаки к контратаке, от одного вида передвижений к другому.

По мнению специалистов, существующий ряд проблем в области развития и совершенствования маневренных действий сотрудников ОВД требует детального изучения, развития, внедрения предложенных и разработке новых двигательных упражнений, так как в их применении скрыты резервы повышения эффективности профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

Список литературы

1. Наставление по организации физической подготовке сотрудников органов внутренних дел РФ, Москва, от 13.11.2012 г. Пр № 225. – С. 3.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и еѐ развитии (1991).

МОДЕЛЬНО-КОНСТРУКТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ (НА ПРИМЕРЕ ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН)

Протасов В.В.
Савчук А.Н., канд. пед. наук

Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва, г. Красноярск, Россия

В данной статье рассматривается уровень физкультурно-спортивного движения в сравнении двух стран США и России на примере занятий по плаванию. Обосновывается необходимость занятий спортом в подростковом возрасте.

This article examines the level of sports movement comparing two countries, the U.S. and the Russian Federation in terms of swimming lessons. The necessity of practicing sport by teenagers is substantiated.

Живя в России, а конкретнее в городе Красноярске, мы всѐ чаще и чаще сталкиваемся с непривычным количеством школьников на улицах города, праздно «тусующихся», занятых сомнительным бизнесом, порой не совсем трезво шатающихся в вечерние часы. А если эти наблюдения наложить на шокирующие публикации о мировом лидировании в угрожающем росте пьянства, наркомании, проституции и преступности среди подростков и юношей в стране, то вот вам первый и основной признак отсутствия системы физкультурно-спортивного движения.

А теперь проанализируем такой город как Нью Йорк, там все дети ежедневно после школы чем-то заняты. Статистика США с тревогой свидетельствует, что 7,3% школьников в среднем по стране ничем не заняты в послешкольное время. Как правило, это является поводом для полиции посещать с беседами их семьи. Всего-то 7,3%, а они уже паникуют! У нас - 78%, и ничего страшного[1].

Не будет преувеличением сказать - родители всего мира, занятые на работе, не находят себе места с 3-х до 7-ми ежедневно, когда их сын или дочь «свободны» после школы! Где их ребѐнок, с кем он, чем занят - их главное беспокойство. То же самое происходит и в благополучной Америке. Поэтому, там 76,5% школьников заняты спортом! (У нас – 3,9%). И уж поверьте, там очень серьѐзно спросится с местных властей, если в данной комьюнити нет должного спортсооружения, детского клуба или центра по интересам! Тысячи голов мэрий слетело и столько же не было избрано на новый срок![2]

Поэтому, все школы имеют спортивные сооружения российским спортсменам на зависть. А школы, построенные по стандартам 70-х годов и позже - имеют ещѐ и плавательные бассейны. Не говоря уже о вузах, всевозможных клубах, УМСА и прочих центрах. Кстати, только в Нью Йорке по данным ихней «СЭС» насчитывается 827 публичных бассейнов и около 400 частных. Нет ни одной недели в году, когда бы в Нью Йорке не проводились соревнования по плаванию различного ранга. Там, что ни бассейн, то своя команда. Пусть 30, пусть 500 пловцов в команде - все будут соревноваться!

Надо сказать, Нью Йорк с его 332-мя командами занимает одно из последних мест по плаванию в США. Можно вообразить себе, каково со спортом у них на периферии!

На первом месте там пловцы Калифорнии, далее - Техас, Аризона и т.д. А этот Майкл Фелпс - вообще из Мэрилэнда[1]!

Пловцов, систематически тренирующихся, по данным USS - United States Swimming (страховое общество пловцов), обязанных страховаться за 54 доллара в год/- более 26-ти миллионов ежегодно! Что уж говорить о баскетболе, бейсболе, американском или европей-

ском футболах! Сквозь эти виды спорта в Америке проходят все! Возникает вопрос: « А как же в Америке спорт достиг такого огромного потенциала?»

Многие спортивные специалисты объясняли этак лениво: « сходи один раз к врачу, и ты поймѐшь, почему лучше всю жизнь изнурять себя и своих детей физкультурой за 100 долларов в месяц, чем полечиться неделю за 4 тысячи!»

Или: «Его величество - рынок! Инвестировать в строительство спортсооружений очень выгодно и почѐтно, а тренеров, желающих развивать спорт - пруд пруди!» Бизнесмену там даже в пьяную голову не придѐт - вместо строительства стадиона где-нибудь на Аляске покупать какой-нибудь «Портсмут» на Альбионе.

В плавании США количество тренеров насчитывается более полутора миллионов - купи страховку и тренируй себе на здоровье. Если родители доверят тебе своих детей, если ты в силах оплатить аренду бассейна в нужные тебе время и дни.

Но, назвавшись тренером, ты должен отдавать себе отчет в том, что кроме «ведения тренировочного процесса», ты еще должен владеть методами промоушинга, постоянно работать над рекламой, готовить детей к участию в соревнованиях, считать доходы и расходы команды, короче, крутиться.

Таким образом, получается, что весь американский спорт и плавание в частности держатся на главной, центральной фигуре – ТРЕНЕРЕ и не ком больше. Т.е., американский спорт намеренно децентрализован.

Кроме того, спортивные тренеры в Америке пользуются огромным публичным авторитетом за мудрое использование своего вида спорта как инструмента для воспитания личностных качеств молодѐжи. Как педагоги, они являются гораздо более продуктивными, чем школьные учителя. И это понятно, школа - бюджетная, как при социализме - учителю там «до лампочки», ковыряться в детской душе - зарплаты не убудет! Все там прекрасно знают, что в спорте только тренер лично до конца, на 100% заинтересован в прогрессе своих подопечных как в спорте и учѐбе, так и в их жизни вообще. Нравственно- этическое воспитание детей и подростков, без чего рост спортсмена сегодня немыслим, составляет едва ли не половину тренерского рабочего времени[1].

Для завершения, обязан сообщить не менее важную деталь:

Первое: хозяин бассейна - а это может быть любая корпорация, индивидуальный предприниматель, менеджмент комплекса или директор клуба - помимо прибыли от аренды, получает существенную скидку в налогообложении в зависимости от количества занимающихся там детей. А если загрузка бассейна достигла предельных величин посещений в году (это видно из документов регистрации и оплаты посетителями занятий и норм загрузки), то этот бассейн и вовсе освобождается от налогов!

Второе: если выборный орган местного самоуправления имеет положительные отзывы о работе бассейна, то последний может получить один и более грантов. И в том и в другом случае речь идѐт о десятках и сотнях тысяч долларов.

Список литературы

1. Новости [Электронный ресурс]. — Режим доступа. — URL: http://swimming.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=1:2009-11-27-17-27-23&Itemid=30&layout=default (дата обращения 10.08.2013)

2. Новости [Электронный ресурс]. — Режим доступа. — URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/materials/ (дата обращения 10.08.2013)

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Пушкарева Е.Р. студентка
Вильнер Б.С., ст. преподаватель

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Росия

Статья посвящена рассмотрению вопросов, связанных со студенческим спортом. Особое внимание уделяется приоритетным видам спорта, культивируемым в молодежной среде. Вопросы развития студенческого спорта играют немаловажную роль в перспективном развитии спорта во в целом в стране.

The article deals with the issues related to student activities. Particular attention is paid to priority sports, cultivated among young people. Issues of development of university sports play an important role in the future development of the sport in the country as a whole.

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путѐм разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека. Спорт — составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нѐм ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество. Спорт высших достижений — это единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека. Цель спорта высших достижений — это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях [2].

В России существуют общие направления развития студенческого спорта в высших учебных заведениях:

1. Физическое воспитание является обязательной и полноправной дисциплиной в учебных планах образовательных заведений всех уровней, реализация, которой связана со всевозможными спортивными программами.

2.Основными целями занятий физической культуры и спортом по-прежнему остаются укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся, стимулирование процессом их социальной адаптации. За последние десятилетия значительно увеличилось количество теоретических и практических учебных курсов по физической культуре и спорту, возросла и их популярность у студентов.

3.Студенческий спорт является основой национальной спортивной политики. Большую часть членов национальных сборных команд составляют студенты, что составляет до 60% от общего числа спортсменов.

4. Уникальный позитивный потенциал наследия всемирных Универсиад проявляется в объединении лучших идей и их реализации на практике в сфере студенческого спорта, интеграция материальных ценностей наследия при подготовке и проведении соревнований и трансформация объектов для их дальнейшего использования в долгосрочной перспективе.

5. Развитие волонтерского движения среди студентов по различным направлениям жизнедеятельности, в том числе участие в различных крупных спортивных форумах, например Универсиадах.

В научной литературе понятие «наследие» включает в себя такие категории, как материальные и нематериальные ценности, которые связаны с определенным историческим периодом и передаются из поколения в поколение, дополняясь современными духовными и физическими объектами, несущими в себе ценную информацию. Наследие- это явление духовной жизни, быта, уклада, унаследованное, воспринятое от прежних поколений, от предшественников. А в контексте исследования спортивное наследие нами рассматривается как одна из форм студенческого спорта на современном этапе развития, которая осуществляется через интеграцию исторически сформированных ценностей и современного содержания, методов и средств реализации молодежного физкультурно-спортивного движения. Исходя из понимания спортивного наследия как совокупности исторически сложившихся ценностей и достижений, приобретенных в результате проведения Универсиад необходимо отметить, что согласно существующей системе оценки наследие делиться на материальные и нематериальные составляющие. В соответствии с представленной структурой к материальным ценностям наследия относятся: спортивные сооружения, городская и транспортная инфраструктура, объекты туриндустрии, научно- образовательный университетский центр [1].

К нематериальным ценностям наследия Универсиады можно отнести: развитие студенческого спорта, формирование положительного имиджа страны на международной арене, формирование здорового образа жизни и потребностей населения в регулярных занятиях спорта, культурный обмен между участниками спорта, развитие волонтерского движения, экологическое воспитание, повышение качества образования. Реализация наследия Универсиады послужит стимулом экономического развития региона, связанного с ростом инвестиции в сфере туриндустрии и занятости населения, модернизации существующий инфраструктуры через развитие и внедрение инновационных спортивных технологий для занятий физической культуры и спорта; создание условий для реализации культурного обмена посредством развития волонтерского движения студентов.

Феномен влияние наследия универсиад на развитие студенческого спорта в нашей стране имеет место с 1993 года. В России студенческие игры проводились в городе Москва, летом 1973. Отечественные студенты - спортсмены в общекомандном зачете заняли первое место. Количество стран участвующих в Универсиаде 1973 год, составило 70 стран, а участников спортсменов 2718 человек. Всемирные Универсиады - это главный спортивный молодежный форум планеты. На сегодняшний день удостоиться права проведения Всемирной Универсиады становится очень почетным, она давно перестала быть просто спортивным событием. Универсиада - это колоссальный стимул для развития страны, в которой она проходит, принося долгосрочные позитивные социальные и экономические изменения, устанавливая новые стандарты жизни, популяризируя физическую культуру и спорт в молодежной среде.

Все это богатейшее материальное и нематериальное наследие остается в стране на долгие годы, поэтому страны борются за право принимать у себя Универсиады, и в случае получения такого права объявляют ее проектом национального значения.

Изучение закономерностей влияния наследия Универсиад на развитие физкультурно-спортивного движения в настоящий момент представляется весьма актуальным, поскольку позволяет раскрыть преемственность поколений в этой сфере, способствует более глубокому пониманию тенденций в развитии студенческого спорта.

XXVII Всемирная летняя Универсиада — всемирные студенческий - молодѐжные спортивные соревнования 2013 года. Проходила в Казани (Татарстан, Россия), в самом северном городе среди столиц летних универсиад, с 6 (фактически с 5) по 17 июля 2013 года. На самой масштабной летней Универсиаде-2013 было разыграно 351 комплект медалей по 27 видам спорта среди 11759 представителей 162 стран, что является рекордом всех студенческих игр. Первая универсиада в постсоветской России. Подавляюще наибольшее число медалей и рекордов Универсиады было завоѐвано российской сборной. Всемирная Универ-

сиада на протяжении многих лет является главным студенческим соревнованием. По масштабности и значимости Всемирная летняя Универсиада сравнима с Олимпийскими играми. Около 60 % участников Всемирных Универсиад выступают на Олимпийских играх. Всемирные летние Универсиады собирают до 10 тысяч спортсменов из полутора сотен стран среди которых разыгрывается более трех сотен медалей, а казанская становится рекордной по этим показателям. Первые студенческие игры прошли в Турине в 1959 году. Талисманом Универсиады в Казани выбран котёнок крылатого белого барса, названный Юни. «Ак Барс» — национальный и исторический символ Татарстана, изображѐнный на государственном гербе республики. Барс был символом булгарских царей, особенно был почитаем в племени барсилов составлявшего одну из основных групп населения Волжской Булгарии.Логотип казанской Универсиады — исполненные в олимпийских цветах пяти континентов стилизованный тюльпан со звѐздами и соответствующий текст латинскими буквами. Слоган казанской Универсиады — «You are the World». Так как базовая эмблема Универсиады представляет собой латинскую букву U, то используется следующий вариант написания: «U are the World». Он позволяет трактовать слоган в двух значениях: «Ты — это мир» и «Универсиада — это целый мир». Церемония открытия XXVII летней Универсиады состоялась 6 июля 2013 года на новом, специально построенном для проведения соревнований стадионе «Казань-арена» в присутствии более 45 тысяч зрителей, команд-участников, президента России Владимир Путина, президента FISU Клод-Лу Гальена, руководства Татарстана и Казани. В масштабной и зрелищной церемонии и шоу «Отражение» выступали 70 местных творческих ансамблей, 1,5 тысячи человек участников, а всего было задействовано 4 тысячи человек, а также 1,7 тысячи волонтеров. В монтаже конструкции было задействовано более 400 человек. Церемония закрытия прошла на «Казань-арене» 17 июля в присутствии более 45 тысяч зрителей, нескольких тысяч волонтѐров, команд-участников премьер-министра России Дмитрия Медведева и также президента FISU Клод-Лу Гальена и руководства Татарстана и Казани. Материалы межведомственной комиссии по охране здоровья населения Совета безопасности РФ свидетельствуют, что во всех возрастных группах отмечается снижение уровня здоровья, рост частоты и тяжести болезней, возникновение и распространение неизвестных ранее заболеваний и патологических состояний[4].

Анализ здоровья, в том числе студенческой молодежи, убеждает в том, что существовавшая система его формирования существенно подорвана. В программу были включены 27 видов спорта, из которых 13 обязательных и 14 дополнительных, в том числе 5 — впервые. Необязательными видами спорта были выбраны академическая гребля, бадминтон, бокс, борьба на поясах, гребля на байдарках и каноэ, пляжный волейбол, регби-7, самбо, синхронное плавание, спортивная борьба, спортивная стрельба, тяжелая атлетика, хоккей на траве и шахматы. Из выбранных необязательных видов спорта впервые участвуют в программе борьба на поясах, бокс, самбо, синхронное плавание и регби-7.Соревнования судят 2297 судей (в том числе 824 — судьи международной категории), 1472 из числа которых — из России. Современное общество характеризуется коренным изменением условий жизни, труда и быта населения. Работа посвящена одной из актуальных тем студент и спорт, ведь именно подготовка молодежи к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые является элементом профессии — одна из важнейших задач системы физического воспитания. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи, являющаяся составной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов к длительному и плодотворному труду в народном хозяйстве[3].

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовке к нему с целью достижения придельных резуль-

татов в избранном виде спорта. Он исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, его сердцевиной, основой питающей средой всей физкультурно-спортивной деятельности. В контексте исследования студенческий спорт рассматривается как часть образовательного и воспитательного процесса, направленного на духовное и физическое развитие студентов в рамках учебных заведениях различного уровня посредством организации и проведения физкультурно-спортивной работы: организованных и самостоятельных форм занятий, спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий и акций. В последнее время студенческий спорт неразрывно связан с наследием Универсиад, так как эти соревнования являются основным всемирным событием для студентов всех стран, объединенных международной федерацией университетского спорта- FISU.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая подготовка студентов вузов: учеб. пособие. – М.: Высшая школа, 2005.

2. Александровская О.К., Волков Г.В., Гейхман К.Л. Физическое развитие студента: практ. пособие. – М.: Эсмо. 2008.

3. Бароненко В.А., Данченко И.П., Рапопорт Л.А. Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие. – Екатеринбург: УГТУ. – 2006.

4. Егоров А. С., Загрядский В. П. Психофизиология умственного труда. – М.: Олма-Пресс, 2005.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ УШУ В СИСТЕМЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Рукосуев Д.А.

МБОУ ДОД ДЮСШ №1, г. Красноярск, Россия

В статье ставится задача рассмотреть основные особенности феномена гибкости в восточных единоборствах, а также закономерности, средства и методы ее развития. Особое внимание уделено проведению исследования эффективности методики развития гибкости с использованием жоугун у спортсменов ушу студенческого возраста.

In article the task to consider the main features of phenomenon flexibility in oriental martial arts, and also patterns, tools and methods of its development. The special attention is paid to carrying out research of efficiency the technique of development flexibility with use jougong at athletes Wushu student's age.

В XXI веке наблюдается активный рост мирового интереса к восточным видам единоборств, что не вызывает сомнения об эффективности большинства стилей ушу и как спортивных дисциплин, и как видов физической рекреации и двигательной реабилитации, и т.д. Причинами для занятий ушу могут служить не только задачи укрепления здоровья, но и достижение высоких результатов на мировой арене спорта. В данном контексте развитие студенческого спорта способствует более эффективной подготовке высококвалифицированных спортсменов ушу. В.И. Ильинич отмечает, что период обучения в вузе практически совпадает с периодом достижения наивысших спортивных результатов в избранном виде спорта. Таким образом, данный возрастной сегмент представляет собой наибольшее значение для сохранения целостности физкультурно-спортивного движения. Для совершенствования подготовки спортсменов ушу необходимо как воспитание личности посредством научно обоснованного педагогического управления развитием студенческого спорта, так и более интенсивное развитие физических навыков и способностей за счет использования качественно новых средств и методов тренировки. Это актуализируется постоянным ростом спортивных результатов во всех видах спорта.

Рекорды, недавно казавшиеся феноменальными, становятся доступными для сотен спортсменов. В данном контексте многие ученые, и в частности В.К. Бальсевич, отмечают повышение уровня результатов в современном спорте, увеличение интенсивности тренировочного процесса, а также рост конкуренции в спортивной среде [4]. Теперь для достижения высоких спортивных результатов современный спортсмен должен обладать не только большой волей и совершенной техникой, но и такими физическими качествами как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Изучению факторов, влияющих на уровень развития этих качеств, посвящено огромное количество работ. Широкий поток новых научных данных помогает совершенствовать методику развития физических способностей спортсмена.

В рамках вышеобозначенных положений, Е.В. Панова, И.К. Бабанкова, М.А. Годик, С.В. Калмыков, Т.С. Лисицкая, В.М. Гелецкий и др. отечественные авторы отмечают, что выполнение любого движения связано с проявлением гибкости, позволяющей совершать двигательное действие с необходимой амплитудой. Хорошая гибкость является одним из наиболее важных факторов, помогающих добиваться высоких спортивных результатов. Спортсмен, обладающий достаточной гибкостью (при прочих равных условиях) рациональнее пользуется силой, быстротой, ловкостью, быстрее овладевает более совершенной техникой изучаемых движений. И, напротив, при плохой гибкости искажается техника выполнения физических упражнений, увеличивается расход силы и других физических качеств [1, 3, 5, 7]. Вот почему вопрос о развитии гибкости является немаловажной проблемой.

Широкий поток новых научных данных помогает совершенствовать методику развития физических способностей спортсмена. Между тем Н.В. Зимкин, Н.Я. Алисов, Р.А. Белов, А.В. Коробков и другие ученые отмечают, что вопрос о природе гибкости, о закономерностях, средствах и методах ее развития в настоящее время еще недостаточно изучен. Авторы отмечают, что рекомендации по развитию гибкости во многих видах спорта носят, в основном, общеметодический характер [2, 6, 7]. В связи с вышеобозначенными положениями нами была разработана методика для развития гибкости, а также проведено исследование, направленное на расширение теоретико-прикладных представлений о развитии гибкости спортсменов ушу в студенческом возрасте.

При разработке методики мы учитывали некоторые специфические особенности ушу.

Во-первых, организация тренировочного процесса и методика развития гибкости у спортсменов восточных единоборств отличается наличием принципа медитативности, заключающегося в своеобразном отключении от реальности в моменты отработки техники. Данный принцип максимально эффективен в использовании со спортсменами студенческого возраста.

Во-вторых, отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта. Принципы системы жоугун мы взяли в традиционных видах восточных единоборств.

В-третьих, специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений жоугун.

Разработанная нами методика последовательно сбалансирована, т.е. планируя программу тренировочного занятия мы учли ряд условий:

– объем упражнений (мы увеличили продолжительность маховой разминки, количество наклонов и т.д.);

– интенсивность тренировки (повысили скорость выполнения махов, вращений руками, качество «пружины» в шпагате и т.д.);

– частота тренировок (ввели жоугун в ежедневную тренировку, увеличили и установили время на растяжку спины трижды в неделю, растяжку голеностопного сустава ежедневно и т.д.);

– баланс между типами тренировок (в нашей методике динамичная активная растяжка чередуется со статическими упражнениями).

Есть еще три дополнительных обстоятельства, которые мы учли в разработке методики:

– тренировочные нагрузки систематически повышаются;

– используются варьирование и равновесие разных компонентов тренировки и отдыха;

– программа тренировок адаптирована к индивидуальным возможностям спортсмена (физическим, психическим, социальным и возрастным).

Отличительной чертой предлагаемой методики являются:

– комплексный подход (предлагаемая методика воздействует на все суставы с помощью жоугун);

– оптимизация тренировочного процесса (использование базовых техник в методике в качестве приемов для развития гибкости);

– рациональное разделение программного материала (постепенное перераспределение сложности и интенсивности технического материала в предлагаемой методике).

Развитие гибкости (жоугун) на этапе УТГ 4 года обучения включает следующие упражнения:

1 Упражнения на развитие гибкости плечевого пояса (цзяньбу жоугун).

2 Развитие гибкости тазобедренного сустава (туйбу жоугун).

3 Развитие гибкости поясничного отдела (яобу жоугун).

4 Развитие подвижности грудного отдела позвоночника (сюнбэйбу жоугун).

5 Развитие подвижности голеностопа (цзухуайбу жоугун).

6 Развитие подвижности запястий (ваньбу жоугун).

Целью исследования мы обозначили определение эффективности разработанной методики развития гибкости спортсменов ушу.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов ушу.

Предмет исследования: методика развития гибкости спортсменов ушу в системе студенческого спорта.

Для реализации целей исследования нами использовались следующие методы:

– общенаучные методы: анализ, синтез, обобщение, сравнение, метод тематического анализа (изучение педагогической литературы по проблеме развития гибкости спортсменов);

– специальные научные методы исследования: социологические (наблюдение), педагогические (тестирование, педагогический эксперимент), статистические (U-критерий Манна-Уитни).

В качестве базы исследования выступили ученики МБОУ ДОД ДЮСШ № 1 г. Красноярска и КРОО «Сибирская федерация ушу». В исследовании приняло участие 20 спортсменов учебно-тренировочных групп 4-го года обучения (студенческий возраст).

Уровень развития гибкости спортсменов определялся комплексом тестов:

1. Угол в лучезапястном суставе с тыльной стороны при отведенной кисти (град).
2. Угол туловища к горизонту при наклоне вперед в положении сидя (град).
3. Угол в тазобедренном суставе в продольном шпагате (град).
4. Угол в тазобедренном суставе в поперечном шпагате (град).

Показатели средних значений измерения гибкости и статистических расчетов достоверности различий по тестам приведены в табл. 1.

Таблица 1

Средние показатели тестов в опытных группах до и после проведения эксперимента

Тесты	**Группа**	**До эксперимента**	**После эксперимента**	**Разница**	**Достоверность различий**
Угол в лучезапястном суставе с тыльной стороны при отведенной кисти (град)	Контрольная	87,06	83,95	3,11	$p<0,01$
	Экспериментальная	86,08	80,15	5,93	$p<0,01$
	Разница	0,86	3,8	2,82	$p<0,01$
	Достоверность различий	$p>0,05$	$p<0,01$		
Угол туловища к горизонту при наклоне вперед в положении сидя (град)	Контрольная	27,2	21,44	5,76	$p<0,01$
	Экспериментальная	24,03	12,51	11,52	$p<0,01$
	Разница	3,17	8,93	5,76	$p<0,01$
	Достоверность различий	$p>0,05$	$p<0,01$		
Угол в тазобедренном суставе в продольном шпагате (град)	Контрольная	175,04	182	6,96	$p<0,01$
	Экспериментальная	173,15	191,09	17,94	$p<0,01$
	Разница	1,89	9,09	10,08	$p<0,01$
	Достоверность различий	$p>0,05$	$p<0,01$		
Угол в тазобедренном суставе в поперечном шпагате (град)	Контрольная	182,97	187,05	4,08	$p<0,01$
	Экспериментальная	183,09	194,91	11,82	$p<0,01$
	Разница	0,12	12,14	7,74	$p<0,01$
	Достоверность различий	$p>0,05$	$p<0,01$		

Из таблицы видно, что на момент начала эксперимента в контрольной и экспериментальной группах гибкость у спортсменов находится на одном уровне. Однако в конце эксперимента показатели уровня гибкости у спортсменов экспериментальной группы значительно превышают показатели в контрольной группе. Рассмотрим подробнее результаты тестирования спортсменов. При анализе представленных в таблице результатов тестирования уровня гибкости спортсменов мы также видим положительную динамику и более высокие результаты у спортсменов экспериментальной группы. Различия по показателю угла в лучезапястном суставе с тыльной стороны при отведенной кисти составили 2,82 град. Это различие статистически достоверно при $p<0,01$. Различия по показателю угла туловища к горизонту при наклоне вперед в положении сидя составили 5,76 град. По следующему тесту различия по показателю угла в тазобедренном суставе в продольном шпагате между группами составили 10,08 град., а также, различия по показателю угла в тазобедренном суставе в поперечном шпагате составили 7,74 град.

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются достоверные различия по всем тестам. Положительная динамика гибкости у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям ушу по обычной программе. Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие как пассивной, так и активной гибкости, более значительные изменения объясняются именно эффектом углубленного развития гибкости суставов.

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является практически идентичным, различия в динамике развития гибкости объясняется особой методикой проведения тренировок по ушу, которая положительно сказывается на развитии такого важного двигательного качества как гибкость. Таким образом, предположение о том, что разработанная нами методика развития гибкости спортсменов ушу является более эффективной по сравнению с существующей методикой развития гибкости спортсменов ушу подтверждено.

Список литературы

1 Алтер М.Дж. Наука о гибкости /пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев: Олимп. лит, 2001. – 423 с.

2 Андерсен Дж.С. Гибкость и результативность: концепции и практические рекомендации // Спортивная медицина сегодня. – 2006. – № 6. – С. 6-9.

3 Бабанкова И.К. Лонгитудинальный эффект использования различных методических подходов к организации физкультурных занятий с дошкольниками : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.К.Бабанкова; БГАФК. – Минск, 2002. – 20 с.

4 Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

5 Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2007. – 204 с.

6 Музруков Г.Н. Основы ушу: учеб. – М.: Пик, 2010. – 625 с.

7 Теория физической культуры и спорта: учеб. пособие /сост. В.М. Гелецкий. − Красноярск: ИПК СФУ, 2008. − 342 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ТиМ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА СО СТУДЕНТАМИ ДРУГИХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ УралГУФК

Селютина Н.А, студентка
Пустозеров А.И, канд. мед. наук, доцент

УралГУФК, г. Челябинск, Россия

Приведена сравнительная характеристика психофизиологического состояния студентов различных специализаций Уральского государственного университета физической культуры. Получены высокие показатели внимания у специализации ТиМ Экстремальных видов спорта равные ТиМ Бокса и ТиМ Востока. Наилучшее логическое мышление и память у студентов ТиМ лыжного спорта.

Ключевые слова. *Функциональное состояние, комплексный контроль, психический компонент, нейродинамический компонент, энергетический компонент.*

Psycho-physiological condition comparative characteristic of students of different specialties of the Ural State University of Physical Culture is given in the article. Students of Theory and Methods of Extreme Sport specialty have shown high attention rate as well as students of Theory and Methods of Boxing and Theory and Methods of Eastern Kinds of Sport specialties have done. Students of Theory and Methods of Skiing specialty have shown the best logical thinking and memory rate.

Актуальность. Одной из важнейших проблем современной физиологии и медицины является исследование закономерностей процесса адаптации к мышечным нагрузкам разной интенсивности и длительности. Это определяется запросами практики, требующей решения ряда задач, связанных с управлением функциональным состоянием организма в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, в спортивной и профилактической медицине, а также в клинической практике. Поэтому контроль развития тренированности, динамики общей и специальной работоспособности, функциональных возможностей спортсмена должен основываться на разработке индивидуальных морфофункциональных профилей как основы для построения этапных моделей разносторонней физической и функциональной подготовленности. Управление подготовкой спортсмена, основанное на принципе системного подхода, невозможно представить без диагностики и прогнозирования его функциональных состояний. Несмотря на значительное число исследований в этом направлении, системный подход к определению уровня функционального состояния спортсменов является одним из основных в приобретении знаний, необходимых для успешной профессиональной деятельности студентов вузов физической культуры, что позволяет обратить внимание на изучение данной темы [1,3,4].

Цель работы: произвести сравнительную характеристику психофизиологического состояния студентов специализации ТиМ экстремальных видов спорта со студентами других специализаций УралГУФК

Методика и организация исследования. Исследования проводились на кафедре физиологии во время лабораторных занятий по комплексному контролю студентов IV курса УралГУФК 2012 и 2013 года обучения. Всего обследовано 114 спортсменов. Исследования проводились в течение первого семестра (октябрь-декабрь) 2012, 2013 учебного года. Обработка результатов проводилась на кафедре физиологии Уральского Государственного университета физической культуры. Для оценки психического компонента исследовалось

логическое мышление, внимание (таблица Шульте-Платонова) и память. Для изучения нейродинамического компонента использовался тест «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) до физической нагрузки и после нее, характеризующая уровень возбудимости ЦНС и скорости распространения возбуждения по нервным цепям. Так же использовался тест «Критическая частота слияния мельканий» (КЧСМ) до физической нагрузки и после нее, который позволяет оценить подвижность нервных процессов. Рост КЧСМ свидетельствует о лабильности и скорости психических процессов. В эту группу входит также тест «Устойчивость корковых процессов» (УКП), который позволяет исследовать функциональную устойчивость нервных центров центральной нервной системы, в связи с мышечной деятельностью. Изучение функционального состояния ЦНС осуществлялось с помощью аппаратно программного комплекса «НС-психотест», включающего программное обеспечение для IBM PC совместимого компьютера под управлением Windows и внешний высокоточный контролер.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ собственных исследований теста «Внимание» показал, что его показатели у студентов кафедры ТиМ борьбы (39,81±2,08 с), кафедры ТиМ Бокса (41,21±2,96 с), что отлично от студентов специализации ТиМ Экстремальных видов спорта (39,0±3,3 с). Данная особенность заключается в том, что студентам специализации ТиМ Экстремальных видов спорта внимание требуется в меньшей степени. При анализе результатов теста «Логическое мышление» наилучшие показатели наблюдались у студентов специализации ТиМ Экстремальных видов спорта (11,7±0,9 б), чем у студентов кафедр ТиМ Бокса (9,52+0,55 б, $p<0,05$) и ТиМ Лыжного спорта (9,55±0,65 б, $p<0,05$). При анализе данных результатов теста «Память», можно заключить, что лучшие результаты наблюдались у студентов специализации ТиМ Лыжного спорта (8,77±0,32 б); ТиМ Экстремальных видов спорта (8,3±0,27 б), по сравнению, например, со студентами кафедры ТиМ Бокса (7,33±0,35 б, $p<0,05$). Балльная оценка памяти у студентов ТиМ Лыжного спорта, ТиМ ФК Востока и ТиМ Экстремальных видов спорта оценивается как «хорошо».

Анализ результатов ПЗМР у студентов специализации ТиМ Экстремальных видов спорта (209±5,1 м/с) от показателей студентов других специализаций отличался незначительно (Тим Лыжного спорта 206,89±2,69 м/с); ТиМ Бокса (210±4,94 м/с); ТиМ Борьбы (209,6±4,36 м/с); ТиМ ФК Востока (214,5±3,66 м/с), что объясняется относительно одинаковой возбудимостью ЦНС у всех названных специализаций и соответствует оценке среднего значения. Это объясняется тем, что в число обследуемых не вошли студенты высокой квалификации (мастера спорта и мастера спорта международного класса). Анализ показателя КЧСМ также не позволил выявить достоверно значимых отличий между студентами специализации ТиМ Экстремальных видов спорта (35,6±1 Гц) и студентами других специализаций Тим Лыжного спорта (36,9±0,47 Гц); ТиМ Бокса (36,4±0,71 Гц); ТиМ Борьбы (37,1±0,57 Гц); ТиМ ФК Востока (35,1±0,57 Гц). После физической нагрузки наиболее низкие показатели КЧСМ (34,6±0,63 Гц; $p<0,05$) оказались у студентов кафедры ТиМ ФК Востока, что свидетельствует о более низкой лабильности ЦНС.

Показатели устойчивости корковых процессов у всех обследуемых групп оцениваются как «хорошо» и колеблются в пределах 0,51±0,03 ус. ед у студентов специализации ТиМ Экстремальных видов спорта до 0,56±0,02 ус. ед у студентов специализации ТиМ ФК Востока, что также свидетельствует о достаточно хорошем уровне функционального состояния нервной системы у студентов специализации ТиМ Экстремальных видов спорта и других групп.

Заключение. Таким образом, каждый вид спорта оказывает определенное влияние на функциональный профиль спортсменов, развивая те или иные компоненты функционального состояния. Результаты полученных исследований могут быть использованы как при этапном

комплексном контроле в динамике тренировочного процесса с целью определения функционального состояния спортсменов данных специализаций, так и в спортивном отборе.

Выводы

1. Показатели компонента «Внимание» полученные у студентов специализации ТиМ Экстремальных видов спорта и ТиМ Бокса практически не отличаются, что объясняется спецификой данных видов спорта, требующих предельного внимания. Наилучшие показатели «Внимания» оказались у студентов кафедры ТиМ Востока (35,82±1,62 с, $p<0,05$), что связано со спецификой тренировки данной группы.

2. Наилучшие показатели логического мышления выявлены у студентов специализации ТиМ Экстремальных видов спорта, что объясняется условиями данного вида спорта, требующими непрерывного анализа внешних условий;

3. Наилучшие показатели компонента «Память» получены у студентов специализации ТиМ Экстремальных видов спорта и ТиМ Лыжного спорта, что также связано с постоянной необходимостью ориентации на маршруте;

4. Показатели по тесту простой зрительной моторной реакции (ПЗМР) у студентов всех обследуемых специализаций оценивается как «хорошо» и свидетельствует о достаточной возбудимости ЦНС у всех обследуемых студентов УралГУФК;

5. Показатели теста критической частоты слияния мельканий КЧСМ) до физической нагрузки у всех обследуемых оценивается как среднее и свидетельствует о достаточной лабильности нервных процессов, и, следовательно, хорошего функционального состояния нервной системы у всех студентов. После физической нагрузки величина КЧСМ оказывается наиболее сниженной у студентов кафедры ТиМ ФК Востока, что свидетельствует о более низкой лабильности нервной системы.

6. Различие между обследуемыми студентами УралГУФК удалось доказать лишь в состоянии психического компонента, что связано с различными условиями спортивной деятельности.

Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М., 1975. – 121 с.

2. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография. – М.: Советский спорт, 2006.. – 183 с.

3. Пустозеров А.И., Миловидов В.К. Комплексный подход к анализу функционального состояния студентов УралГУФК // Вестник Урал. гос. ун-та физ. культуры. – 2010. – № 2. – С. 42-46.

4. Пустозеров А.И., Миловидов В.К. Сравнительная комплексная оценка функционального состояния студентов физкультурного ВУЗа //Материалы Всерос. фестиваля студенческого спорта. – Челябинск : УралГУФК, 2011. – 565 с.

5 .Пустозеров А.И., Миловидов В.К. Функциональное состояние центральной нервной системы у студентов, обучающихся в разные смены // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов науч.-практ. конф. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – С. 210-213.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Скурихина Н.В., ст. преподаватель
Кузьмина М., студентка

г. Красноярск, Россия

Анализ состояния физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях выявил причины, которые приводят к ухудшению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков и падение их интереса к занятиям физической культурой, что требует пересмотра существующих подходов к обновлению физкультурного образования.

Analysis of the status of physical education of children and adolescents in modern sociocultural conditions have indicated the reasons which lead to poor health, physical development and physical fitness of children and adolescents and drop their interest in physical exercise that requires a review of existing approaches to upgrade physical education.

Проблемы физкультурного образования обусловлены выявленными в нѐм противоречиями между: необходимостью повышения гуманистических основ образования в противовес технократизму; необходимостью укрепления здоровья детей и подростков и информационной загруженностью школьников; стремлением детей к оздоровительным занятиям, соответствующих их интересам и потребностям и сравнительно высокой стоимостью физкультурно-оздоровительных услуг, что препятствует их доступности всем социальным слоям общества; традиционными занятиями физической культурой и интересом учеников к фитнес-технологиям; желанием учителей физической культуры внедрять фитнес-технологии в учебно-воспитательный процесс и недостаточными ресурсами: информационными (программы, учебно-методические пособия и др.), кадровыми, экономическими.

На основании анализа инновационных процессов, происходящих в физкультурном образовании и онтогенеза фитнеса установлено, что фитнес является инновацией и обладает следующими признаками инновационности (цикличностью развития, связью со временем и культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью). Его внедрение в сферу физкультурного образования обусловлено социально-педагогическими предпосылками.

Фитнес отвечает всем современным требованиям и идеологическим установкам, нашедшим своѐ отражение и в системе физкультурного образования детей и подростков – антропоцентризму, гуманизации, демократизации, диверсификации.

Теоретико-методологические и экспериментальные исследования позволили установить, что фитнес можно рассматривать как процесс улучшения физического совершенствования людей, совокупность материальных и духовных ценностей, систему оздоровительных занятий, где системообразующим фактором являются требования общества к повышению и сохранению уровня физической дееспособности и состояния здоровья населения, системорегулирующим фактором – свобода выбора, добровольная деятельность, мотивация, которая определяет собой совокупность различных объективных и субъективных условий, которые оказывают воздействие на состояние системы фитнеса.

На основании проведѐнных исследований, фитнес обоснован как социокультурное явление в российском обществе, относящееся к предметной области физической культуры, родовым понятием которой является общечеловеческая культура как мега-образование. Определено, что его развитию способствуют следующие социокультурные характеристики: ши-

рокая стратификация; большой интерес к занятиям фитнесом у значительной части общества, признание и поддержка со стороны правительственных структур; высокая мобильность к изменениям, происходящим в культуре, науке, общественно-политической жизни, активная пропаганда и реализация социокультурных ценностей, носителем которых он является. В связи с этим он реализует целый спектр ценностей: витальные, эстетические, социальные, политические, культурные.

Ретроспективный и диахронический анализ развития фитнеса показал, что он имеет тенденции к дальнейшему развитию в России. Выявленные изменения его количественно-качественных характеристик и философских идей отражают его соответствие холистическому подходу и принципу гуманизации.

Разработанные классификации направлений фитнеса и фитнес- программ (по цели, возрасту, содержанию, технической оснащѐнности и др.) и определение динамики их популярности послужили основанием разработке программ по детскому фитнесу и их классификации.

Фитнес, являясь инновацией в сфере физической культуры, пронизывает и дополняет все еѐ виды (физкультурное образование, физическую рекреацию, физическую реабилитацию, спорт), в то же время, он интегрирует из них всѐ наиболее эффективное для оздоровления человека.

Фитнес-технологии разрабатываются в фитнес-индустрии на основе эклектического, синергетического, традиционно-ориентированного, синтетического и диверсификационного подходов.

Проведѐнные исследования позволили констатировать поступательное развитие детского фитнеса и его стратегическую роль в модернизации физкультурного образования. Выявлены социокультурные предпосылки возникновения детского фитнеса в России и на основании этого показана динамика его развития, интенсивное внедрение его технологий во все виды физической культуры (физическую рекреацию, физическую реабилитацию, спорт и, в, частности физкультурное образование). Раскрыта его характеристика, особенности и характерные признаки. Определены популярные направления детского фитнеса и программы, сделана их классификация (по цели, по возрасту, по использованию предметов и оборудования, по направленности используемых средств, по месту проведения и др.).

Физическая культура воспитывает в человеке стремление к здоровому образу жизни и желание поддержать и укрепить свое здоровье. Одним из таких направлений является фитнес.

Фитнес является очень модным в настоящее время, но он существовал и процветал сотни лет назад.

В системе обучения в высшем учебном заведении есть отличные предпосылки к занятиям фитнесом. Безусловно, в первую очередь под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, укрепление или же поддержание его здоровья, Здесь необходимо упомянуть об определенном «фитнес – комплексе», который включает в себя:

- силовые тренировки (как правило, с отягощением, направленые на укрепление и увеличение мышечной массы);
- аэробные или кардиотренировки (улучшающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- тренировка гибкости (с этой целью в аэробике разработана специальная программа – стретчинг);
- полноценное здоровое питание и ведение здорового образа жизни.

Любое физическое упражнение или же комплекс тренировок, конечной целью которого является достижение определенного уровня здоровья, относится к фитнесу. Именно поэтому существует множество самых разнообразных программ, которые в той или иной сте-

пени являются неотъемлемой составной частью фитнеса – это аэробика, слайд-аэробика, степ-аэробика, стретчинг, пилатес, шейпинг, калланетик и т.д.

В последние годы все более популярной становится фитнес-аэробика. Фитнес-аэробика – сложнокоординационный, эстетический, командный вид спорта. Ее своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. В отличие от спортивной аэробики в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической степ-аэробики, прошедшие тщательный отбор временем и специалистами на их полезность для здоровья. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций, сложными по координации движениями. Фитнес-аэробика официально признана Государственным Комитетом России по физической культуре и спорту как одна из дисциплин спортивной аэробики.

Основные идеи концепции фитнеса:

1) обновление физкультурного образования детей и подростков путѐм внедрения фитнес-технологий.

2) конкретизация цели и задач работы по физической культуре в образовательных учреждениях разного типа и вида и в обосновании приоритета еѐ оздоровительной направленности;

3) создание условий для самоопределения, повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, социализации личности посредством занятий фитнесом и повышения интереса к занятиям физической культурой.

4) структурно-функциональная основа реализации концепции детского фитнеса включает восемь блоков: «целевой», «теоретический», «содержательный», «программный», «кадрового обеспечения», «организационно-управленческий», «реализующий», «результативный».

Таким образом можно сделать вывод, сто с помощью фитнеса можно укрепить здоровье и поддерживать себя в отличной физической и эмоциональной форме. Это действительно необходимо студенческому контингенту ВУЗов страны, так как регулярное занятие фитнесом способствует не только улучшению физического состояния организма студента, но и интенсифицирует его научно-образовательную деятельность, что положительно отражается и на показателях деятельности общества в целом.

ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСШЕГО КЛАССА В ВУЗЕ

Смолякова И.Д., канд. пед. наук

Одесский национальный политехнический университет, г. Одесса, Россия

Статья преследует цель обосновать современный подход к подготовке волейболистов высокого класса в вузе. Для реализации этого подхода предлагается интенсифицировать учебно-тренировочный процесс.

This article aims to justify the modern way of preparing of high-level volleyball players in a university. For the implementation of this, it is proposed to intensify the training process.

Волейбол – один из популярнейших студенческих видов спорта, имеющий давние традиции в большом спорте.

В связи с этим во многих странах возлагают большие надежды на подготовку в студенческих волейбольных командах спортсменов высокого класса.

Цель нашей работы – смоделировать современные инновационные подходы к подготовке волейболистов высокого уровня в вузе. Для достижения этой цели мы использовали анализ с современных позиций и экстраполяцию передового опыта системы подготовки студентов-спортсменов волейболистов, легкоатлетов, пловцов, осуществлявшейся в центре подготовки спортсменов высших разрядов, функционировавшего на базе спортивного комплекса Одесского национального политехнического университета и продолжающего действовать до настоящего времени. Эта система позволяла в течение нескольких десятков лет и позволяет сейчас готовить мастеров спорта для сборных команд страны.

Полезную информацию дал также метод опроса студентов-спортсменов и преподавателей-тренеров.

Результаты нашей работы показывают, что сегодня достигнуть больших успехов в волейболе можно только за счет интенсификации спортивной подготовки волейболистов.

Эффективность этого пути в современных условиях подтверждают до 80 % опрошенных нами преподавателей-тренеров, занимающихся спортивным совершенствованием студентов.

Сам процесс интенсификации спортивной подготовки предусматривает, на наш взгляд, четыре этапа:

- отбор;
- мотивацию и мобилизацию;
- формирование программы подготовки;
- деятельностную реализацию программы.

Интенсивная реализация спланированного дидактического комплекса требует параллельного осуществления эффективного послерабочего восстановления, так как нагрузки на организм в процессе интенсифицированной спортивной тренировки многократно возрастают за счет увеличения главным образом нервно-мышечных напряжений.

Современная система восстановления включает комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств.

Резюме

Многолетний опыт спортивного совершенствования волейболистов и спортсменов других видов спорта в Одесском национальном политехническом университете доказывает: 1) подготовка волейболистов для большого спорта в современных условиях – вполне посильная задача для вузов, имеющих хорошую спортивную базу и квалифицированных пре-

подавателей-тренеров; 2) решение этой проблемы требует творческих инновационных подходов; 3) наиболее действенным способом достижения высоких результатов в студенческом волейболе является интенсификация спортивной подготовки студентов-волейболистов, предусматривающая грамотно поставленную систему отбора, мотивации, мобилизации студентов-волейболистов, моделирование и реализацию программы тренировок, ориентированной на высокие тренировочные нагрузки, использование эффективной системы восстановительных мероприятий, рационального сочетания тренировки с учебой в вузе под руководством профессионала преподавателя-тренера, все рабочее время которого посвящено только спортивной подготовке волейболистов; 4) практическое совершенствование всех этих составляющих интенсификации подготовки волейболистов и синтез их в действенную систему учебно-тренировочного процесса должно быть, на наш взгляд, объектом и предметом дальнейших исследований эффективности студенческого волейбола.

Список литературы

1. Волейбол: учеб. для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.

2. Волейбол: учеб. для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 368 с.

3. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. – Мн.: МЕТ, 2007. – 329 с., ил.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Сосуновский В.С., студент
Загревская А.И., канд. пед. наук, доцент

Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Исследование направлено на выявление уровня личностной тревожности молодых людей в возрасте 17 – 19 лет, занимающихся циклическими видами спорта. Показано, что в результате применения психорегулирующей тренировки на учебно-тренировочных занятиях, отмечается ее благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние студентов-спортсменов, снижение уровня их тревожности, что положительно сказывается на спортивном результате.

The study is aimed at identifying the level of trait anxiety of young people aged 17 – 19 years old, involved in sports, mainly cyclic aerobic exercise. In this case, the application of psycho regulatory training on training, revealed its beneficial effects on psycho-emotional state, reduce anxiety, which has a positive effect on athletic performance.

В настоящее время одним из необходимых условий успешной тренировочной и соревновательной деятельности является умение спортсмена управлять собственным психическим состоянием, эмоциональным напряжением, сосредоточением и распределением внимания. Кроме того, специфика деятельности спортсменов связана с тем, что они очень часто подвергаются воздействию стрессов, физические нагрузки являются стрессом для организма. Известно, что соревнования проводятся в различных регионах, в различных климатических условиях, резкая смена которых так же является стрессом для организма. Постоянное воздействия стрессов может вызвать негативные эмоциональные реакции, в том числе повысить уровень личностной тревожности. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени [2; 94 - 106].

Психорегулирующая тренировка является одним из методов психотерапии, который позволяет контролировать состояние организма [1; 5]. Однако применению ПРТ в процессе подготовке спортсменов не уделяется должного внимания, поэтому **целью** исследовательской работы является изучение влияния психорегулирующей тренировки на психоэмоциональное состояние спортсменов, в частности на уровень их личностной тревожности, после физической нагрузки аэробной направленности.

В исследовании принимали участие студенты-спортсмены (56 человек) в возрасте 17 – 19 лет. Определение уровня личностной тревожности проводилось по методике Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина. До начала тренировочного занятия испытуемым предлагалось ответить на вопросы, касающиеся их психоэмоционального состояния в данный момент времени. Затем испытуемые выполняли тренировочные задания по плану тренера. Физическая нагрузка носила аэробный характер. Продолжительность ее составляла 90 минут четыре раза в неделю в течение одного месяца. После тренировочного занятия спортсменам предлагался сеанс психорегулирующей (аутогенной) тренировки.

Сеанс начинался с установки на успокоение и мобилизацию, для чего используется произношение определенных фраз. После сеанса у испытуемых также определялся уровень личностной тревожности.

В табл. 1 представлены результаты определения личностной тревожности студентов-спортсменов до и после тренировки. Из данных видно, что из предлагаемых для оценки суждений практически по всем из них после тренировки наблюдалась положительная динамика. Например, на вопрос «я легко расстраиваюсь» после сеанса тренировок, отрицательный ответ дали 50% из числа опрошенных, тогда как в начале количество их было 31%.

Таблица 1

Доля студентов, проявивших разный уровень личностной тревожности

№ п\п	Суждение	Нет, это не так		Пожалуй, так		Верно		Совершенно верно	
		%							
		до	после	до	после	до	после	до	после
1.	У меня бывает приподнятое настроение	0	25	15	25	39	12	46	38
2.	Я бываю раздражительным	15	14	39	43	23	29	23	14
3.	Я легко расстраиваюсь	31	50	38	25	23	25	8	0
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	54	43	28	28	25	0	23	29
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	54	43	28	28	25	0	23	29
5.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	54	43	15	28	23	29	8	0
6.	Я чувствую прилив сил и желание работать	31	0	38	71	23	0	8	29
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	23	14	46	72	23	0	8	14
8.	Меня тревожат возможные трудности	23	14	46	72	29	14	8	0
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	62	28	23	29	15	43	0	0
10.	Я бываю вполне счастлив	0	14	23	43	46	29	31	14
11.	Я все принимаю близко к сердцу	23	29	54	57	15	14	8	0
12.	Мне не хватает уверенности в себе	62	57	23	43	15	0	0	0
13.	Я чувствую себя беззащитным	85	86	20	14	15	0	0	0
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций	8	14	46	72	31	0	15	14
15.	У меня бывает хандра	72	43	14	43	7	14	7	0
16.	Я бываю доволен	8	0	0	43	50	14	42	43
17.	Всякие пустяки отвле-кают и волнуют меня	46	57	54	14	0	29	0	0
18.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	54	33	31	67	15	0	0	0
19.	Я уравновешенный человек	34	14	8	14	33	43	25	29
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	46	29	31	57	23	0	0	14

Для спортсменов очень важно всегда чувствовать прилив сил и желание продвигаться только вперед, для реализации активной и результативной тренировочной деятельности, успешно справляться с предлагаемыми тренировочными нагрузками возможно лишь при хорошем настроении. Однако сохранять положительный эмоциональный фон в современном ритме жизни представляется достаточно сложным. Эффективно справляться со стрессами помогает применение психорегулирующей тренировки. На вопрос «я чувствую прилив сил и

желание работать», до занятия отрицательно ответили 31%, а после занятий таковых не оказалось.

Спорт – это не только проявление морально-волевых и физических качеств, но и грамотное ведение тактической борьбы. Поэтому спортсмену всегда необходимо контролировать свои эмоции для более успешного проведения спортивной борьбы. Все эти задачи можно решать на тренировочных занятиях, используя для восстановления приемы ПРТ. В результате правильного применения средств ПРТ, можно добиться у занимающегося полной гармонии внутреннего мира с внешним, что можно наблюдать в результате проведенного исследования. На вопрос «я спокоен, хладнокровен и собран» до занятия положительно ответили, в среднем, чуть более 75% опрошенных, после занятий, на которых применялся один из методов ПРТ, процент таковых оказался значительно больше. А на вопрос «мне не хватает уверенности в себе» в конце занятия положительно ответивших вообще не оказалось.

Каждому человеку в своей профессиональной деятельности для достижения новых вершин и новых успехов, необходимо, чтобы он получал чувство удовлетворения от своей деятельности. Для этого ему важно анализировать свои прошлые успехи и достижения. Все спортсмены на тренировках вынуждены преодолевать себя. Поэтому им также важна положительная мотивация для осуществления спортивно-тренировочной деятельности. При проведении исследования у спортсменов после тренировочного занятия наблюдалось повышение чувства внутреннего удовлетворения, чему свидетельствуют полученные данные. На вопрос «я бываю доволен», отрицательны ответ до занятия дали чуть менее 10% всех опрошенных, а после занятия чувствовали себя удовлетворенными 100% студентов-спортсменов.

В результате исследования выявлено, что после тяжелой физической нагрузки спортсмены хорошо восстанавливаются с помощью сеанса психорегулирующей тренировки. Кроме этого, у них создается положительный эмоциональный фон, формируется мотивация к продолжению учебно-тренировочных занятий, быстрее проходит восстановление не только энергетических ресурсов, но и психоэмоциональный затрат организма. Все положительные изменения в организме спортсмена, к которым приводит ПРТ, в конечном итоге способствуют повышению спортивно-соревновательного результата, благотворно влияют на общее физическое и психическое состояние организма. Используя средства ПРТ, можно избежать негативных последствий стрессовых воздействий, а также мобилизовать, положительно настроить себя на предстоящую спортивно-соревновательную деятельность.

В **заключении** можно сказать, что овладение приемами психической саморегуляции – важная составная часть спортивной подготовки. Следовательно, можно рекомендовать тренерам и спортсменам применять средства ПРТ как важный компонент в системе подготовки спортсменов высокого уровня.

Список литературы

1. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. – М.: Медицина, 1985. – 5 с.

2. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. – 1978. - – № 6. – С. 94-106.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА

Стафеева А.В., канд.пед.наук, доцент

НГПУ им. Козьмы Минина,г. Нижний Новгород, Россия

В статье раскрываются практические аспекты подготовки студентов-пловцов на отделении спортивного совершенствования в условиях спортивного клуба вуза. Рассматриваются вопросы оптимизации подходов к повышению эффективности спортивной тренировки, тактики соревновательной деятельности, информационного обеспечения учебно-тренировочного процесса в плавании в условиях вуза.

In the article the practical aspects of the training for students-swimmers at the Department of sports improvement in the conditions of the sports club of the University. Examines the issues of optimization of approaches to increase the effectiveness of sports training, tactics competitive activity, information support of the educational and training process in the institution.

Практика студенческого спорта последнего десятилетия переходит в сферу использования инновационных педагогических технологий и опережающих методик обучения и тренировки [3; 15-19]. Это позволяет в новом аспекте рассмотреть подготовку студентов-пловцов на отделении спортивного совершенствования в условиях спортивного клуба вуза, оптимизировать подходы к повышению эффективности спортивной тренировки, совершенствованию техники плавания и тактики соревновательной деятельности и к улучшению информационного обеспечения учебно-тренировочного процесса [2; 3-5].

Сегодня остро встала проблема разработки инновационной методики подготовки, обеспечивающей достижение студентами максимальных спортивных результатов за время обучения в вузе в процессе освоения дисциплины «педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование». Несмотря на имеющиеся, в научно-методической литературе сведения, затрагивающие различные аспекты этой актуальной проблемы, остаются недостаточно исследованными аспекты, связанные с разработкой дифференцированной методики спортивной тренировки, учитывающей условия спортивного клуба вуза, а также характеристики спортивно-важных параметров рабочей деятельности и времени, отводимого на тренировку, что позволяет обосновать объѐм и интенсивность нагрузок на разных этапах подготовки [1; 36-45].

Проблемная ситуация характеризуется наличием противоречия между несовершенством сложившейся системы подготовки студентов-пловцов, использующей стандартную (унифицированную) методику тренировки, и необходимостью еѐ индивидуализации на основе учѐта индивидуальных особенностей спортсменов. В этой связи модернизация студенческого спорта на принципах личностно-ориентированного содержания тренировочного процесса представляется актуальной научно-практической проблемой.

Целью исследования явилось разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики физической подготовки пловцов в условиях спортивного клуба вуза. Предполагалось, методика физической подготовки пловцов в условиях спортивного клуба вуза, с учетом условий и реальных возможностей подготовки пловцов на отделении спортивного совершенствования позволит существенно повысить эффективность спортивной подготовки, высокую результативность соревновательной деятельности, уровень физического развития и физической подготовленности спортсменов. Результаты работы были положены в основу организации учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (плавание), разработанной на основе учеб-

ной программы (ПФСС) для студентов специальности 050720.65 Физическая культура (2004).

В основе тренировочного процесса пловцов была положена методика подготовки, в основе которой заложен принцип «блочности», предусматривающий концентрацию нагрузок преимущественной направленности, их оперативную коррекцию в условиях 3-х тренировочных занятий в неделю. Данный подход позволял студентам самостоятельно выполнять нагрузки без непосредственного контроля преподавателя. Одно тренировочное занятие проводилось совместно, на котором использовался соревновательный метод тренировки, что позволяло, своевременно осуществлять педагогический контроль за физической и технической подготовленностью пловцов.

Принцип «блочности», предусматривал концентрацию нагрузок преимущественной направленности и позволял варьировать нагрузку в рамках блока в зависимости от уровня физической подготовленности пловцов, т.е. соблюдался дифференцированный подход к дозированию нагрузки. Интенсивность регулировалась по показателям ЧСС. Так первый блок (1 микроцикл) был ориентирован на акцентированное развитие мощности аэробных механизмов энергообеспечения. Второй блок (2 микроцикл) направлен на повышение эффективности техники плавания на соревновательной скорости за счет акцентированного развития силы и мощности в цикле гребка, повышения мощности гликолитического механизма энергообеспечения. Третий блок (3 микроцикл) нацелен на реализацию сформированного потенциала в прикидках, контрольных стартах и соревнованиях, что обеспечивает повышение объема соревновательной практики в 2–3 раза. Акцент делается на скоростных упражнениях, повышающих эффективность рабочей деятельности в стартовой зоне, поворотной и финишной зоне. Четвертый блок (4 микроцикл), был направлен на восстановление. Планировались нагрузки преимущественно аэробной направленности, а также использовались упражнения ОФП на суше. Исследование проводилось в течение 4 мезоциклов, с сохранением направленности и содержания тренировочных средств в блоках, с максимальным увеличением объема и интенсивности в третьем мезоцкле.

В начале исследования нами проанализирован уровень физического развития студентов, занимающихся плаванием. Среднестатистический показатель длины тела в начале эксперимента составил 174,5 см., показатель массы тела – 68,7 кг. Показатель ЖЕЛ – 4521,2 мл., ЧСС- 61, 1 уд/мин. В конце эксперимента, в результате внедрения методики физической подготовки в учебно- тренировочный процесс пловцов в условиях спортивного клуба вуза были выявлена положительная тенденция в повышении уровня показателей физического развития. Показатель ЧСС пловцов в конце эксперимента составил 59,8 уд/мин., (темпы прироста - 8,5 %). Показатель жизненной емкости легких в конце эксперимента составил 4578,2 мл.(темпы прироста – 9,3%). Показатель массы и длины тела составили 69,7 кг и 176,1 см. (темпы прироста 7,9%).

Исследование показателей физической подготовленности пловцов в конце эксперимента свидетельствует о положительном влиянии предлагаемых средств на исследуемые показатели.

Так, в показателях скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости нами обнаружены достоверные различия в конце эксперимента. Результат в тесте «прыжок в длину с места» в экспериментальной группе в конце эксперимента увеличился на 5 см. и составил 213,8±4,30 см., различия достоверны ($p<0,05$). Результат в тесте «наклон вперед из положения сед на полу» увеличился на 1,5 см. и составил 5,9±0,08 см., различия достоверны. Результат в прыжках со скакалкой за 3 минуты увеличился в конце эксперимента на 13,0 раз и составил 369,7±0,10 раз, различия достоверны, $p<0,05$.

Исследование показателей специальной физической подготовленности в соревновательных дистанциях 50 вВ/с, 100в/с и 1000 в/с, также свидетельствуют о положительном влиянии предлагаемых средств на показатели результативности в соревновательных дистанциях. Так, результат в плавании на 50 в/с в начале эксперимента составил 28,1 $\pm$ 0,07 сек., в

конце эксперимента 7,12 сек, темпы прироста составили- 12,3%. Результат в плавании 100м в/с в начале эксперимента составил 65, 2 сек., в конце эксперимента 62,1 сек., темпы прироста составили 8,9%.

В плавании на дистанции 800 м. в конце исследования были получены наименьшие темпы прироста. Так, результат в начале эксперимента составил 10мин.59 сек. (659 сек), в конце эксперимента – 10 минут 55 сек. (655 сек). Темпы прироста составили 5,6%. Невысокие темпы прироста, по нашему мнению объясняются недостаточными объемами, запланированными в течение 4 мезоциклов. В связи с тем, что соревнования в рамках «Студенческой лиги» проводится по спринтерским дистанциям, предлагаемые средства тренировочного процесса ориентированы преимущественно на воспитание скоростной выносливости в зоне субмаксимальной мощности.

Таким образом, предлагаемая методика физической подготовки пловцов в условиях спортивного клуба вуза, предполагающая концентрацию нагрузок преимущественной направленности на работу в зоне субмаксимальной мощности положительно повлияла на уровень физической подготовленности и результативность показателей в соревновательных дистанциях.

Таким образом, в результате проведения эксперимента обоснована эффективность методики физической подготовки студентов, занимающихся плаванием в условиях спортивного клуба вуза и выявлено положительное влияние на уровень физической подготовленности и результативность в соревновательной деятельности спортсменов.

Список литературы

1. Алексеева О.А. Дифференцированная методика подготовки пловцов на отделении спортивного совершенствования вуза: автореф. дис. … канд.пед.наук. – СПБ., 2010. – 26 с.

2. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена (на примере плавания). – СПб., 2006. – 233 с.

3. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира. – М.: ФиС, 2007. – 255 с.

ОЦЕНКА РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ЗА АДАПТАЦИОННЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ ОРГАНИЗМА

Струганов С.М., канд. пед. наук, доцент

Восточно-Сибирский институт МВД России, г. Иркутск, Россия

Важнейшей задачей тренировочного процесса является объективизация управления состоянием спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. С появлением новых аппаратно-диагностических комплексов в медицине появилась возможность осуществлять оперативный контроль за адаптационными изменениями организма, производить оценку его резервных возможностей, отслеживать динамику процессов приспособления к физической нагрузке и управлять тренировочным процессом, упреждая состояние перенапряжения и срыва адаптации.

The most important task of training process is to objective control for condition of the sportsman during training and competitive activity. Appearance of new hardware-diagnostic complexes in medicine gives possibility to carry out the operative control over adaptable changes of an organism, to make an estimation of its reserve possibilities, to trace dynamics of processes of the adaptation to physical activity and to operate training process, anticipating a condition of an overstrain and adaptation failure.

Растущий уровень спортивных достижений на мировых и российских аренах, лимит времени для полноценной подготовки к соревновательной деятельности у высококвалифицированных спортсменов требуют поиска более рациональных средств и методов, направленных на совершенствование и повышение эффективности управления тренировочным процессом на современном спорте [1, 3].

В последнее время большой интерес специалистов вызывает управление тренировочным процессом на этапе специальной подготовки (ЭСП) спортсменов перед ответственными соревнованиями. Данный интерес вызван тем, что от организации тренировочного процесса и распределения физической нагрузки на ЭСП во многом зависит и итоговый результат всей предшествующей долговременной работы [5].

Адекватная физическая нагрузка, предложенная спортсмену во время спортивной тренировки в процессе тренировочной деятельности, могут рассматриваться как реализация потенциальных возможностей для достижения запланированных целей [2]. Актуальность этой проблемы особенно возрастает в связи с непрерывно повышающимися требованиями к функциональным и психическим возможностям атлетов, где на первый план выступают индивидуальные функциональные особенности организма и адаптация к тренировочным нагрузкам.

Не обоснованное увеличение интенсивности и объема физической нагрузки без учета функционального потенциала и текущей готовности систем организма к восприятию повторной тренирующей нагрузки, ведет к не запланированному истощению, которое приводит к многочисленным травмам и сокращению спортивного долголетия.

Планирование физической нагрузки с учетом функционального состояния организма спортсмена на данный момент времени представляется одним из перспективных методов в построении и управлении тренировочным процессом на современном этапе [4]. С другой стороны изучение метаболических эффектов и исследование механизмов адаптации создает основу для поиска новых способов повышения работоспособности организма к напряженной мышечной деятельности.

Необходимость повышения эффективности тренировочного процесса, оптимизация

структуры спортивной тренировки, дозирование тренирующей нагрузки, на основе данных наблюдений за динамикой функциональной подготовленности (математический анализ сердечного ритма, анализ амплитудно-временных характеристик электрокардиограммы зубцов, анализ суммарного квазистационарного омега-потенциала), особенность протекания адаптационных процессов на различных этапах подготовки послужили основанием для исследования данного вопроса и практических рекомендаций для спортсменов на выносливость на этапе специальной подготовки.

Формулирование целей работы

Цель работы – поиск новых методов управления и планирования тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта на выносливость.

Результаты исследования

Исследование проходило в течение 8 лет за высококвалифицированными бегунами специализирующихся в беге на длинные и сверхдлинные дистанции. За это время был собран научно-методический материал, подверглись обобщению и анализу тренировочные программы, результаты соревнований, индивидуальные дневники 36 высококвалифицированных бегунов-марафонцев и проведено анкетирование 60 респондентов из числа спортсменов, тренеров и специалистов легкой атлетики и спорта в данном виде деятельности. Это позволило выявить особенности построения тренировочного процесса и планирования физических нагрузок спортсменов на этапе специальной подготовки.

Для повышения эффективности тренировочного процесса параллельно данным исследованиям проводились медико-биологические тестирования на аппаратно-програмном комплексе «Омега-Спорт – 2», где выявлялись индивидуальные структурные факторы специальной подготовленности и изменения функциональных показателей во время тренировочных и соревновательных нагрузках происходящие в организме спортсменов.

Аппаратно-программный комплекс «Омега-Спорт – 2» предназначен в помощь тренерам и спортсменам, чтобы на основе полученных дынных осуществлять дифференцированные структуры и адекватное планирование физических нагрузок, прогнозировать спортивные результаты и контролировать динамику изменений функциональной и физической подготовленности спортсменов в годичном цикле.

Медико-биологический контроль за спортсменами во время исследований проводился в центре медико-биологических исследований факультета физической культуры и спорта Иркутского государственного технического университета под руководством врача-консультанта, доктора высшей категории Сивохова В.Л. Измерения значений функциональных показателей производились с помощью применения методов математического анализа ритма сердца, косвенной характеристики энергетического метаболизма и омега-потенциала, на котором основан аппаратно-программный комплекс «Омега-Спорт – 2». На рисунках 1-4 показана динамика изменения средних показателей которые были использованы в эксперименте со спортсменами.

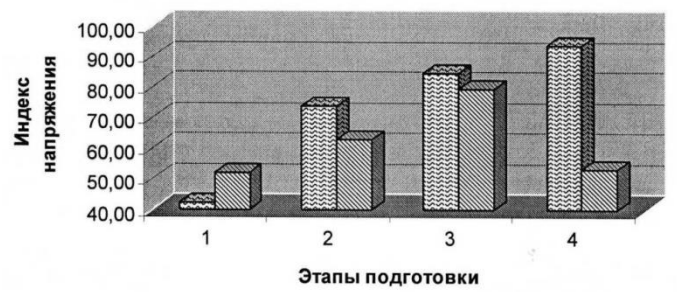


Рис. 1. Динамика изменения среднего значения индекса напряжения в зависимости от этапа подготовки в контрольной (Ряд 1) и экспериментальной (Ряд 2) группах



Рис. 2. Динамика изменения среднего значения PWC170 в зависимости от этапа подготовки в контрольной (Ряд 1) и экспериментальной (Ряд 2) группах



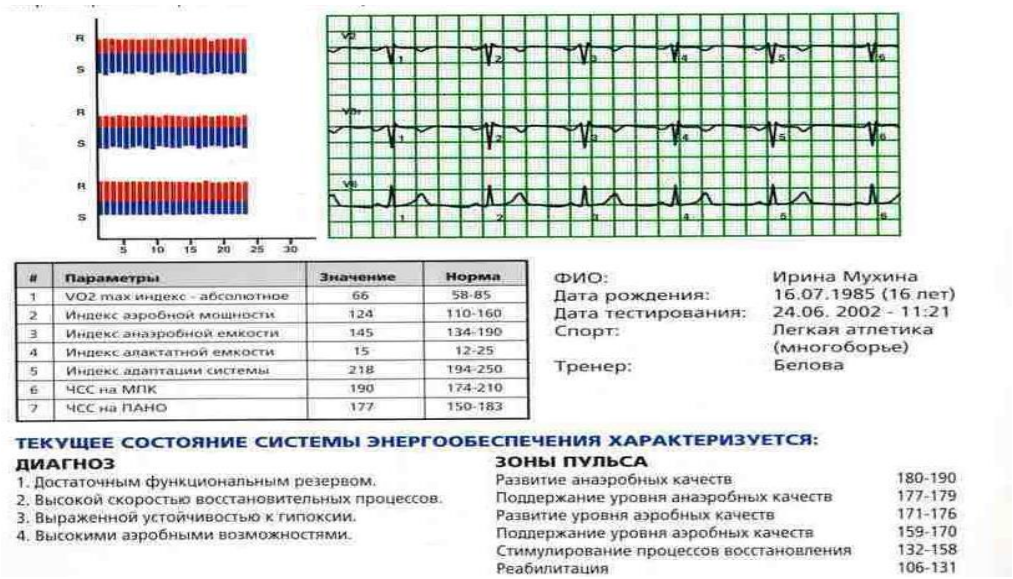
Рис. 3. Динамика изменения среднего значения анаэробного индекса в зависимости от этапа подготовки в контрольной (Ряд 1) и экспериментальной (Ряд 2) группах



Рис. 4. Динамика изменения среднего значения Омега-потенциала в зависимости от этапа подготовки в контрольной (Ряд 1) и экспериментальной (Ряд 2) группах

Все полученные результаты собирались в базу данных по каждому спортсмену в отдельности. Составлялась динамика изменений индивидуальных функциональных показате-

лей. Проводился анализ эффективности физической нагрузки получаемой во время тренировок и в процессе восстановления организма. Собранный материал позволял контролировать функциональное и физическое состояние организма спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса и вносить своевременные корректировки при планировании физических нагрузок (интенсивность, объем, характер тренировки) тем самым, повышая долговременную адаптацию ЦНС к физическим и психическим нагрузкам и предупреждая срыв адаптационных перестроек (рис. 5-6).



#	Параметры	Значение	Норма
1	VO2 max индекс - абсолютное	66	58-85
2	Индекс аэробной мощности	124	110-160
3	Индекс анаэробной емкости	145	134-190
4	Индекс алактатной емкости	15	12-25
5	Индекс адаптации системы	218	194-250
6	ЧСС на МПК	190	174-210
7	ЧСС на ПАНО	177	150-183

ФИО: Ирина Мухина
Дата рождения: 16.07.1985 (16 лет)
Дата тестирования: 24.06. 2002 - 11:21
Спорт: Легкая атлетика (многоборье)
Тренер: Белова

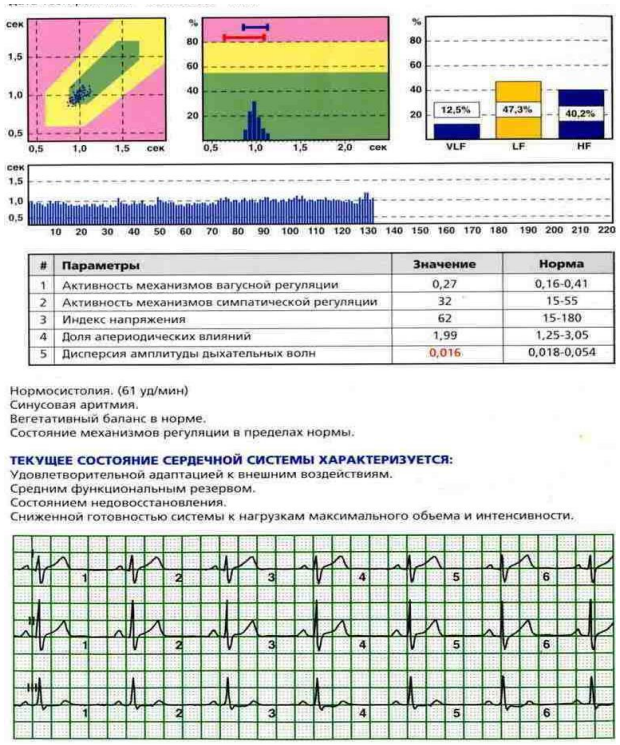
ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:

ДИАГНОЗ
1. Достаточным функциональным резервом.
2. Высокой скоростью восстановительных процессов.
3. Выраженной устойчивостью к гипоксии.
4. Высокими аэробными возможностями.

ЗОНЫ ПУЛЬСА

Развитие анаэробных качеств	180-190
Поддержание уровня анаэробных качеств	177-179
Развитие уровня аэробных качеств	171-176
Поддержание уровня аэробных качеств	159-170
Стимулирование процессов восстановления	132-158
Реабилитация	106-131

Рис. 5. Тест Дифференцированная ЭКГ.

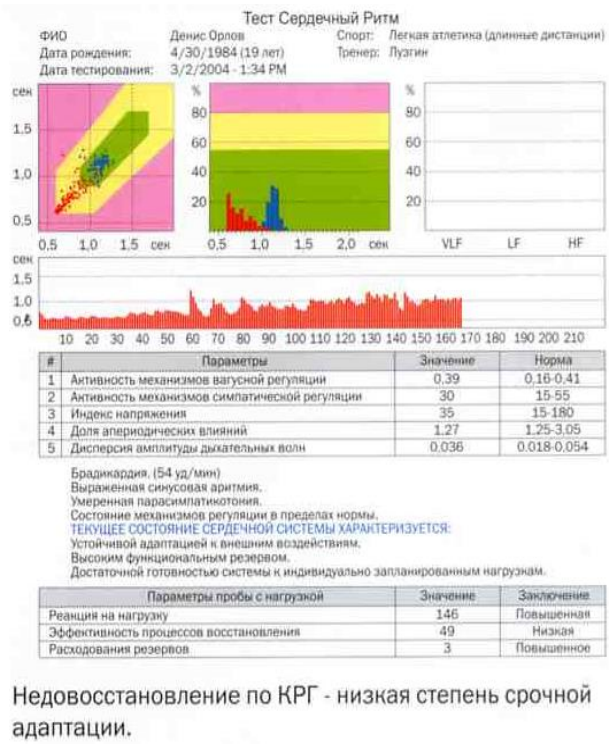


#	Параметры	Значение	Норма
1	Активность механизмов вагусной регуляции	0,27	0,16-0,41
2	Активность механизмов симпатической регуляции	32	15-55
3	Индекс напряжения	62	15-180
4	Доля апериодических влияний	1,99	1,25-3,05
5	Дисперсия амплитуды дыхательных волн	0,016	0,018-0,054

Нормосистолия. (61 уд/мин)
Синусовая аритмия.
Вегетативный баланс в норме.
Состояние механизмов регуляции в пределах нормы.

ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:
Удовлетворительной адаптацией к внешним воздействиям.
Средним функциональным резервом.
Состоянием недовосстановления.
Сниженной готовностью системы к нагрузкам максимального обьема и интенсивности.

Рис. 6. Тест Сердечный ритм (в покое).



#	Параметры	Значение	Норма
1	Активность механизмов вагусной регуляции	0,39	0,16-0,41
2	Активность механизмов симпатической регуляции	30	15-55
3	Индекс напряжения	35	15-180
4	Доля апериодических влияний	1,27	1,25-3,05
5	Дисперсия амплитуды дыхательных волн	0,036	0,018-0,054

Брадикардия. (54 уд/мин)
Выраженная синусовая аритмия.
Умеренная парасимпатикотония.
Состояние механизмов регуляции в пределах нормы.
ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:
Устойчивой адаптацией к внешним воздействиям.
Высоким функциональным резервом.
Достаточной готовностью системы к индивидуально запланированным нагрузкам.

Параметры пробы с нагрузкой	Значение	Заключение
Реакция на нагрузку	146	Повышенная
Эффективность процессов восстановления	49	Низкая
Расходования резервов	3	Повышенное

Недовосстановление по КРГ - низкая степень срочной адаптации.

Рис. 7. Тест Сердечный ритм (после нагрузки).

Накопленный фактический материал позволил в процессе исследования:

1. разработать индивидуальные модели построения тренировочного процесса, на этапе специальной подготовки учитывая слабые и сильные стороны каждого атлета;

2. осуществлять планирование и коррекцию физических нагрузок с учетом методов медико-биологического контроля во время тренировочного процесса;

3. оценить эффективность физических нагрузок и восстановительных мероприятий оказываемых на организм спортсмена после проделанной тренировочной работы.

Вывод: проведение оперативного контроля позволило повысить адаптационные возможности спортсменов, аэробную мощность организма, избежать форсирования спортивной формы на ранних этапах подготовки, добиться управляемого и контролируемого процесса развития необходимых физических качеств, предупредить физическое перенапряжение и патологии в состоянии здоровья атлетов, достичь высоких спортивных результатов на основных соревнованиях года, что свидетельствует об эффективности разработанной нами методики тренировочного процесса.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21-26, 39-42.

2. Волков Н.И., Ремизов Л.П. Использование физиологических критериев для оптимизации тренировочного процесса // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 5. – С. 12-14.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л., Масаков Л.В. Современные методы функциональной диагностики в спорте. Аппаратно-программный комплекс «Омега-спорт-2»,. – Иркутск, 2003. – 16 с.

5. Стародубцев В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: автореф. дис. … канд. пед. наук / В. В. Стародубцев; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 1999. – 20 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ ГРУПП ЧЕРЛИДИНГА, КАК ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Тимофеева О.В. канд. пед. наук, доцент

Омский государственный педагогический университет, г. Омск, Россия

Статья посвящена экспериментальной проверке влияния физкультурно-показательных выступлений групп черлидинга на развитие массовости студенческого спорта. В результате проведенного эксперимента установлено положительное влияние данного направления на развитие студенческого спорта.

Article is devoted to experimental check of influence of sports demonstration performances of groups of a cherliding on development of mass character of student's sports. As a result of the made experiment positive influence of the given direction on development of student's sports is established.

Введение. В последние годы не только в нашей стране, но и за рубежом, критикуется существующая система физического воспитания, обосновывается необходимость создания новой системы педагогической деятельности, отвечающей современным требованиям. В связи с чем, предлагаются инновационные программы, методики, технологии, «руководящие идеи» современной системы физического воспитания [1]. Но, несмотря на вышесказанное, по сведениям многих авторов, негативная тенденция в физическом воспитании студенческой молодежи имеет место быть! Данная ситуация связана с негативным отношением студенческой молодежи к занятиям физической культурой, нежеланием посещать и заниматься активной физической деятельностью, низкой физической подготовленностью, и как следствием, слабым уровнем здоровья, где особенно следует отметить женский контингент, так как благополучие нации в основном определяется здоровьем женщины [4, 6].

В связи с вышесказанным одной из основных задач физического воспитания является формирование потребности студенток в систематических занятиях физическими упражнениями. Для чего, с одной стороны, необходимо изучать и понимать процессы мотивационной сферы занимающихся, но с другой стороны, большое значение приобретает поиск новых форм и методов проведения занятий, подбор интересных студентам средств физической культуры [2, 3].

В последнее время появился ряд новых, модных танцевальных гимнастических видов, но не все существующие виды в полной мере используются в физическом воспитании студенток. Одним из таких является черлидинг, который включает в себя не только подготовку на учебных занятиях, но участие в физкультурно-показательных выступлениях, которые будут являться результатом учебных занятий. По мнению многих авторов, подготовка и участие в физкультурно-показательных выступлениях групп черлидинга способствует повышению качества учебной работы, интереса к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств [4, 5]. Участие студенток в показательных выступления помогают приобрести уверенность, хорошее настроение, повысить уровень самооценки и избавиться от комплексов, что является одним из важных мотивов к последующим занятиям [6].

Цель – определить влияние использования физкультурно-показательных выступлений групп черлидинга на развитие массовости студенческого спорта.

Методы и организация. Для определения влияния использования физкультурно-показательных выступлений групп черлидинга было проведено анкетирование студенток по-

ступивших на первый курс, при котором изучалось желание студенток, заниматься черлидингом и участвовать в физкультурно-показательных выступлениях на соревнованиях проводимых как внутри вуза, так и за его пределами. При этом прослеживалась динамика количества желающих принимать участие в физкультурно-показательных выступлений групп черлидинга, для чего использовались традиционные методы исследований: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение и эксперимент. В исследовании приняли участие студентки Омского государственного педагогического университета поступившие на первый курс (n=320), из которых по результатам анкетирования была определена группа для занятий, содержанием которых стала подготовка физкультурно-показательных выступлений групп черлидинга (таб.1) Эксперимент проводился на базе ОмГПУ в течении трех учебных лет.

Результаты и их обсуждения. За первый учебный год было разучено две танцевальные композиции черлидинга по направлениям шоу и данс программам. Первой была составлена и разучена данс-программа (танцевальное направление), композиция состояла из пяти частей при использовании различного музыкального сопровождения, в данном направлении применялись помпоны. Во втором семестре была составлена и разучена вторая композиция, шоу программа (спортивное направление), где использовались акробатические элементы, пирамиды первого уровня и «кричалки». За первый год эксперимента, девушки занимающиеся в группах черлидинга также принимали участие и в физкультурно-показательных выступлениях (табл.1).

В начале второго учебного года обучения, мы также провели анкетирование тех же студенток, но уже второго курса (n=240), где выяснилось, что большое количество студенток (n=80) пожелали присоединиться к занятиям групп черлидинга и также участвовать в физкультурно-показательных выступлениях на соревнованиях различного уровня. Однако, учитывая физическую подготовленность и внешние данные, отобраны были (n=15) не все желающие. Следует отметить, что студентки, поступившие на первый курс (n=12), также изъявляли желание заниматься в группах черлидинга. В связи с чем, количество занимающихся студенток в группах черлидинга заметно прибавилось (таб.1). Второй год эксперимента был посвящен совершенствованию танцевальных композиций, отрабатывалась техника и синхронность выполнения, была увеличена длительность танцевальных композиций, увеличилось и количество физкультурно-показательных выступлений (табл.1).

Таблица 1

Влияние физкультурно-показательных выступлений черлидинга на развитие массовости студенческого спорта.

Курс	Количество студенток в группах черлидинга	Количество ФПВ
1-й курс	18	10
2-й курс	45	22
3-й курс	60	40

На третьем учебном году педагогического эксперимента все композиции, составленные раннее, были усложнены новой музыкой с более быстрым темпом, что способствовало более высокому темпу исполнения, сложной координацией, увеличением количества перестроений. В связи с регулярными физкультурно-показательными выступлениями, популярность групп черлидинга заметно росла, в связи с чем, выросло как количество выступающих, так и количество физкультурно-показательных выступлений (табл.1).

Заключение. Таким образом, можно констатировать, что использование физкультурно-показательных выступлений групп черлидинга способствуют повышению пропагандистских приемов, что положительно влияет на развитие массовости студенческого спорта.

Список литературы

1. Абзалов Р.А. Педагогическая практика студентов факультета физкультурного образования в образовательных учреждениях / Р.А. Абзалов, Р.Р. Набиуллин, И.Г. Хурамшин, Н.И. Абзалов. – Казань: Отечество, 2011. – 64 с.

2. Малиновская Н.В. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации: автореф. дис. …канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 25с.

3. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. – № 6. – С.49-51.

4. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления.- М.: Спорт Академ Пресс, 2007. – 352 с.

5. Погребная У.Л. Танцевально двигательная подготовка, как фактор модернизации содержания физического воспитания: дис. …канд. пед. наук. – Краснодар, 2003. – 352 с.

6. Тимофеева О.В. Повышение эффективности физического воспитания студенток на основе использования физкультурно-показательных выступлений: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Омск, 2010. – 24.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК БАЗА РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Хайбуллина Д.М., Кутлиахметов А.А.

Башкирский государственный университет, г. Стерлитамак, Россия

Статья посвящена студенческому спорту и ее влиянию на развитие спорта высших достижений, а также о ее достоинствах и недостатках. Сделаны выводы, что студенческий спорт является поставщиком свежих мир на международную арену и играет очень большую роль в большом спорте.

The article is devoted to student sport and its impact on development in sports, as well as on its merits and drawbacks. The conclusions that student sport is a supplier of fresh peace on the international scene and plays a very important role in the big sports.

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия. Сейчас, после нескольких кризисов в нашей стране, молодѐжь постепенно возвращается в спорт. Создаются всевозможные секции, которые в своей основе призваны повысить уровень спортивной подготовки молодѐжи.

Развитие студенческого спорта является одним из приоритетов в деятельности нашего министерства, более того, это направление отдельно и очень четко прописано в «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года». [2;1]

Главная мысль данной статьи в том, что для достижения высоких результатов и поддержания уровня страны на международной арене, несомненно, нужны свежие силы. А студенческий спорт это и есть поставщик молодых талантов для профессионального спорта высших достижений.

Во всѐм мире существует всего лишь два вида спорта. Различаются они между собой в основном по целям и задачам, которые перед собой ставят спортсмены. Это массовый спорт и спорт высших достижений.

Массовым спортом занимался каждый человек хоть раз в жизни бесспорно. С его помощью люди во всѐм мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательного воздействия на организм современной экологии, бешенного ритма информационной жизни, в котором сейчас крутится почти весь мир. Отсюда можно вывести цели массового спорта, которые заключаются в укреплении здоровья, улучшении своего физического здоровья и получении активного отдыха.

Спорт высших достижений - это часть спорта, в которой участвуют спортсмены, направленные именно на достижение определенного результата в своей физической деятельности, на достижение победы и новых спортивных рекордов. Спортивные состязания, среди которых Олимпиады, Чемпионаты и Турниры выявляют лучших спортсменов. Конечно, мечта каждого спортсмена - победа на Олимпийских играх, самых крупных мировых состязаниях. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только его личное значение, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы не крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержании и укреплении авторитета страны на международной арене.[2; 5]

Для выполнения поставленной цели разрабатываются специальные системы упражнений, подготовки, при правильном выполнении которых возможны достижения максимальных результатов.

Ещѐ одной общественной ценностью большого спорта является то, что сегодня спорт высших достижений является пока единственной областью деятельности человека, где у выдающихся рекордсменов все системы организма функционируют в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов организма. Это позволяет не только проникнуть в тайны человеческих возможностей, но и определить пути, по которым можно направить эти возможности на достижение больших результатов в производстве, профессиональных навыках, общественной деятельности. [3; 8]

Российский спорт высоких достижений традиционно ориентирован на «промышленный» способ подготовки спортсменов экстра-класса, основанный на раннем отборе одаренных людей и развитие в них специальных качеств в условиях специализированных учебно-тренировочных учреждениях. Такой подход имеет серьезные преимущества, однако не свободен и от серьезных недостатков, заставляющих всерьез задуматься о необходимости использования, наряду с привычной, также и альтернативной идеологии развития спорта. Эти недостатки происходят из неизбежного атрибута «промышленного» способа - резкого разделения среды подготовки спортсмена высокого уровня и среды общей социальной и проявляются, по крайней мере, в следующем:

- Определенная часть молодых людей, по тем или иным причинам не попавших в поле зрения скаутов на раннем возрастном этапе, в дальнейшем практически лишена возможности реализовать себя в спорте высоких достижений, хотя в случае создания необходимых условий для занятий спортом эти люди могли бы проявить свои таланты.

-Пребывание в замкнутой спортивной корпоративной среде замедляет либо порой вовсе исключает, приобретение спортсменами навыков существования в общей социальной среде, развивает в них патерналистские настроения.

-Отрыв молодых людей от общей социальной среды уже на самых ранних этапах их подготовки ведет к отчуждению от них основной массы сверстников, для которых серьезные занятия спортом выглядят как совершенно особого рода деятельность.

Развитие студенческого спорта способно если не полностью решить перечисленные проблемы, то, по крайней мере, серьезно их минимизировать. Формирование на базе университетской инфраструктуры комфортной среды для активных занятий спортом с возможностью достижения серьезных результатов, сопоставимых с показателями профессионального спорта, позволяет:

-Продлевать как минимум на 5-6 лет спортивную карьеру молодых людей, стремящихся совмещать ее с приобретением образования, профессии, социальных навыков.

-Безболезненно социально адаптировать спортсменов высокого уровня, прошедших этап студенческого спорта, после окончания их профессиональной спортивной карьеры.

-Повышать популярность спорта и здорового образа жизни за счет постоянного пребывания спортсменов-студентов в общей среде. [1;4]

В заключение можно сказать, что студенческий спорт играет очень важную роль в спорте высших достижений. Также хотелось бы отметить, что наиболее полезным для человека, да и для общества является именно занятие спортом на любом уровне. Хотелось бы, чтобы люди поняли « В здоровом теле- здоровый дух».

Список литературы

1. Роль и место студенческого спорта в спорте высших достижений [Электронный ресурс] // referat.mirslovarei.com M., 2012-2013. URL: http://referat.mirslovarei.com/d/316613/ . (Дата обращения: 15.10.2013).

2. Спорт высших достижений: [Электронный ресурс] // ref.by M., 2011-2013. URL: http://www.ref.by/refs/89/20107/1.html. (Дата обращения: 17.10.2013).

3. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: Физическая культура, 2007. – 400 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВУЗАХ МВД И ФСКН РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ СЛУЖЕБНОГО БИАТЛОНА)

Черменёв Д.А.

СибЮИ ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В статье приводятся методика совершенствования профессионально значимых служебно-прикладных навыков. Даются рекомендации по совершенствованию стрелковой подготовленности сотрудников органов правопорядка.

Ключевые слова: служебный биатлон, методика стрельбы, рекомендации.

In the article are the methods of improvement of professional office-applied skill. Some recommendations on the improvement rifle preparedness for law enforcement officials.

Key words: biathlon, shooting preparation, recommendations

В системе высшего профессионального образования сотрудников правоохранительных органов существуют различные высшие учебные заведения (университеты, академии и институты) в основном направленные на получение высшего юридического образования. Абитуриенты сдавшие вступительные экзамены зачисляются в личный состав ведомства которому принадлежит учебное заведение (МВД, ФСКН) и им присваивается специальное звание курсант. Что по аналогии схоже с гражданским вузом и статусом студент.

Образовательные учреждения правоохранительных органов готовят будущих сотрудников полиции исходя из этого направленность физической подготовки и спорта имеет служебно-прикладную направленность. Развиваются такие виды спорта как: стрельба, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, лыжный спорт и многоборья включающие в себя (бег, стрельба, лыжи и рукопашный бой)

В группу служебно-прикладных видов спорта, способствующих выработке и поддержанию наиболее значимых профессиональных психофизических качеств и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, входит служебный биатлон, специфической особенностью которого является комплексное сочетание различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта − кроссового бега и стрельбы.

Эти виды деятельности (бег и стрельба), требующие от сотрудника проявления различных физических (двигательных) качеств, с одной стороны - высочайшей специальной выносливости, а с другой - высоких двигательно-координационных способностей, выражающихся в целевой точности движений, позволяют наиболее точно моделировать условия служебной деятельности.

На протяжении многих лет для участия в данных соревнованиях в Сибирском юридическом институте формируется сборная команда по служебному биатлону. Согласно критериям отбора в сборную команду отбираются курсанты имеющие1-вый 2-ой или 3-ий взрослый спортивный разряд по легкой атлетике или лыжным гонкам.

На подготовительном периоде основной задачей было обеспечение специальной физической и стрелковой подготовки. Члены сборной команды занимаются по разработанной нами методике совершенствования стрелковой подготовленности, уже апробированной на базе специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва «Сибиряк» по биатлону. Основу нашей методики составляют специальные упражнения, направленные на формирование навыков спуска курка с боевого взвода, навыков прицеливания (включающую концентрацию внимания и аккомодацию зрения) и формирование специального режима дыхания во время стрельбы.

На первоначальном этапе во время учебно-тренировочных занятий курсанты столкнулись с трудностями, возникающими при стрельбе после кроссового бега по пересеченной местности, переноске оружия в кобуре во время бега, стрельбе в условиях открытого стрельбища, повышенного тремора рук во время стрельбы, а также сложности в прицеливании и задержке дыхания во время стрельбы. Таким образом, основной задачей на первоначальном этапе подготовки было формирование навыков скоростной стрельбы после физической нагрузки.

Проведя анализ выступления сборной команды института, после нескольких соревнований был сделан вывод о том, что молодые спортсмены допускают большое количество промахов, которому способствовало нестабильное предстартовое состояние, так как все члены сборной команды впервые участвовали в соревнованиях по данному виду спорта, что и выразилось в предстартовом волнении, с которым они не полной мере смогли справиться.

При анализе результатов стрельбы, мы выявили, что курсанты допускали следующие основные ошибки:

− при спуске курка с боевого взвода;

− в прицеливании;

− стрельба без задержки дыхания.

На рисунке 1 представлены результаты стрельбы, отражающие ошибки при спуске курка с боевого взвода. К ним относятся: не равномерное нажатие на спусковой крючок (сильно быстро или замедленно, с рывком в конце); нажатие на спусковой крючок не параллельно оси канала ствола; ожидание выстрела, приводящее к резкому нажатию на спусковой крючок; нажатие на спусковой крючок не одним пальцем, а всей кистью на рукоятку пистолета. Вследствие этого пробоины находятся в левой крайней части мишени на семь часов или за пределами мишени.

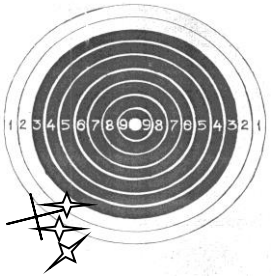


Рис. 1а. Неравномерное нажатие на хвост спускового крючка

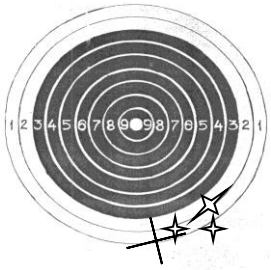
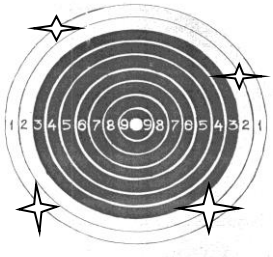
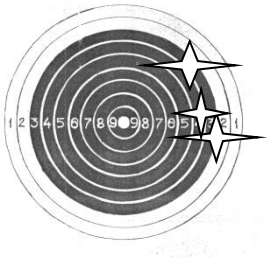
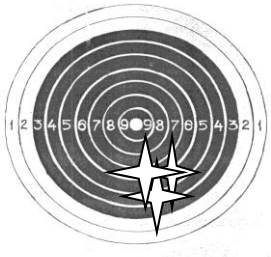


Рис. 1б. Нажатие всей кистью на рукоятку пистолета

На рисунке 2 представлены результаты стрельбы, отражающие ошибки во время прицеливания. При этом допускалась недостаточная концентрация внимания на прицельных приспособлениях во время выстрела; не контролировалось положение мушки в прорези целика; не совмещалась средняя точка прицеливания с контрольной точкой на мишени.

		
Рис.2а. Недостаточная концентрация внимания на прицельных приспособлениях	Рис.2б. Отсутствие контроля положения мушки в прорези целика	Рис.2в. Не совмещение средней точки прицелива-ния с контрольной точкой на мишени

На рисунке 3 представлены результаты стрельбы, отражающие отсутствие задержки

дыхания в момент выстрела. При этом отсутствовала задержка дыхания или производилась чрезмерная задержка дыхания в момент выстрела.

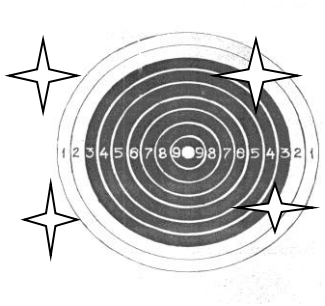


Рис.3. Отсутствие задержки дыхания или чрезмерная задержка дыхания в момент выстрела

Разработанная нами методика, основанная на использовании упражнений, простых и доступных в выполнении, не требующих специальной подготовки и особых условий, и направленная на формирование навыков спуска курка с боевого взвода, навыков прицеливания и дыхания во время стрельбы позволяет совершенствовать устойчивые навыки прицельной стрельбы.

Проведя анализ выступления сборной команды, было установлено, что основными ошибками, допускаемыми при стрельбе, остались:

− срыв курка с боевого взвода;

− ожидание выстрела и, вследствие чего, ускоренное нажатие на хвост спускового крючка;

− нажатие на хвост спускового крючка не только указательным пальцем, а всей кистью на рукоятку пистолета;

− не совмещение мушки с целиком в районе прицеливания;

− производство выстрела без задержки дыхания.

Учитывая допускаемые ошибки, во время подготовки к очередным соревнованиям была проведена специальная подготовительная работа, которая и дала свои положительные результаты.

На протяжении многих лет курсанты занимающиеся служебным биатлоном в СибЮИ показывают высокие результаты на краевых и Всероссийских соревнованиях, занимая призовые места. Это подтверждает, что выбранная методика подготовки является правильной и способствует дальнейшему росту спортивного мастерства курсантов.

Так как после окончания учебных заведений курсанты идут работать в правоохранительные органы, где проводятся чемпионаты России, в которых они могут успешно участвовать за свои регионы, в которых находится правоохранительный орган и показывать высокие результаты.

Таким образом, предложенная нами универсальная методика позволяет совершенствовать стрелковую подготовленность сотрудников различных возрастов, различной спортивной квалификации на различных этапах подготовки и значительно повышать эффективность учебно-тренировочного процесса, формировать устойчивые навыки прицельной стрельбы из пистолета.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

2. Гибадулин И.Г, Зверева С.Н. Стрелковая подготовка юных биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005. – 108 с.

3. Черменѐв Д.А., Кокова Е.И. Приемы стабилизации стрельбы из табельного оружия (на примере служебного биатлона) Состояние и перспективы совершенствования методики огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов: материалы научно-практической конференции (23-24.04.2009 г.) – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2009. – С.98-101.

СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КУРСАНТОВ

Шипилова Д.А.

ВСИ МВД, г. Иркутск, Россия

Спорт — это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Sport is the actual competitive activity and the special preparation for it. He lives according to certain rules and norms of behavior. It is clearly manifested the desire to win, achieving high performance, requiring the mobilization of physical, mental and moral qualities. So often talk about the sports character of the people who successfully manifest themselves in the competition. To meet the needs of many people, sports are physical and spiritual necessity.

Введение

Слово спорт пришло в русский язык из английского (Sport), которое, в свою очередь, является вольным сокращением первоначального слова disport – игра, развлечение. Вот почему о старичке, передвигающемся по аллеям сквера называют джонингом, то есть сложным –гибридом" быстрой ходьбы с медленным бегом, за рубежом могут сказать, что –он занимается спортом", а у нас – –физкультурой".

Цель моей работы –дать теоретический анализ роли спорта в физическом воспитании курсантов.

Проблемы достижения высоких спортивных результатов в период обучения в вузе

Статистические данные по вузам страны показывают, что регулярно тренируются не только в специальные часы в вузе, но и в свободное время, а также участвуют в соревнованиях 15 – 20% курсантов. Это типичные представители массового студенческого спорта[1].

Современная наука о спорте достаточно подробно и серьѐзно изучает проблему человека в большом спорте. Спорт является как бы испытательным стендом, на котором моделируются требования экспериментальных условий и ситуаций, а сам спортсмен сознательно идѐт на применение максимальных физических и психических нагрузок для демонстрации предельных психофизических возможностей человека. Ради чего? Мотивация такого «самопожертвования» может быть многообразна – от самоутверждения, честолюбия и других высоких порывов до самой тривиальной, обыкновенной меркантильности.

Специфика различных видов спорта накладывает существенный отпечаток на степень формирования различных психических качеств, которые необходимы не только в спорте, но и в профессиональной деятельности.

Но факт остаѐтся фактом, что, например, командные спортивные игры приучают человека соотносить свои действия с действиями коллег по команде, способствуют формированию таких прикладных черт, свойств личности, как коллективизм, коммуникабельность, сознательная дисциплина и т.д.

Надѐжность – одна из важнейших категорий в спорте. Она сложна именно потому, что в ней нет головокружительного взлѐта с последующим весьма болезненным падением.

Мужество всегда эстетично, если в спортивной борьбе возникает гармония силы, разума и чувства.

Вот эти бесценные психические качества, черты и свойства личности.

Спорт не сошèлся клином только на большом спорте. Есть ещè массовый спорт, а он доступен каждому.

Образ жизни курсанта и спорт

Повседневная учебная работа, зачѐтно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – всѐ это требует от учащихся и курсантов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени курсантов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, но факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоѐмкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого курсанта к учѐбе.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учѐбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз.

В этом же исследовании было установлено, что более высокую оценку за производственную практику, как правило, получали курсанты, имевшие среднюю текущую успеваемость по теоретическим знаниям, но лучшую физическую подготовленность по сравнению с курсантами, имевшими более высокие баллы по теоретическому курсу, но слабую профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Таковы факты, проливающие истинный свет на роль спорта, на роль хорошей физической подготовленности в успешном освоении избранной профессии [3].

Спорт как активный отдых в учебном и профессиональном труде

Значительная часть курсантов при всей программной зарегламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» воспринимает их как активный отдых, как разрядку от однообразного аудиторного учебного труда. И чем выше заинтересованность курсанта в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки. Право курсанта на выбор различных видов спорта на каждый предстоящий учебный год (а в некоторых вузах и семестр) только поддержит его интерес к таким занятиям, ведь его мотивация – отдых. Перерастает ли этот интерес в более серьѐзное увлечение определѐнным видом спорта – решать только ему, но хотелось бы, чтобы он понимал сущность воздействия такого активного отдыха на физическую и умственную работоспособность, на продуктивность учебного и профессионального труда [1].

Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки в определѐнном виде спорта является одним из действенных средств достижения высокой общей и профессиональной работоспособности, основанной на повышении устойчивости центральной нервной системы, сердечно – сосудистой и других функциональных систем организма против утомления. Собственно, под выносливостью и понимается способность организма человека преодолевать наступающее утомление.

Выносливость, как и другие двигательные качества, чаще всего проявляется специфически, в зависимости от особенностей деятельности, характера возникающего утомления.

В настоящее время различают несколько типов утомления: умственное, сенсорное (связанное с преимущественной нагрузкой на органы чувств), эмоциональное, физическое, при которых характер и механизм утомления и проявление выносливости у данного человека на все разновидности проявления выносливости при выполнении разнообразных спортивных и трудовых действий[5].

Виды спорта, преимущественно развивающие силу искоростно-силовые качества

Под силой следует понимать способность человека преодолевать или противодействовать сопротивлению за счѐт напряжения мышц. Сила может проявиться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют свой длины (изометрический метод развития силы), и при динамическом, связанном либо с уменьшением, либо с увеличением длины мышц (изотонический метод). В различных видах спорта применение этих методов в тренировочных занятиях находится в различных соотношениях и во многом зависит от конкретных задач тренировки.

Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества, относятся в основном к группе ациклических видов спорта, характерными особенностями которых являются способность к проявлению силы и скорость сокращения мышц [4].

И здесь мы вынуждены обратиться к теории, которая поможет разобраться с некоторыми понятиями.

1. К собственно силовым видам, таким, как тяжѐлая атлетика, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, относятся те виды спорта, в которых максимальная сила при спортивном движении меняется в зависимости от величины преимущественной массы (вес штанги и т.п.).
2. Спортивные движения, при которых сила изменяется в соответствии с величиной ускорения, сообщѐнного постоянной массе (собственный вес атлета, спортивный снаряд), называются скоростно-силовыми.

Существуют виды спорта способствующие: воспитанию быстроты; воспитанию ловкости и гибкости; воспитанию специальных прикладных качеств; освоению жизненно необходимых навыков.

Выводы (findings)

Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, вероятно, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а надо ещѐ раз обратить внимание на повышение психологической подготовленности. Ведь очень часто молодые специалисты сетуют на то, что их многому научили за годы профессиональной подготовки в специальном учебном заведении, только не научили работать с людьми, не вооружили психологической уверенностью и устойчивостью при руководстве коллективом. И вот здесь следует особо отметить роль спорта в формировании людей с сильной волей и твѐрдым характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения не только в соревнованиях, но и в процессе регулярных тренировок.

Эти нагрузки, часто более высокие, чем в обычной жизни и профессиональной работе, значительно влияют на формирование и становление личности человека. Спортивная подготовка ―через метод приучения к практическим действиям и поведению" обеспечивает воспитание необходимых качеств-самодисциплины, настойчивости, упорства в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности проявлять максимальные усилия и в спортивной, и в трудовой, и в общественной деятельности [4].

И здесь хочется ещѐ раз привести слова о том, что «нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанных качеств». В такие условия молодого человека многократно ставит спорт.

Список литературы

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Академия, 2009. – 528 с.

2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 122 с.

3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для курсантов вузов. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 480 с.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб.пособие. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. – 384 с.

5. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: иетод.пособие. - М.: Высшая школа, 2012. – 176 с.

УНИВЕРСИАДА – БУДУЩЕЕ ДЛЯ КАЖДОГО СТУДЕНТА

Эгоф П А., студентка
Вильнер Б.С., ст. преподаватель

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Статья посвящена рассмотрению проблемы студенческого и молодежного спорта в нашей стране и во многих ведущих странах Запада. Необходимо переосмыслить исторический путь развития спорта и физической культуры в молодежной среде через анализ развития основных направлений, выявления наиболее перспективных проблем формирования новой формы физического воспитания молодежи - спортивного наследия студенческих Универсиад.

The article deals with the problem of student and youth sports in our country and many of the leading countries of the West. We need to rethink the historical path of the development of sport and physical activity among young people through the analysis of the major trends, identify the most promising challenges of forming a new form of physical education of youth - student Universiade sports heritage.

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport— «игра», «развлечение») — организованная по определѐнным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в еѐ процессе [1].

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путѐм разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека [2].

Спорт — составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нѐм ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество[4].

Массовый спорт даѐт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

Спорт высших достижений — это единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека. Цель спорта высших достижений — это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях [3].

Универсиада - (лат. универс(итет) + греч. (олимп)иада), всемирные спортивные студенческие игры, представляющие собой комплексные соревнования [1].

Спортивное наследие Универсиад и студенческого спортивного движения неразрывно связано с развитием студенческого спорта и массовой физической культуры на современном этапе посредством раскрытия содержания, методов и средств реализации студенческого и молодежного физкультурного движения.

Вопросы, связанные с историей студенческих Универсиад, этапами развития спорта в нашей стране и за рубежом, развитием физической культуры, отношением к спорту и физической культуре разных слоев населения, в настоящее время являются актуальными.

Опыт последних десятилетий убедительно доказывает, что экономических и социальных успехов добиваются те государства, которые уделяют повышенное внимание молодежи. Устойчивое развитие демонстрируют те общества, которые пересмотрели систему традиционных взглядов на новые поколения, на систему взаимоотношения между поколениями и на их значение для политического и социально-экономического развития общества [5]..

Всемирные Универсиады - это главный спортивный молодежный форум планеты. На сегодняшний день удостоиться права проведения Всемирной Универсиады становится очень почетным, она давно перестала быть просто спортивным событием. Универсиада - это колоссальный стимул для развития страны, в которой она проходит, принося долгосрочные позитивные социальные и экономические изменения, устанавливая новые стандарты жизни, популяризируя физическую культуру и спорт в молодежной среде.

Все это богатейшее материальное и нематериальное наследие остается в стране на долгие годы, поэтому страны борются за право принимать у себя Универсиады, и в случае получения такого права объявляют ее проектом национального значения.

Изучение закономерностей влияния наследия Универсиад на развитие физкультурно-спортивного движения в настоящий момент представляется весьма актуальным, поскольку позволяет раскрыть преемственность поколений в этой сфере, способствует более глубокому пониманию тенденций в развитии студенческого спорта.

Еще в 19 в. в разных странах (прежде всего, в Англии и США) проводили состязания по различным видам спорта между представителями разных университетов.

Первые международные университетские соревнования прошли в мае 1923 в Париже – по инициативе французского спортивного деятеля Жана Петижана. До Второй мировой войны (в 1925, 1927, 1930, 1933, 1935, 1937 и 1939) в разных городах Европы под эгидой Международной конфедерации студентов (ИКС) прошло еще несколько подобных соревнований.

После войны они проводились в рамках Международного фестиваля молодежи и студентов – под руководством Международного союза студентов (ИСУ). В 1948 по инициативе ряда европейских стран создана Международная федерация университетского спорта (ФИСУ), которая стала устраивать собственные «альтернативные» соревнования – Международные недели университетского спорта. В 1959 ИСУ и ФИСУ впервые провели единые Всемирные студенческие игры (в Турине, Италия), тогда же получившие свое нынешнее наименование – «Универсиада» [4].

В настоящее время студенческие игры (летние и зимние) проводятся раз в 2 года – по нечетным годам. (Одна из летних Универсиад – в 1973 – прошла в Москве.) В программу летних Игр входит 10 обязательных дисциплин + еще 3 по выбору хозяев соревнований, зимних – 6 обязательных и 1–2 по выбору устроителей. (Помимо Универсиад, ФИСУ также ежегодно проводит мировые университетские чемпионаты по отдельным видам спорта.)

Эмблема Универсиады (ФИСУ) представляет собой латинскую букву U в окружении 5 разноцветных звезд, символизирующих пять континентов. Эта эмблема присутствует и на белом флаге Универсиады. При награждении призеров соревнований звучит студенческий гимн «Гаудеамус». На зимней Универсиаде 1981 впервые появился талисман игр. В настоящее время каждые студенческие игры обязательно имеют собственный талисман.

Популярность соревнований неизменно растет. Так, если в Универсиаде в Турине (1959) принимали участие 1400 спортсменов из 43 стран, то на летние Игры-2003 в Дэгу (Корея) прибыли более 6600 участников (из 174 стран) [4].

Советские (российские) студенты участвуют в Универсиаде с 1957 и завоевали за это время множество наград. Созданный в начале 1990-х Российский студенческий спортивный

союз (РССС, президент Алексей Киселев), ставший правопреемником студенческого спортивного общества «Буревестник», входит в состав ФИСУ.

- Летняя Универсиада 2005 — XXIII летняя универсиада. Проходила в Измире (Турция) с 11 августа по 22 августа 2005 года.
- Летняя Универсиада 2007 стала XXIV летней Универсиадой. Она прошла в Бангкоке (Таиланд) с 8 августа по 18 августа 2007 года. Направо провести данную Универсиаду также претендовали Монтеррей (Мексика) и Познань (Польша).
- Зимняя Универсиада 2007 — XXIII зимняя универсиада. Она прошла в Турине (Италия) с 17 по 27 января 2007 года.
- Летняя Универсиада 2009, официальное название — XXV летняя универсиада. Проходила в Белграде (Сербия) с 30 июня по 12 июля 2009 года. На место проведения Универсиады также претендовали Монтеррей (Мексика) и Познань (Польша).
- Зимняя Универсиада 2009 была XXIV-й зимней универсиадой. Она проходила в Харбине (Китай) с 19 февраля по 28 февраля 2009 года.
- Летняя Универсиада 2011 года — XXVI Всемирная Летняя Универсиада прошла в городе Шэньчжэнь, Китай с 12 по 23 августа 2011 года.
- XXV зимняя Универсиада проходила в турецком городе Эрзурум с 27 января по 6 февраля 2011 года. Зимняя Универсиада второй раз подряд проходила в Азии: в 2009 году городом проведения был китайский Харбин. Летняя Универсиада 2011 года также прошла в Азии, в китайском городе Шэньчжэнь.
- Зимняя Универсиада 2013 (итал. XXVI Universiade invernale) — XXVI зимняя Универсиада, которая пройдѐт в итальянской провинции Трентино с 11 по 21 декабря 2013 года.
- XXVII Всемирная Летняя Универсиада — всемирные студенческо-молодѐжные спортивные соревнования 2013 года. Пройдет в Казани (Россия), в самом северном городе среди столиц летних Универсиад. На Универсиаде разыграли более 350 комплектов медалей, что стало рекордом. Красноярские студенты участвующие в Казани: игрок ФК "Енисей", капитан российской сборной Алексей Никитин, представительница БК "Енисей" Надежда Майорова, легкоатлетка Юлия Кашина.
- Зимняя Универсиада 2015 — 27-я зимняя Универсиада, будет проходить в испанском городе Гранада и его окрестностях. Город оказался единственным кандидатом, подавшим заявку[1]. Решение было утверждено 14 марта 2009 года в Брюсселе на очередном конгрессе FISU.
- Летняя Универсиада 2015 — XXVIII Всемирная Летняя Универсиада, пройдет в Кванджу.
- Зимняя Универсиада 2017 — 28-я Всемирная Зимняя Универсиада, пройдѐт в казахстанском городе Алматы. Алматы официально объявлен столицей 28-й зимней Универсиады 2017 года

XXIX Всемирная Зимняя универсиада 2019 город Красноярск.

Основные идеи

Первая Зимняя Универсиада в России, возможно, пройдет в 2019 году в городе Красноярске, географическом центре Сибири. Россия – величайшая по площади страна, где на большей части территории царствует долгая зима.

Именно в Сибири в это время можно заниматься всеми видами зимнего спорта, прочувствовать зиму на 100%. При этом "мороз" и "зима" – не только устойчивые ассоциации иностранцев о России, но и особые силы, образы, которые трепетно изображаются в русской культуре.

Зимняя Универсиада – уникальное событие! Это праздник зимы, праздник гостеприимства, праздник молодости и спорта, заряжающий своей энергией. Здесь сбываются мечты, открываются новые таланты, встречаются люди со всего мира.

Все это многообразие смыслов нашло отражение в разработанной символике и общей визуальной концепции Универсиады. Основой для графического воплощения стали идеи МНОГОГРАННОСТИ, ТРАНСФОРМАЦИИ И ИГРЫ.

Из обязательных элементов в фирменной символике принято использовать латинскую "U" и обязательный официальный фирменный блок из звезд FISU и статуса города-заявителя.

Система фирменных слоганов зимней Универсиады:

В качестве главной вербальной константы, раскрывающей суть идеи, используется слоган: "Real Winter"

Слоган «Welcome to Winter» является дополнительным и используется в пригласительной кампании Зимней Универсиады.

Слоган «100% Winter» является дополнительным и используется в паре с любым из слоганов или самостоятельно как шеврон или нашивка на одежде.

Талисман зимней Универсиады 2019

U Лайка – сибирская лайка, символ верности, дружелюбия, радости и неукротимой энергии, друг, который всегда готов прийти на помощь в трудную минуту.

Проекты универсиады

Красноярск потратит меньше денег на подготовку к Универсиаде, так как некоторые объекты, такие как горнолыжный комплекс фанпарк «Бобровый лог», Академия биатлона и спортивный комплекс «Арена. Север» уже функционируют на его территории. К 2015 году завершится строительство объектов Академии зимних видов спорта. «Тем самым, мы уже сможем провести «уличные» виды Универсиады – горнолыжный спорт, лыжные гонки, биатлон и сноуборд», - комментирует главы управления физической культуры, спорта и туризма Сергей Кочан.

Проекты планируемые в Красноярске:

Студенческая деревня. В деревне будут проживать спортсмены - участники Универсиады. Кроме жилых помещений, будет включать в себя собственную инфраструктуру: медучреждения, почту, прачечную и проч. Деревня рассчитана минимум на 3 тыс. человек

Отель «Мариотт» - 200 гостиничных номеров.

Модернизация инфраструктуры аэропорта «Емельяново»- модернизация коснется основных элементов аэропортовой инфраструктуры. Планируется строительство нового пассажирского терминала, гостиницы, топливо-заправочного комплекса, реконструкция инженерной и коммунальной инфраструктуры аэропорта. Модернизация позволит увеличить пассажиро- и грузопоток в аэропорту "Емельяново".

Четыре крытых ледовых дворца. Ледовые дворцы будут различной вместимости. Три из них на 3,5 тыс. мест, четвертый - на 10 тыс. мест. В этом сооружении, в частности, планируется проведение церемонии открытия и закрытия Универсиады.

Лыжный стадион на месте детского лагеря «Радуга».

Академия биатлона.

Губернатор Красноярского края Лев Владимирович Кузнецов сказал: «Мы, красноярцы, очень гордимся тем, что наша страна доверила нам право бороться за XXIX Всемирную зимнюю Универсиаду 2019 года. Для нас Универсиада – не просто спортивное мероприятие. Универсиада – это наш шанс обрести широчайшее гуманитарное наследие. Мы понимаем, что лучшая молодѐжь из университетов всего мира приедет к нам, чтобы впервые открыть Сибирь для глобального мира. Мы верим, что это большой стимул для нашей молодежи, для нашего города, для нашего общества стать лучше!»

Список литературы

1. Биркина Е.Н. Энциклопедия спорта. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 368 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Р остов н/Д: Феникс, 2002. – 3 84 с.
3. Холодов Ж.К., В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
4. Рапопорт Л. А., Томилова С.В. Социально-экономические аспекты развития студенческого спорта в период подготовки к Универсиаде. – Екатеринбург, 2009. – 327 с.
5. Лубышева Л.И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 23-25.

РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ВОСТОЧНО-СИБИРСКОМ ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ

Эмигенова С.Б.,
Струганов С.М., канд. пед. наук, доцент

Восточно-Сибирский институт МВД России, г. Иркутск, Россия

В настоящее время большую популярность в силовых структурах приобретают служебно-прикладные виды спорта, особенно с применением табельного оружия в процессе физической нагрузки. Не исключением в развитии данных видов спорта стали и образовательные учреждения МВД России, которые ведут подготовку будущих сотрудников правоохранительных органов.

Now the great popularity in power structures is acquired by office and applied sports, especially with application of a government-issue weapon in the course of physical activity. Not educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia which conduct preparation of future law enforcement officers became an exception in development of these sports also.

Ключевой направленностью социальной политики на современном этапе развития общества провозглашено воспитание гармонично развитой личности. Убедительным подтверждением данного тезиса является пристальное внимание аппарата Президента РФ и Правительства РФ к практической реализации федеральных проектов, в числе которых одно из ведущих и значимых мест занимают программы «Здоровье населения» и «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».

Одним из решением данных федеральных проектов можно считать развитие в нашей стране спортивно-массовой работы с населением. Данный вид работы является одним из средств укрепления здоровья, активного организованного отдых, повышения работоспособности, который обеспечивает подготовку физически закаленных морально-волевых квалифицированных специалистов [1, 3].

Одним из приоритетных направлений развития спортивно-массовой работы отдается в силовых структурах нашей страны. Спортивно-массовая работа в них направлена на физическое совершенствование сотрудников правоохранительных органов, и членов их семей, и предназначена для организации и проведение физкультурно-спортивных мероприятий, повышение физической подготовленности, организацию досуга и пропаганду здорового образа жизни. Спортивно-массовая работа в силовых структурах включает массовый спорт и подготовку сборных команд по служебно-прикладным видам спорта. Основными направлениями спортивно-массовой работы являются: учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, соревнования по служебно-прикладным видам спорта, смотры спортивно-массовой работы, а также спортивные праздники.

Не остается в стороне от этой работы и Восточно-Сибирский институт МВД России, где под руководством кафедр физической подготовки и огневой подготовки проводится огромная физкультурно-массовая и спортивная работа с курсантами, слушателями и студентами.

Спортивно-массовые мероприятия в институте являются одной из форм физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и проводятся с целью формирования физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач [4].

Для достижения этой цели в процессе спортивно-массовой работы решаются следующие задачи [4]:

- пропаганда физической культуры и спорта в институте, как важного средства воспитания, укрепление здоровья и подготовки курсантов и слушателей к службе в органах внутренних дел Российской Федерации и защите Отечества;
- широкое вовлечение курсантов и слушателей в регулярные занятия физической культурой и спортом, подготовка их к сдаче контрольных нормативов, организация здорового досуга;
- всемерное развитие спорта, повышение спортивных результатов, выявление лучших спортсменов для комплектования сборных команд, обеспечение успешного выступления спортсменов и команд на соревнованиях различного уровня;
- оценка общей физической подготовленности курсантов, слушателей и сотрудников института и разработка предложений по итогам соревнований по улучшению ее развития.

Для решения своей главной задачи личный состав кафедр физической и огневой подготовки ежегодно проводят в течение года множество спартакиад, спортивных праздников и традиционных соревнований в которых участвуют не только переменный состав, но и постоянный состав института. Чтобы задействовать, как можно больше лиц проходящих обучение в «Восточно-Сибирском институте МВД России» были разработаны положения для проведения спартакиад предусматривающие различные критерия участников по различным видам спорта. К таким Спартакиадам относятся [4]:

1. Спартакиада факультетов.
2. Спартакиада среди курсов (юноши).
3. Спартакиада среди курсов (девушки).
4. Спартакиада среди переменного состава.
5. Спартакиада среди специальностей.
6. Массовые соревнования на первенство учебных групп, курсов среди юношей и девушек факультетов по упражнениям НОФП-2012 по служебно-прикладным и игровым видам спорта; (организуются и проводятся руководством курса в часы отведенные распорядком дня института для организации и проведения спортивно-массовой работы).

Институт в лице кафедр физической и огневой подготовки оказывает содействие правоохранительным органам в повышении профессиональных умений и навыков, дающих возможность улучшить физическую подготовленность личного состава органов безопасности и правопорядка выпуская физически крепких и подготовленных сотрудников готовых выполнять в полном объеме свою профессиональную деятельность в различных подразделениях ОВД. В настоящее время проводится неоценимый вклад в решение задач по развитию служебно-прикладных видов спорта и массового физкультурно-спортивного движения, нравственному, патриотическому и физическому воспитанию молодежи, где при поддержке различных подразделений проводятся множество мемориалов, соревнований по служебно-прикладным видам спорта не попавшие в традиционные Спартакиады института. Помимо основной работы институт проводит детские спортивные праздники с детьми сотрудников и детьми из детских домов.

На сегодняшний день институт является современной, развитой организацией, который помимо выполнения основных задач по совершенствованию физической подготовки личного состава силовых структур и органов правопорядка, подготовки спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня, является активным участником воспитания подрастающего поколения. Так, в институте активно ведется пропаганда здорового образа жизни, шефская работа с подрастающим поколением направленная на развитие интереса у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Для привлечения большего числа курсантов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом в институте работают группы спортивного мастерства по различным видам спорта и спортивные секции по служебно-прикладным видам спорта. Повышается уровень их организации и подготовки, и как следствие спортивные результаты. Примером

этому может служить то, что третий год подряд институт занимает 3 общекомандное место в Спартакиаде по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных учреждений МВД России. Спортсмены института являются участниками, призерами, победителями соревнований регионального, федерального и международного уровней, что свидетельствует о высоком уровне спортивно-массовой работы.

Сегодня институт гордится своими воспитанниками [2]:

Андреем Мишиным – Чемпионом Игр Доброй Воли в 1998 году в Нью-Йорке, Чемпионом Европы 2000 года в Перми, участником Олимпийских Игр в Сиэтле;

Любовью Лузгиной – побеждавшей семь раз на Чемпионате мира по универсальному бою. За данные высокие достижения в 2012 году Любовь Лузгина впервые из российских спортсменок по данному виду единоборства было присвоено почетное спортивное звание «Заслуженный Мастер спорта России».

Мастерами спорта международного класса по боксу Андреем Деревцовым, Александром Ракисловым, Андреем Ананьиным, Эдуардом Якушевым; международным гроссмейстером по шахматам Владимиром Демаковым; мастерами международного класса по легкой атлетике Иваном Коноваловым, Валерием Стародубцевым, Сергеем Стругановым и многими другими [2].

В настоящее время «Восточно-Сибирском институт МВД России» не останавливается на достигнутом, а ведет активную плодотворную и кропотливую работу по дальнейшей популяризации спортивно-массового движения среди постоянного и переменного состава института, а также среди сотрудников силовых ведомств Иркутской области.

Список литературы

1. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» [Электронный ресурс] : федер. закон от 03.12.2012 г. № 216-ФЗ: (ред. от 07.06.2013 г. «О федеральном бюджете на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов» // КонсультантПлюс : http://www.consultant.ru/search/?q (дата обращения: 13.10.2013).

2. Вехи славного пути / под общ. ред. С.А. Карновича. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2013. – 175 с.

3. Комплексная профилактическая программа «Здоровье населения» [Электронный ресурс] : http://old.ligazn.ru/business/ligaprogs/nationhealthprog2011/ (дата обращения: 13.10.2013).

4. Регламент организации и проведения спортивно-массовой работы в Восточно-Сибирском институте МВД России в 2013/2014 учебном году [Электронный ресурс] : приложение № 1 к приказу ВСИ МВД России от 25.09.2013 № 385. Иркутск, 2013. Локальная сеть института. (дата обращения: 13.10.2013).

ИНТЕГРАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО (АКТИВНОГО) ТУРИЗМА

Абаев В.А., доцент
РГПУ им. А.И. Герцена

Пальтиель Л.Р., канд. хим. наук, доцент
РГПУ им. А.И. Герцена

Шеманаев В.К., канд. пед. наук, профессор
НГУ им.П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

В статье говорится о давно назревшей необходимости в создании дополнительного образовательного стандарта для системы подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в педагогических вузах страны, включая подготовку инструкторов-проводников по активному туризму, в разработке теоретических, методических и практических основ активного «походного» туризма, в возвращении в спортивный «походный» туризм мотивационных и соревновательных факторов.

The article refers about a long-overdue need for an additional educational standards for the training system of sports tourism in pedagogical universities in the country, including the training of trainers, guides for active tourism in the development of theoretical, methodological, and practical foundations active "marching" tourism, in return in sports the "marching" tourism motivational and competitive factors.

Рациональным средством рекреационно-спортивной деятельности и организации свободного времени населения при всех социально-экономических укладах в нашей стране вот уже в течение полутора веков выступает спортивно-оздоровительный туризм (СОТ). Развитие СОТ осуществляется различными объединениями, организациями и союзами на государственной, корпоративной и на общественной основах.

Туристское движение в России зародилось в конце XIX века. В то время в стране одна за другой стали появляться первые туристские организации: "Альпийский клуб" в Тбилиси (1877), "Предприятие для общественных путешествий во все страны света" в Петербурге (1885), "Крымский горный клуб" в Одессе (1890) с филиалами в Ялте и Севастополе (позднее - "Крымско-Кавказский горный клуб"), "Русский тюринг-клуб" (общество велосипедистов) в Петербурге (1895) с отделениями в Москве, Киеве, Риге и др. В 1901 г. "тюринг-клуб" был преобразован в Российское общество туристов (РОТ), ставшее крупнейшим туристским объединением в стране - к 1914 г. в его рядах насчитывалось около 5 тыс. членов. [2, стр.124]

В начале XX века в нашей стране сформировалась государственная сеть учреждений внешкольной работы туристско-краеведческого профиля. Ее развитие, которое происходило, в основном, через систему городских и районных станций Юных туристов, доказало педагогическую целесообразность использования спортивно-оздоровительного туризма как эффективного средства оздоровления молодежи, отвлечения ее от пагубных привычек, а так же познания окружающего мира и самого себя.

Одной из главных проблем современной образовательной школы является взаимоотношение учителей и учеников. Профессиональная деятельность педагогов на современном этапе эволюции общества подразумевает достаточно тесные и регулярные, изо дня в день, взаимоотношения учителей и учеников. Как показывает практика, чтобы ребенок стал самостоятельным и ответственным, он должен вначале научиться подчиняться учителю, впитывать знания, постепенно учиться анализировать свои поступки и своих товарищей, выполнять различные задания и поручения. Только после этого можно говорить о партнерстве в отношениях между учеником и учителем. Но с самого начала учебы в школе ученик начинает

анализировать и действия учителя. Поэтому, учитель должен раскрываться перед учениками и как личность, со своими достоинствами и недостатками.

Как показали результаты анкет, некоторые ученики воспринимают учителя исключительно как источник информации, «передатчик» знаний. Другая часть учеников воспринимает учителя, как человека с богатым жизненным опытом и большими знаниями («часто слишком большими и ненужными»), который помогает найти свое место в жизни. Только небольшая часть школьников видит в учителе партнера и друга в получении знаний и приобретении жизненного опыта [6]. Эти факты свидетельствуют о том, что современная школа не всегда позволяет раскрыться педагогу как личности, а порой и сами учителя не хотят показать своим ученикам, что они сложившиеся и самодостаточные люди со своими плюсами и минусами. Как известно, спортивно-оздоровительный туризм с его богатством и разнообразием эмоционально насыщенного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных природных ситуациях формирует у детей элементы самостоятельности индивидуального и группового поведения, принятия адекватных решений и воспитании морально-волевых качеств.

Спортивно-оздоровительный туризм предполагает отказ от привычной педагогической модели «наполнения» воспитанников добытыми когда-то и кем-то знаниями, смещение акцента с просветительской модели на самостоятельную и практическую познавательную деятельность. Познавательная деятельность в туризме наиболее приближена к естественным условиям природы и познания действительности вообще. В процессе похода у ребенка не только появляется возможность самостоятельного преодоления различного рода естественных препятствий, но и на этом фоне открывается перспектива практического усвоения разнообразных социальных и культурных ценностей. Здесь он находит подтверждение либо отрицание личного опыта и опыта учителя и обогащает его в процессе пребывания в походных условиях, на практике. В турпоходе теория и практика, как правило, совпадают во времени или же практика предшествует теоретическим обобщениям. Поэтому интерес и практическая необходимость обеспечивают детям доступность освоения. А познавательный процесс через практическую деятельность переходит в реальные знания. Эти знания, подкрепленные теорией, научными положениями, остаются в арсенале обучающегося на всю жизнь. Таким образом, туризм способствует тому, что у ребенка формируется свой подход, свое понимание объективной деятельности [3].

Подростки в походе, в природных условиях занимаясь практической деятельностью, не только успешно усваивают различную учебную информацию, но и учатся принимать ответственные решения в той или иной жизненной ситуации наравне с воспитателем-педагогом и инструктором проводником. На всем протяжении похода подросток вовлечен в процессы выживания в природе и решения жизненно важных проблем, связанных с общением с другими членами группы, педагогами-воспитателями и инструкторами-проводниками, т.е. он этим приобретает ценнейший опыт социального общения и поведения.

Это прекрасно понимали представители старой формации педагогов-туристов, которые использовали все свои знания и опыт, что бы через преодоление трудностей полевой и походной жизни вырастить из ребенка полноценного члена нашего общества. Отдавая дань прошлому, мы не можем не вспомнить, и не назвать ряд педагогов-туристов, которые своей работой на поприще детско-юношеского туризма заслужили любовь и уважение не одного поколения школьников и вывели в люди не одну сотню «трудных» подростков. Это А.В. Агапов, М.В., Газе, Б. Ю. Краснокутский, Ю.А. Панов, Ю.П. Петров, А.П. Дорошенко, Г.С. Усыскин, Л.Н. Грачева, В.А. Митрофанов, Э.Е. Циперсон, Л.Н. Лобанова, А.Н. Лабутин, Л.Г. Рубис и многие другие. Созданная еще в советское время сеть станций детско-юношеского туризма (ДЮТ) действует, и по сей день. Количество станций по России составляет более 400, а ежегодное число школьников, организуемых этими учреждениями, составляет порядка 1,6 миллионов участников [1].

Потребность в спортивно-оздоровительном туризме у молодежи - есть. Но, к сожалению, в систему ДЮТ в последнее время пришли новые кадры, в том числе не профессионалы

«туристы-походники», а люди никогда в походах выше 1-2 категории сложности не участвовавшие. Весь их «туристический опыт» состоит в организации и проведении соревнований по пресловутой технике туризма, которая лишь в малой степени отражает СОТ как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения. Вымывание активных «походных» форм туризма из состава туристско-краеведческой деятельности, организуемой в учреждениях дополнительного образования (Станции юных туристов), связано с нашей точки зрения, во-первых, с исключением в 2008 году звания Мастер спорта по туризму и разряда КМС (по дисциплине маршрут) из Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Во- вторых, нахождением в пределах одной и той же организации дополнительного образования структур направленных, как на активные, так и на «пассивные» формы туризма. Активные формы туризма характеризуются высокой степенью включенности детей в занятия туризмом и более разнообразными эффектами оздоровления и воспитания. Но они же являются сравнительно более сложными в организации, предъявляют повышенные требования и к физическим и к психическим кондициям педагогов. Поэтому при отсутствии должного внимания со стороны учредителей образовательных учреждений из туристско-краеведческой деятельности в первую очередь «вымываются» ее более сложные формы, то есть активный, а в настоящее время и «походный» туризм [4]. В то же время в школьном и молодежном туризме, существующем сегодня практически «на общественных началах», то есть без государственной поддержки, популярностью пользуется именно «походный» туризм.

Более того, именно спортивный «походный» туризм Министерство обороны РФ стало считать спортом, необходимым для подготовки граждан к военной службе и включило в перечень видов спорта, направленных на обеспечение физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Такое решение было принято в соответствии с частью 6 статьи 29 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Положительные взгляды Министерства обороны РФ на значимость спортивного туризма в подготовке мобилизационных людских ресурсов создают предпосылки не только для оздоровления граждан допризывного и призывного возрастов, но и создания стратегического специализированного резерва военной организации Российской Федерации. Достижение этой цели требует коренного пересмотра отношения к СОТ и его основной составляющей - спортивному туризму, федеральных органов исполнительной власти.

Вот примерные цели и задачи, которые по мнению компетентных источников из Министерства обороны РФ, может решать спортивный «походный» туризм:

- изучение (составление описаний) проходимости местности в отдаленных и труднодоступных районах: наличие и состояние троп, бродов для пеших и вьючно-транспортных подразделений, выявление условий сплава и составление лоций горных рек в интересах боевых действий и снабжения войск, выдача рекомендаций по преодолению маршрутов в зимних условиях;

- определение категорий трудности перевалов, затрат времени на их преодоление, необходимого снаряжения, его веса и качества;

- освоение спортивными туристами заполярных районов и Центрального Арктического бассейна, многочисленных пещер в различных регионах России;

- выявление удобных и безопасных мест для размещения войск с целью их защиты от природных явлений обвалов, камнепадов, снежных лавин, оползней, селевых потоков, паводковых вод;

- определение возможности использования горных и несудоходных рек в качестве транспортных коммуникаций в целях передвижения войск вне дорог, тактических перегруппировок подразделений, ведения разведки, захвата мостов и переправ для обеспечения действий главных сил, подвоза материальных средств и эвакуации, выполнение других боевых и транспортных задач;

- использование в ходе боевой подготовки всех транспортных возможностей плавсредств, применяемых в спортивных сплавах по горным рекам;

- определение возможности проведения автономных походов большой протяженности, продолжительности и повышенной сложности, опыт которых необходим при организации рейдовых и боевых действий в отрыве от главных сил;

- владение приемами выживания в природной среде, обеспечения безопасности на маршрутах, проведения спасательных работ своими силами;

– умение работать с топографическими картами, аэрокосмическими снимками, приборами навигационных спутниковых систем, ориентироваться на незнакомой местности, предсказывать приближение непогоды;

- составление письменных отчетов с фото- и видеоматериалами о прохождении перевалов, рек и других спортивных маршрутов для накопления банка данных в соответствующих управлениях Генштаба и штабах военных округов [7].

Сегодня в отечественной системе высшего профессионального образования не осуществляется подготовка педагогических кадров с высшим педагогическим образованием по специальности «Педагог дополнительного образования». Отсутствуют Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС). В то же время квалификационные требования, предъявляемые Минобрнауки России к профессиональным качествам данной категории педагогов и их профессиональной компетентности, начиная с 1992 года постоянно повышаются. Это связано, в первую очередь, с тем, что от них зависит не только успешность дополнительного туристско-краеведческого образования детей, но и формируемая гражданская позиция, социализация подрастающего поколения, а также безопасность организации образовательного процесса формами и средствами активного туризма и краеведения в походах, экспедициях и экскурсиях [5].

Выводы:

- в настоящее время Государственно-общественная многоуровневая система подготовки, повышения квалификации и переподготовки профессиональных кадров СОТ (институты повышения квалификации туристских кадров профсоюзов), сформированная в 60-70 годы XX века и позволявшая обеспечивать непрерывную подготовку специалистов (инструкторов по видам туризма, руководителей краеведческих кружков и туристских секций) для сети внешкольных учреждений туристско-краеведческого профиля, в ходе реформирования сферы профессионального туристского и педагогического образования 90-х годов безвозвратно утрачена;
- сеть туристско-краеведческих станций ДЮТ в стране, с нашей точки зрения, не выполняют поставленные перед ними задачи физического, эстетического, трудового, морально-нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения из-за нехватки квалифицированных педагогов «туристско-походного» направления;
- согласно мнению специалистов Министерства обороны РФ основными компонентами военно-прикладной составляющей спортивного туризма являются знания, навыки и умения, необходимые для взаимодействия с боевой подготовкой вооруженных сил РФ и приобретаемые при организации и проведении спортивных походов, проводимых в труднодоступных районах;

Все вышеизложенное, говорит о давно назревшей необходимости в создании дополнительного образовательного стандарта для системы подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в педагогических вузах страны, включая подготовку инструкторов-проводников по активному туризму, в разработке теоретических, методических и практических основ активного «походного» туризма, в возвращении в спортивный «походный» туризм мотивационных и соревновательных факторов.

Список литературы

1. Анализ спортивный походов на основании информации деятельности федерации спортивного туризма/ [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.kazedu.kz/referat/95601.

2. Дихтярев В.Л. Вся жизнь поход. - М., ЦДЮТУР, 1999. – 300 с.

3. Ледовская Е. В. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов/ Материалы управления образования и науки администрации Губкинского городского округа «Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей - Станция юных туристов» М.: 2010 //[Электронный ресурс] gubkintur. narod.ru/business7.html.

4. О возможностях молодежного туризма./ [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://uraladventure.ru/tourism/youth/66/.

5. Смирнов Д.В. Система дополнительного профессионального туристско-краеведческого образования педагогов на основе кластерного подхода.// Автореферат диссертации на соискание учѐной степени доктора педагогических наук по специальности 13.00.08 – теория и методика профессионального образования. – Шуя.- 2012. с. 24.

6. Чжан-Имашева Е.В. /Взаимоотношения педагогов и детей как педагогическая категория смысла пространства детства./Классное руководство и воспитание школьников №18 от 16-30.09.2010 г.

7. Ширяев В. Н. Концепция взаимодействия спортивного туризма с боевой подготовкой Вооруженных Сил Российской Федерации./[Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.vvv.ru/news/index.php3?news=187209.

ИНТЕГРАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Беднякова А.П., Кутлиахметов А.А., Кутлиахметов А.А.

СФ БашГу, г. Стерлитамак, Россия

На необходимость интеграции студенческого спорта в систему образовательного пространства непосредственно указывает одна из целей физической культуры, говорящая об укреплении здоровья молодого поколения нашей страны. Ведь в современном мире студенческий спорт является неотъемлемой частью спортивного движения, направленного на физическое воспитание и развитие студентов в образовательных учреждениях профессионального образования посредством организации физкультурно-спортивной работы, проведения организованных занятий, а также подготовки и участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе официальных.

The need of integration of student's sports in system of educational space directly is indicated by one of the purposes of the physical culture, speaking about strengthening of health of young generation of our country. After all in the modern world student's sports are an integral part of the sports movement directed on physical training and development of students in educational institutions of professional education by means of the organization of sports and sports work, carrying out the organized occupations, and also preparations and participations in sports and sporting events, including official.

В процессе современного реформирования системы образования особенно пристальное внимание уделяется интеграции системы студенческого спорта в систему образовательного пространства России. О необходимости более активного развития студенческого спорта говорил Президент РФ В. В. Путин на встрече представителей студенческих спортклубов от 23 января 2013 г. « Мне бы очень хотелось, чтобы студенческое спортивное движение возродилось, причем чтобы оно было абсолютно деполитизировано; чтобы это была одна из структур нашего гражданского общества, но чтобы людям текущая политика не мешала общаться, встречаться, решать какие-то общечеловеческие задачи, связанные с развитием физкультуры и здорового образа жизни, - отметил В. В. Путин. Глава государства также напомнил, что студенческий спорт в России имеет давнюю историю - он начал активно развиваться еще в начале 20 века.

На необходимость интеграции студенческого спорта в систему образовательного пространства непосредственно указывает одна из целей физической культуры, говорящая об укреплении здоровья молодого поколения нашей страны.

Следует отметить, что интеграция понимается нами с учетом методологических ориентиров, задаваемых философскими категориями взаимосвязи и единства. В процессе взаимодействия компоненты системы вступают между собой в новые связи, что при определенных условиях приводит к образованию нового системного качества как явления интеграции. Для понимания сущности данного феномена выделим 2 составляющие: образование и студенческий спорт, и определим необходимость интеграции между ними. Также определим значение самого спорта в системе образования.

Н.Ю. Мазов (кандидат философских наук, доцент кафедры филологии Башкирского Государственного Медицинского Университета) определяет значимость спорта в следующем: спорт усиливает духовное «Я» личности, помогает познать самого себя. Спорт также помогает человеку стремиться к открытому выходу за пределы своего «Я», являющегося его субстанцией. Спортсмен, как и мыслитель, близок вопрошающему Фаусту, человеку, который духовно обеспокоен, который занят поиском решений. Социально-философский смысл данного тезиса состоит в том, что развитие спорта помогает обществу взращивать духовную

обеспокоенность социальными и этическими проблемами. Спорт помогает противопоставить конформное бытие человека мировому движению, желает физически и духовно остепенить субъект. Находясь как бы по ту сторону политического и гражданского мира, спорт расширяет творческие границы субъекта не только до пределов человечества, но и всего мирового круга, обосновывающего правомочность спортивного процесса.

Социальная необходимость развития спорта в студенческой среде определяется потребностями общества и государства иметь характерное средство воспитания психофизических способностей человека. Спорт является логическим завершением системы «физическая культура», потому что непрофильное физкультурное образование определяет лишь первоначальную основу всестороннего развития двигательных навыков и физических качеств, вырабатывает только предпосылки для их развития, а спорт открывает эти возможности молодых людей на предельных уровнях. С другой стороны, спорт является одной из наиболее эффективных и привлекательных для студентов форм организации занятий физической культурой, занимает все большее место в их образе и стиле жизни. Значимой для студентов является эмоциональная сторона процесса спортивной деятельности, проявляющаяся в переживании чувства удовлетворенности от осязаемого положительного эффекта спортивной тренировки, будь то победа на соревнованиях или даже небольшая победа над собой. Данные социологических исследований свидетельствуют о том, что подавляющее большинство студентов хотели бы заниматься избранным видом спорта, отвечающим их интересам и способностям.

Однако для того чтобы спорт оказывал действительно только положительное воздействие на личность и не вызывал ее деформаций, необходимо в процессе физкультурно-спортивного образования осуществлять развитие спортивной культуры студентов. Л.И. Лубышева рассматривает спортивную культуру как составную часть общей культуры, включающую спортивную деятельность и ее результат, связанные с высокими спортивными достижениями и подготовкой к ним, а также совокупность материальных благ, социальных и личностных ценностей спорта, освоение которых способствует формированию гармонически развитой личности.

В заключение отметим, что студенческий спорт является неотъемлемой частью спортивного движения, направленного на физическое воспитание и физическое развитие студентов в образовательных учреждениях профессионального образования посредством организации физкультурно-спортивной работы, проведения организованных занятий, а также подготовки и участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе официальных. Целью развития студенческого спорта на современном этапе его развития должно стать совершенствование системы управления студенческим спортом, создание условий для укрепления здоровья студенческой молодежи путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщения наибольшего количества студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время, использование спортивного наследия в полном объеме.

Список литературы

1. Каган М.С. Философская теория ценности, 1997. – 177 с.

2. Ежова Е.Ю. Художественная культура личности в дискурсе поликультурного пространства, 2010. - 260 с.

3. Лубышева Л.И., Романович В.А. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы, 2011 - 240 с.

4. Егоров А.Г., Захаров М.А. Фэйр Плэй в современном спорте, 2006 - 186 с.

5. Алешкова Т.В. Духовно - нравственное воспитание школьников в условиях современного образовательного процесса, 2012. – 152 с.

ЗАВИСИМОСТЬ УРОВНЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ОТ УСПЕШНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Богатырева Е.Б., педагог-психолог
КУТОР, г. Красноярск, Россия

На успешность обучения спортсменов в системе СПО влияют многие факторы: материальное положение, состояние здоровья, возраст, уровень подготовки, владение навыками самоорганизации, планирования и контроля своей деятельности, (прежде всего учебной) индивидуальные психологические особенности студентов и, наконец, непрерывный тренировочный процесс, занимающий большую часть времени спортсменов и требующий как физической, так и психологической напряженности. Анализу специфики зависимости учебной мотивации от успешности в спортивной деятельности в учебно-тренировочном процессе и посвящена данная статья.

Abstract. The success of training athletes in the vocational secondary education is influenced by many factors: the financial situation, health, age, level of training, knowledge of the self-organization skills, planning and control of activities (especially educational) individual psychological characteristics of students, and, finally, a continuous training process that takes most of the time and requires both physical and mental tension. This article is dedicated to the analysis of the specifics odd learning motivation dependence on success in sporting activities in the training process.

Почему одни спортсмены много и охотно работают над овладением знаниями и профессиональным мастерством, а возникающие трудности только добавляют им энергии и желания добиться поставленной цели, в то время как другие все делают словно из-под палки, а появление сколько-нибудь значительных препятствий резко снижает их активность вплоть до разрушения учебной деятельности? Такие различия можно наблюдать при одних и тех же внешних условиях учебной деятельности (социально-экономическое положение, организация и методическое обеспечение учебного процесса, квалификация преподавателя и т. п.). При объяснении этого феномена психологи и педагоги чаще всего апеллируют к такой индивидуально-психологической особенности обучающихся как учебная мотивация, обеспечивающая сильные положительные переживания при достижении учебных целей, включающая в себя высокую самооценку, приводящая к формированию высокого уровня притязаний, достаточного интеллектуального уровня, креативности [1]. Но не каждое из этих составляющих в отдельности, ни даже их сочетания не достаточны для того, чтобы гарантировать формирование установки спортсмена на повседневный, упорный и тяжелый труд по овладению знаниями и профессиональным мастерством в условиях достаточно частых или длительных неудач, которые неизбежны в любой сложной деятельности(3). Каждый преподаватель может привести примеры из своей педагогической практики, когда очень способный и творческий студент с высокой (а иногда и неадекватно высокой) самооценкой и исходно сильной учебной мотивацией, «ломался», сталкиваясь с серьезными трудностями в том или ином виде учебной деятельности и переставал двигаться вперед, в то время как гораздо менее одаренный его товарищ успешно преодолевал эти трудности и со временем добивался гораздо большего. Аналогичную зависимость можно выявить и в спортивной деятельности. Не всегда победу одерживает наиболее способный в избранном виде спортсмен.

Анализируя статистические данные, за приведенные ниже периоды, учащиеся и студенты Красноярского училища (техникума) олимпийского резерва имеющие низкий уровень учебной мотивации были отчислены за невыполнение спортивного плана:

-2011-2012 гг -18 студентов

-2012-2013 гг – 21 студент

По данным за 2011-2012, 2012-2013 уч гг, среди спортсменов КУТОР выявлено, что при формировании должной учебной мотивации, являющейся мощным стимулом к развитию личности в целом, спортсмен более успешен и в спортивной деятельности.

Некоторые авторы прямолинейно делят мотивацию учебной деятельности на недостаточную и положительную, относя к последней познавательные, профессиональные и даже моральные мотивы [2]. В такой интерпретации получается прямолинейная и почти однозначная связь положительной мотивации с успешностью обучения и получения высших спортивных результатов.

Список литературы

1. Е.П. Ильин. Психология спорта. – Спб.: Питер, 2010.-352с.

2. Т.А. Ратанова. Психодиагностические методы изучения личности.: Учебное пособие / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – 4-е изд., испр. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2005, – 320с.

3. Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. Основы психологии спорта и физической культуры. Научный редактор Георгий Ложкин, д-р психологических наук, Киев. Олимпийская литература 2001. – 334с.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Борисова О.В., студентка
Петров Р.Е., старший преподаватель

ЕИ КФУ, г. Елабуга, Россия

В данной статье рассматривается проблема психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. На основе данной статьи и приведенных в ней результатов исследования, автором предлагается готовить спортсменов не только физически, но и уделять внимание психологической подготовке, так как это может значительно повлиять на результат соревнования.

In this article the problem of psychological preparation of sportsmen is examined to the competitions. On the basis of this article and results of research driven to her, it is suggested to prepare sportsmen an author not only physically but also to pay attention to psychological preparation, because it can considerably influence on the result of competition.

Спорт сегодняшнего дня - это одна из сторон нашей современной культуры и социальной жизни общества. Спорт - чаще всего первый опыт преодоления трудностей и победы над собой, это опыт поражений и умения работать с ним.

Психологическая подготовка к соревнованиям является одной из актуальных проблем в области спорта. Выбор оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации – неотъемлемая часть подготовки.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, которое бы обеспечило ему эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий.

И соревновательная целевая установка и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований.[1, с.54] Кроме того, эти две составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен свои шансы достичь поставленной соревновательной цели. Оценка вероятности достижения цели является следствием отражения в сознании спортсмена: своей разносторонней готовности к соревнованию; предполагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы своих соперников.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность достижения цели.

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.

Исходя из этого, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать:

- определение цели участия в соревновании;
- создание установки на достижение этой цели;
- формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Для всего этого спортсмену нужно получить и переработать множество различной информации.

Таким образом, можно составить общую систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;

2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;

3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;

4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;

5) вероятное программирование соревновательной деятельности;

Многочисленные исследования показывают, что отрицательные формы предстартовых состояний не только вызывают отчетливо переживаемый психический дискомфорт, но и отрицательно воздействуют на готовность к спортивной борьбе и на результат соревнования [2, с.128]. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом плане, но и добиться у них противостояния многим факторам, оказывающим сбивающее влияние рассогласования функций, т.е. проявления высокой надѐжности в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка предусматривает планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна базироваться на информации о возможных и явных соперниках, состоянии мест соревнований и др. Изучение этих факторов и реальная оценка уровня достижений спортсменов должны служить основой для формирования стоящей перед нами задачи [3, с.64].

Знание предстоящих трудностей дает возможность путем соответствующей тренировки, в том числе психологической, приучить спортсмена к нужным условиям, что в дальнейшем поможет ему повлечь за собой успех.

Список литературы

1. Киселев Ю.А. Победи: Размышление и советы психолога спорта. – М: Спортакадемия, 2002.

2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. / Под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск.: СибГУФК, 2006.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2000.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Брискин Ю.А., д-р наук по физ. воспитанию и спорту, профессор
Питын М.П., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент

Львовский государственный университет физической культуры, г. Львов, Украина

Установлено существование противоречий между существованием теоретической подготовки как относительно самостоятельной стороны подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов и отсутствием надлежащего ее научно-методического обоснования.

Theoretical training in the scientific knowledge of the sphere of physical culture and sports. Yuriy Briskin, Maryan Pityn. Lviv State University of Physical Culture. There was determined the contradiction between the existence of theoretical training as relatively independent part of training in the athletes long-term development and the lack of proper scientific and methodological substantiation.

Постановка проблемы. Фундаментальные исследования и научные обобщения в отрасли физической культуры и спорта позволили констатировать существование относительно отдельных и одновременно тесно взаимосвязанных сторон процесса подготовки спортсменов [7, 9, 12, 13]: физической, технической тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовки.

При этом в соответствии с дидактическими принципами учебно-тренировочного процесса в спорте имеет место последовательность образования у спортсменов различных сторон подготовленности, при которых первоочередным происходит формирование знаний, а в дальнейшем на их основании − умений и навыков [13]. В тоже время целенаправленный процесс передачи знаний в спортивной тренировке реализуется средствами теоретической подготовки.

Исследование выполнено согласно с темой 2.8 «Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта» Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины.

Цель исследования: определить уровень раскрытия научной тематики связанной с теоретической подготовкой в спорте.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, индукции и дедукции, сравнения, систематизации, исторический метод, анализ документальных материалов.

Результаты исследования. Эволюция научных взглядов на процесс подготовки спортсменов в различных группах видов спорта сказалась на значительном количестве фундаментальных исследований посвященных отдельным сторонам учебно-тренировочного процесса.

По мнению В. Н. Платонова (1997, 2004), теоретическая подготовка имеет свою часть в рамках реализации каждой из других сторон подготовки и должна происходить на всех этапах многолетнего совершенствования спортсменов [13].

Установлены отдельные попытки научного поиска в направлении теоретической подготовки спортсменов [8]. Но в массиве научно-методической информации отрасли физической культуры и спорта отсутствуют фундаментальные исследования концептуальных основ теоретической подготовки в спорте в целом с определением присущей ему целостно-ориентированной системы методов и средств передачи и формирования специфических знаний между участниками спортивно-педагогического процесса.

Актуальность выбранного направления исследования подчеркивается рядом основополагающих нормативно-правовых документов отрасли физической культуры и спорта Украины, среди них Закон Украины о «Физической культуре и спорте», указе Президента Украины «О Национальной доктрине развития физической культуры и спорта», учебных программах для ДЮСШ по видам спорта и др. [6, 11, 14].

Необходимость углубленного рассмотрения этой проблемы определяется также дискретностью рассмотрения теоретической подготовки специалистами отрасли физической культуры и спорта. Достаточно широко обсуждается теоретическая подготовка в физическом воспитании различных групп населения [5, 8, 15]. При этом отсутствует акцентированное внимание и научное познание эффективной концепции теоретической подготовки спортсменов.

Отмечается [5, 7], что для спорта свойственная постоянная актуализация отдельных компонентов и системы подготовки в целом. Это касается и системы знаний, структуры и содержания их изложения на разных этапах многолетней подготовки спортсменов с учетом характерных особенностей определенного вида спорта, квалификации, возраста и других личностных качеств объекта формирование специфических знаний.

Достигнутый на сегодня новый качественный уровень спортивной деятельности и особенности его функционирования широко рассматривались в контексте мировых процессов и ее основательной интеграции в различные отрасли деятельности человека [1, 3]. Это разрешает утверждать о объективной необходимости включения новых содержательных блоков информации для овладения ими спортсменами.

Вместе с тем, деятельность в отрасли физической культуры и спорта традиционно определяет необходимость решения проблем гуманизации общества, формирования здоровья нации посредством специфических средств, что только частично отражено в подготовке спортсменов [1].

Теоретические знания, полученные на различных этапах многолетней подготовки, относятся к системе ценностей спортсменов, которая формирует предпосылки к успешному становлению и поддержанию уровня спортивного мастерства [8].

Стимулирование и экономизация познавательной и умственной деятельности, повышения интеллектуального уровня участников учебно-тренировочного процесса в спорте остаются приоритетными для целостной системы формирования спортивного мастерства спортсменов [3]. Однако они не нашли своего должного освещения в научных и методических разработках специалистов отрасли.

Необходимость определения организационно-методических основ теоретической подготовки на примере различных групп видов спорта обусловлена необходимостью создания эффективных основ для совершенствования спортивного мастерства на различных этапах многолетней подготовки и одновременно содействие гармоническому развитию личности спортсмена.

Л.П. Матвеев (2001) и В. Н. Платонов (2004) указывают на наличие различных подходов к классификации в спорте в зависимости от тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. По одной из них все виды спорта следует делить на шесть групп [9, 15]:

• первая группа характеризуется атлетическими видами спорта, связанными с активной предельной двигательной деятельностью спортсмена (легкая и тяжелая атлетика, гребля, спортивная и художественная гимнастики, спортивные игры и единоборства);

• вторая − виды спорта, в которых деятельность спортсмена направлена на управление средствами перемещения (автомобиль, мотоцикл, самолет, яхта и др. .);

• третья − виды спорта с использованием специального спортивного оружия (винтовки , пистолета, лука);

• четвертая − виды спорта, основанные на сопоставлении конструкторской деятельности (авиа-, судомодельного и др.);

• пятая − виды спорта связаны с перемещением на местности (туризм, альпинизм и др.)

• шестая − виды спорта, в которых деятельность спортсмена имеет характер абстрактно-композиционного мышления (шахматы, шашки и др.). .

Предварительное изучение нормативно-правовых документов подготовки спортсменов Украины (учебной программы ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ) проведено на примере таких видов спорта как настольный теннис, волейбол, горнолыжный спорт указало на дискретность рассмотрения теоретической подготовки [2, 4, 10].

Имеются существенные различия части теоретической подготовки на разных этапах, а также между видами спорта.

В годичном цикле подготовки волейболистов составляет 1,9−3,6% для групп начальной подготовки, 4,4−3,5% в группах предварительной базовой подготовки, 3,5−3,6% в группах специализированной базовой подготовки и 2,5% − подготовки к высшим достижениям с тенденциями к увеличению количества и глубины рассмотрения блоков информации .

Удельный вес теоретической подготовки для спортсменов в настольном теннисе в годичном цикле составило 2,6−2,4% для групп начальной подготовки, 3,2-1,9% в учебно-тренировочных группах и 1,6%−1,9% в группах спортивного совершенствования с тенденциями к увеличению количества и глубины рассмотрения блоков информации.

Теоретическая подготовка в годичном цикле подготовки спортсменов в горнолыжном спорте представлена 3,2% для групп начальной подготовки, 3,0−1,5% в группах предварительной базовой подготовки, 1,7−1,5% в группах специализированной базовой подготовки и 1,3% − подготовки к высшим достижениям.

Можно наблюдать, что в атлетических видах спорта, связанных с активной предельной двигательной деятельностью спортсмена присутствует недооценка этой стороны подготовки спортсменов. При этом в шахматах, где деятельность спортсмена имеет характер абстрактно-композиционного мышления − естественно повышенный объем. Однако и в первом и во втором случаях теоретическая подготовка имеет ряд структурных и содержательных недостатков.

Анализ и обобщение структуры и содержания учебных программ связанный с определением различных аспектов теоретической подготовки указал на наличие значительного количества недостатков при планировании и реализации этой стороны подготовки спортсменов в многолетнем тренировочном процессе.

При этом недостатком учебной программы по настольному теннису можно считать отсутствие акцентов в содержании знаний по изучению основ физиологических механизмов влияния различных упражнений на уровень физической подготовленности. Кроме этого, считаем частично некорректным формулировку названия одной из категорий знаний «Руководство игрокам перед соревнованиями и рассмотрение проведенных игр» . Причиной этого является то, что спортсмены не должны корректировать предстартовый состояние своих коллег [10]. Лишним, на наш взгляд также является предоставление знаний спортсменам о журнале работы тренера, так как они непосредственно не решают основных и вспомогательных задач системы подготовки спортсменов в настольном теннисе.

Необходимо подчеркнуть смещение акцентов в теоретической подготовке спортсменов в этом виде спорта за счет включения категории знаний «Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка игроков по настольному теннису». Отметим, что из задекларированных в ней знаний только краткая характеристика морально-волевых качеств, их роль в подготовке игрока заслуживают рассмотрения в рамках теоретической подготовки. Другая часть предложенных знаний (воспитание воли, активности, соблюдение режима, развитие внимания, методы и средства развития волевых качеств и т.п.) относится исключительно к психологической подготовке и должен реализовываться собственно в этой части подготовки системы многолетнего совершенствования спортсменов.

Одним из базовых компонентов формирования любой из сторон подготовленности спортсменов является контроль, критерии которого в случае теоретической подготовки являются неопределенными.

При малых объемах, выделенных для теоретическую подготовку спортсменов в настольном теннисе в учебно-тренировочных группах, тематика по категориям и блоками информации является объемной. Это позволяет утверждать о несоответствии планирования раздела теоретической подготовки для спортсменов учебно-тренировочных групп в настольном теннисе. В то же время выявлена ситуация провоцирует актуальные исследования для компромиссных решений задач подготовки спортсменов в этом виде спорта. С одной стороны необходимо осуществить качественную передачу информационного материала из большого количества категорий и блоков знаний и с другой избежать чрезмерного увеличения суммарных объемов тренировочной работы [5, 8, 9] .

Существенным пробелом системы подготовки волейболистов (согласно учебной программы [2]) следует считать отсутствие организованной и объективной системы контроля теоретической подготовленности спортсменов. По сравнению с другими сторонами подготовки в которых указаны основные средства контроля и их количественные или качественные показатели при рассмотрении контроля теоретической подготовки на всех этапах многолетнего совершенствования указано, что контроль должен проходить при помощи собеседования в учебно-тренировочном процессе .

В подготовке спортсменов в горнолыжном спорте [4] присутствуют неточности связанные со значительным смещением акцентов в подготовке квалифицированных спортсменов. Это касается того, что начало инструкторской и судейской практики необходимо проводить при основательном овладении знаниями соответствующих категорий и осознании содержания предоставленной информации, учитывая возрастные и умственные возможности юных спортсменов. Отображение этого отсутствует в предлагаемом нормативном документе [4] .

Стоит отметить, что на этапе подготовки к высшим достижениям теоретическая подготовка стрелков из лука получила еще более непредсказуемое представление. Категории и отдельные блоки информации, которые представлены на этом этапе имели мало общего с предыдущими этапами. Можно утверждать об отсутствии последовательности рассмотрения отдельных специальных знаний спортсменов и учета их квалификационного уровня. На наш взгляд, составители пытаются номинально обсудить весь спектр вопросов, который может олицетворять в себе теоретическую подготовку спортсменов без ее надлежащего аналитического рассмотрения.

Парадоксальным в подготовке шахматистов считаем то, что авторы не раскрывают структуры и содержания теоретической подготовки и в целом учебно-тренировочного процесса на этапе подготовки к высшим достижениям. Несмотря на объемы теоретической подготовки, которые значительно превышают другие виды спорта остаются без внимания значимые для спортивной деятельности категории информации, которые должны передаваться в условиях учебно-тренировочного процесса. Стоит отметить, что преобладает специфическая тематика (техническая, тактическая подготовки). При этом отсутствуют категории информации, раскрывающих социальную, гуманистическую, нормативную, здоровьесберегающюю стороны подготовки спортсменов, основы методики тренировоки, судейства, организации соревнований и т.п. .

Таким образом, установленные тенденции отображаются в еще более значительном диссонансе содержания и структуры информационного материала теоретической подготовки в этих видах спорта. Результаты предварительного изучения учебных программ подготовки спортсменов показали недостатки в планировании и реализации теоретической подготовки:

• значительное количество знаний, которое должен сформировать тренер приводит к нивелированию интереса тренера к реализации теоретической подготовки, кроме этого значительно повышает требования, что делает фактически невозможным должный уровень подготовленности тренера по виду спорта.

• в предлагаемых учебных программах отсутствует подражания информация, отображающая логическую взаимосвязь отдельных категорий и блоков теоретической подготовки,

которые рассматриваются на разных последовательных этапах многолетней подготовки спортсменов;

• отсутствует учет логической последовательности связанной с изучением, закреплением (овладением) материала, его повторением и контролем;

• отсутствуют блоки информации социально-гуманистической направленности, например: олимпийское образование и спорт инвалидов.

• отсутствует учет индивидуальных и возрастных особенностей восприятия информации спортсменами.

• отсутствуют научно-обоснованные подходы теоретической подготовки на более поздних этапах многолетнего совершенствования (максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения высшего спортивного мастерства, поддержание высоких спортивных достижений и выхода из спорта).

Выводы. В связи с наличием противоречий между существованием теоретической подготовки как относительно самостоятельной стороны подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов, отражением этого в учебных программах по видам спорта и отсутствием надлежащего ее научно-методологического обоснования выделяется актуальная научно-прикладная проблема создания концептуальных основ теоретической подготовки в спорте.

Уровень раскрытия научной тематики связанной с теоретической подготовкой в спорте находится на неудовлетворительном уровне, что подтверждает необходимость разработки концепции теоретической подготовки, которая может определяться ее структурно-функциональными особенностями, структурно-содержательными моделями системы знаний спортсменов в различных группах видов спорта, комплексе средств и методов реализации на различных этапах многолетней подготовки, методологии внедрения, интеграции в систему подготовки специалистов отрасли спорта.

Список литературы

1. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. XIV Міжнар. наук. конгрес. – К.: Олімпійська література, 2010. – С. 6.

2. Волейбол: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гуркуша, Л. В. Жула – К. , 2009. − 138 с.

3. Воронова В. И. Психология спорта : учебн. пособ. – К. : Олимпийская литература, 2007. − 298 с.

4. Гірськолижний спорт: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В. Л. Соболєв, Б. А. Брюханов. – К., 2001. − 114 с.

5. Дрюков В.А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. – К. : Науковий світ, 2002. – 240 с.

6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Документ 3808-12, остання редакція від 15.05.2011 на підставі 3236-17 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12

7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

8. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности // Культура физическая и здоровье. − 2011. − № 4. − С. 39-43.

9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты – М. : Известия, 2001. – 334 с.

10. Настільний теніс: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Гришко Л. Г. – К., 2000. − 86 с.

11. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні / В. П. Корж, М. В. Дутчак, О. К. Артем'єв, В. П. Карленко, В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2006. – № 10. – С. 4-12.

12. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К. : Олімпійська література, 2011. – 312 с.

13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации. – К. : Олимпийская литература, 2004 – 584 с.

14. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : указ Президента України від 20.11.2005 на підставі 1505/2005 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004 (31.01.2013)

15. Столяров В.И. Спартианская программа реализации кубертеновского идеала олимпийского атлета // Теория и практика физической культуры. − М., 1996. − № 10. – С. 16-21.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДВУЯЗЫЧНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Бямбаринчин Баяраа, Миндиашвили Д.Г.

г. Красноярск, Россия

Реализация планов социально-экономического развития Российской Федерации в настоящее время связывается с развитием высшего образования, которое обеспечивает подготовку высококвалифицированных кадров по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества, государства и личности.

Implementation of plans of social and economic development of the Russian Federation contacts now development of the higher education which provides preparation of highly qualified personnel in all main directions of socially useful activity according to requirements of society, the states and persons.

Среди профессиональных и личностно значимых характеристик высококвалифицированного специалиста выделяют компетентность, мобильность, коммуникабельность, способность реализовывать свой профессиональный потенциал в любых социальных ситуациях. В связи с этим на этапе получения профессионального образования в вузе огромное значение имеет формирование у будущего специалиста, в том числе специалиста спортивного профиля, коммуникативных компетенций, включающих в себя умение общаться, обмениваться информацией, осуществлять коммуникативные взаимодействия с другими субъектами.

В условиях глобализации и интеграции всех сфер человеческой деятельности, расширения культурных и спортивных связей между странами, разрастания масштабов международного обмена спортсменами и тренерами особую значимость при подготовке специалиста спортивного профиля в вузе приобретает формирование у него умений и навыков профессионального общения в иноязычной среде. Специфика данного общения заключается в том, что оно требует от специалиста определенной совокупности качеств и способностей – владения «языковым кодом», умения выстраивать на родном и иностранном языках профессиональные диалоги, наличия опыта межкультурного взаимодействия, знания терминологии конкретного вида спорта и умения ее использовать в различных профессиональных ситуациях и т. д.

Однако реалии таковы, что на сегодняшний день выпускники вузов физкультурного профиля не достаточно владеют умениями и навыками профессионального общения в иноязычной среде. В процессе их подготовки практически не применяются профессионально ориентированные методики по организации процесса двуязычного профессионального общения. С этих позиций разработка методики формирования умений и навыков двуязычного профессионального общения является одним из условий профессиональной подготовки будущих специалистов спортивного профиля в вузе. В основу разработки данной методики положена схема профессионального общения (на примере спортивной борьбы). Лексический материал группировался исходя из спортивной классификации и специальной терминологии техники спортивной борьбы. Развитие умений и навыков двуязычия в процессе обучения обеспечивалось с помощью разработанного комплекса обучающих заданий, которые являлись обязательными как в аудиторной, так и в самостоятельной работе.

Организационно-педагогическими условиями успешного формирования умения и навыки общения на основе двуязычия определены:

– выделение достаточного для эффективного общения количества спортивных терминов;

– выявление и учет особенностей ситуаций профессионального общения;

– разработка учебных заданий, направленных на развитие умений двуязычного профессионального общения в образовательном процессе;

– разработка диагностического инструментария для определения уровня сформированности профессионального двуязычного общения у будущих специалистов спортивного профиля. Реализация данных условий осуществлялась на ***первом этапе*** экспериментальной работы – ***пропедевтическом***.

На ***втором этапе*** экспериментальной работы – ***учебно-тренировочном*** – будущие специалисты осваивали технические приѐмы борьбы, используя прочные знания классификации и терминологии приѐмов данного вида спорта. Экспериментальная работа проводилась со студентами-борцами Монгольского университета (г. Улан-Батор) в процессе их тренировочных занятий в следующей последовательности:

1) осмысление и запись технического приѐма по русской классификации и терминологии;

2) адекватный по смыслу и содержанию монгольский перевод русской классификации и терминологии технических приѐмов в вольной борьбе;

3) освоение технического приѐма в его сленговом содержании;

4) создание и использование различных борцовских ситуаций на ковре и действия спортсменов по выходу из них с более эффективным решением.

Борцы, находящиеся в схватке, путѐм постоянной оценки той или иной ситуации на ковре учились реагировать на успешное еѐ решение в первую очередь самостоятельно, а затем − при эффективной подсказке тренера. В случае неадекватного выбора решения ситуации спортсменом, следовала команда-сленг тренера-преподавателя (например: на русском языке «кочерга», на монгольском языке − «уурэх»), и спортсмен моментально реагировал на данную команду выполнением технического приема. Постоянное пребывание борца в различных ситуациях при ведении тренировочных схваток или отработке того или иного технического приѐма позволяло ему вырабатывать стереотипы ответной реакции на сложившуюся на ковре ситуацию. Качество процесса формирования умений и навыков двуязычного профессионального общения у будущих специалистов спортивного профиля в образовательном пространстве проверялось эффективностью ведения учебных схваток.

На ***третьем этапе*** – ***корректировочном*** – отслеживались и корректировались двигательные действия борцов при выполнении технических приѐмов с использованием классификации и терминологии, практической наработки навыков ведения борьбы (создание динамических стереотипов), оценивалась их реализация на соревнованиях. На данном этапе тренер-преподаватель уделял большое внимание управлению соревновательной схваткой на основе владения спортсменами умениями и навыками двуязычного профессионального общения.

Эффективность разработанной методики доказали результаты срезов уровня сформированности умения оперировать профессиональной терминологией и владения русскоязычной профессиональной терминологией у специалистов спортивного профиля – борцов. Так, например, в первом случае: Э. Г. – $К_у$ = 0,65, К. Г. = 0,45; во втором: Э. Г. – $К_у$ = 0,64, К. Г. = 0,49, где Э. Г – экспериментальная группа, К.Г. – контрольная группа, Ку – коэффициент успешности. Целесообразность применения вышеописанной методики подтверждают показатели, характеризующие технико-тактическую подготовленность борцов экспериментальной группы, которые по ряду тестов вдвое превысили показателей контрольной группы (Э. Г. – $p < 0,05$; К. Г. – $p > 0,05$).

Таким образом, положительные результаты срезов контрольной и экспериментальной групп убедительно показывают, что разработанная методика формирования умений и навыков двуязычного профессионального общения у будущих специалистов спортивного профиля значительно повышает эффективность образовательного процесса в высшем учебном заведении.

ТЕСТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК СРЕДСТВО ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЗНАНИЙ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ КАРТЫ МЕСТНОСТИ

Винникова Е.В., Тарасенко А.П., Дорошенко О.Я.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

В статье предложен порядок освоения условных символов спортивных карт на основе принципа тестирования, что упрощает формирование навыка чтения карты и повышает интерес обучающихся к освоению материала. Приведен пример тестового задания по освоению одной из семи категорий условных знаков – рельеф местности.

This article offers the order to master sport map symbols on the basis of testing, which simplifies the formation of map reading skills and increases the interest of students to master the material. The example of a test set for the development of one of seven categories of map symbols (landscape) is given.

Проведение занятий в Сибирском федеральном университете по дисциплине «физическая культура» с его основания проводится на разных спортивных объектах вуза по спортивным специализациям – видам спорта. В результате студентам предоставляется право выбора одного из понравившихся видов спорта для учебных занятий и физического совершенствования, что отвечает сегодня современным тенденциям развития физической культуры и спорта в системе образования. Одной из таких специализаций, предлагаемой в университете, является «Спортивное ориентирование».

Это один из самых сложных и интересных видов спорта, где физическая нагрузка выполняется на фоне решения технических задач ориентирования на местности, что соответствует достижению основной цели занятий по дисциплине «физическая культура» – развитию общей физической подготовки, – с одной стороны, и овладению навыками ориентирования на местности – с другой. Для более эффективного формирования последних в программу процесса обучения нами были включены специфические тестовые упражнения.

Одним из важнейших технических навыков для формирования мастерства в спортивном ориентировании является быстрота и точность чтения карты, где определяющим становится знание условных знаков, применяемых для подготовки спортивных карт местности [5].

Все знаки спортивных карт согласно специфике, разделены на семь групп: рельеф местности, скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки дистанции, специальные обозначения для лыжного ориентирования [1, 2, 4, 7]. Категории всех условных знаков и соответствующие им объекты местности приведены в табл.1.

Таблица 1

Категории условных знаков для подготовки спортивных карт и соответствующие им объекты местности

№п./п.	Категории символов	Объекты местности
1	Рельеф местности	Горизонталь, утолщѐнная горизонталь, вспомогательная горизонталь, указатель направления ската (бергштрих), грунтовый обрыв, грунтовый вал, маленький земляной вал, промоина, маленькая промоина, бугор, внемасштабный бугор, вытянутый внемасштабный бугор, яма, внемасштабная яма, искусственная внемасштабная яма, поверхность с микронеровностями, специальные формы рельефа.

2	Скалы и камни	Непреодолимая скала, скалы останцы, преодолимый скальный обрыв, скальная выработка, пещера, валун, большой валун, каменистое поле, груда валунов, каменистый грунт, открытый песчаный грунт, скальная поверхность.
3	Гидрография и болота	Озеро, пруд, лужа, непреодолимая река, преодолимая река, преодолимый ручей, канава с водой, узкое болото, непроходимое болото, болото, нечѐткое болото, колодец, родник, специальный объект гидрографии.
4	Растительность	Открытое пространство, полуоткрытое пространство, неудобь, неудобь с редколесьем, легкопроходимая растительность, среднепроходимая растительность, труднопроходимая растительность, подлесок среднепроходимый, подлесок труднопроходимый, непроходимая растительность, растительность проходимая в одном направлении, сад, виноградник, чѐткая граница культивируемых участков, возделывание земли, чѐткая граница растительности, специальные объекты растительности.
5	Искусственные объекты	Автострада, шоссе, узкое шоссе, улучшенная дорога, грунтовая дорога, тропа, тропинка, исчезающая тропинка, узкая просека, чѐткий перекрѐсток, нечѐткий перекрѐсток, пешеходный мостик, переправа с мостом, переправа без моста, железная дорога, линия электропередач, линия электропередач на высоких опорах, туннель, каменная стена, разрушенная каменная стена, высокая каменная стена, ограда, разрушенная ограда, высокая ограда, проход, строение, застроенная территория, запретная территория, территория с покрытием, развалины, стрельбище, могила, трубопровод, трубопровод, трубопровод непреодолимый, высокая башня, маленькая башня, пилон, кормушка, специальные искусственные объекты.
6	Знаки дистанции	Старт, финиш, контрольный пункт, номер контрольного пункта, линия, маркированные участки, первая помощь, пункт питания, запретная линия, проход, опасные места, территория бег по которой запрещѐн, запрещѐнный путь,
7	Специальные обозначения для лыжного ориентирования	Скоростная лыжня, быстрая лыжня, медленная лыжня, лыжня заваленная снегом, полностью укатанная площадь, запрещенная для движения зона, маркированный участок, разрешѐнный проход, запрещѐнная для движения дорога, зона опасная для участника соревнований.

Изучению условных знаков уделяется основное внимание на начальном этапе обучения. Для их запоминания и приобретения навыков чтения карты уже разработаны многочисленные упражнения. Мы применяем технические тренировки спортсменов-новичков и адаптировали их для занятий со студентами. Это занятия «в классе» – топографические диктанты, игры в топографическое лото, отыскание на картах заданных условных знаков или ориентиров на время, а так же методико-практические занятия на местности – бег «по нитке», упражнение на полигоне «эллипсы» и бег «лучами» [6]. Для того чтобы повысить интерес к освоению условных символов нами были разработаны тестовые задания – 24 варианта разных тестов. Определяя из нескольких вариантов правильный, либо исключая из нескольких вариантов неправильный студенты имеют дополнительную возможность закрепления их усвоения.

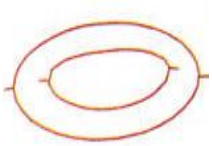
По нашему мнению тестирование является одним из наиболее эффективных методов обучения условным знакам, студенты ответив на вопросы и проверив свои ответы, получают знания по изучаемому материалу, а мы получаем представление, насколько студенты усвоили материал по этому разделу. Письменная форма тестирования, обеспечивает более высокую объективность, кроме того, способствует развитию логического мышления и целенаправленности: обучаемый при письменном тестировании более сосредоточен, он глубже вникает в сущность вопроса, обдумывает варианты решения и построения ответа. Установлено также, что чем выше тематическое, содержательное разнообразие тестовых заданий, тем ниже надежность результата тестирования. Это следует понимать так: тест, нацеленный на проверку усвоения конкретной темы, всегда будет более надежным, чем тест, направленный на проверку всего раздела (курса), охватывающий значительное количество материала — закономерно-

стей, концепций, фактов. Происходит это именно потому, что содержательное разнообразие последнего выше.

В табл.2. приведен пример тестирования знаний одной из семи категорий условных знаков – рельефа местности.

Таблица 2

Тест на контроль знаний условных знаков рельефа местности

№п.п.	Вопрос	Варианты ответа
1	Что означает этот условный знак? 	а. яма; б. лощина; в. гора.
2	Какому описанию соответствует эта форма рельефа? 	а. холм с двумя вершинами и крутым северо-западным склоном; б. яма с крутым северо-западным склоном; в. холм с крутым северо-восточным склоном. Имеет две одинаковых вершины.
3	Иногда на горизонтали наносятся короткие односторонние штрихи – берг-штрихи, они указывают нам:	а. вершину горы; б. направление вниз по склону; в. направление вверх по склону.
4	Что означает этот условный знак? 	а. каменная россыпь б. сухая канава в. поверхность с микронеровностями
5	Сколько метров глубина ямы? Если высота сечения рельефа – 5м. 	а. 20 метров; б. от 10 до 15 м.; в. 15 метров.

В дальнейшем закрепление знаний проходит на практических занятиях, когда студенты проходят дистанции по ориентированию на учебно-тренировочных занятиях, сдают контрольный норматив – дистанция по ориентированию и принимают участие в соревнованиях ВУЗа, а так же на теоретических и семинарских занятиях. Основная оценка, приобретенных навыков ориентирования на специализации это результат студента при сдаче контрольного норматива. Но мы можем назвать его комплексным, потому что для прохождения дистанции необходимы как знания ориентирования, так и хорошая физическая подготовка. Поэтому мы в качестве исследования в учебном процессе добавили разработанное тестирование по разделу условные обозначения, с предварительным изучением и повторением этого материала.

На специализации занимается 554 студента с 1по 3курс, тесты прошли 85% студентов. Из всех опрошенных студентов 32% ответили без ошибок, 40% допустили от 1 до 2 ошибок,

28% допустили 3 и более ошибки. Надежность тестов мы видим из подсчета соотношения правильных и неправильных ответов на вопросы (72% студентов справились с заданием).

Эффективность нашего подхода подтверждают результаты контрольного норматива по ориентированию. Студенты, допустившие минимальное количество ошибок – улучшили свои результаты при сдаче контрольного норматива по ориентированию, а студенты, которые не справились с заданием тестирования – соответственно и на контрольной дистанции по ориентированию показали плохие результаты. Как мы и предполагали знание условных обозначений карты местности, и быстрое чтение карты играет важную роль для овладения техническим навыками спортивного ориентирования. Уделив больше внимание изучению этого раздела – мы получили улучшение результатов у студентов при сдаче контрольного норматива по ориентированию, и возможность лучшего усвоения и закрепления знаний условных обозначений карты местности.

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152с.

2. Алешин В.М. Что такое спортивная карта // Азимут. – 2002. – №2. – С. 9–11.

3. Близневский, А. Ю. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Ю. Близневский, В. С. Близневская, В. Н. Юдаков, Е. В. Винникова. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2000. – 36 с.

4. Близневская, В. С. Теоретический курс дисциплины «физическая культура» (на примере спортивного ориентирования) : учеб. пособие / В. С. Близневская, А. Ю. Близневский. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2004. – 144 с.

5. Дьяков, А.С. Спортивное ориентирование: учеб. пособие/ А.С. Дьяков, А. Ю. Яговкин. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2004 – 20с.

6. Ключникова, Н. Н. Спортивное ориентирование: учеб. пособие/. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009 – 102с.

7. Условные знаки ISOM 2000// Азимут. – 2002. – №1. – С. 25.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Грузенкин В.И., канд. пед. наук, доцент
Нечепуренко В.М., доцент

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Статья посвящена развитию студенческого спорта в Сибирском федеральном университете.

The article devote development students sport in Siberian federal university.

В последнее время, видимо в связи с прошедшей в Казани Универсиадой, в средствах массовой информации появляются выступления по поводу проблем студенческого спорта. Звучат мнения от «все хорошо» до « Студенческий спорт: не было и нет » (газета «Совершенно секретно» №9 292.09.2013г.). Эти суждения, безусловно, крайние и истина где-то между ними. На фоне глобальных проблем студенческого спорта давайте рассмотрим студенческий спорт в СФУ, не забывая, что СФУ лучший университет России в организации спортивно-массовых мероприятий и совсем недавно был лидером среди вузов России в студенческом спорте.

Прежде всего, необходимо определиться с понятиями. Студенческий спорт – это в первую очередь студенты и они же спортсмены. Значит это студенты, которые не только участвуют в соревнованиях, но и готовятся к ним. В студенческом спорте существуют определѐнные ограничения, в том числе и возрастные, все они общеизвестны.

Если под термином «подготовка» понимать систематические занятия с целью подготовки к соревнованиям, то противоречий нет. Если же системность, как фактор, убрать, то спортсменами станут все участники соревнований. Подготовка может свестись к «настрою», получению информации, пристегиванию индивидуального номера и т.д. Мы стоим на позициях системности, то есть двух-трех тренировочных занятий в неделю, как минимум, для подготовки к соревнованиям на протяжении всего учебного процесса.

Рассмотрим аспекты проблемы «спорт и личность». Студент, не занимавшийся до вуза спортом, или занимавшийся без опытного тренера, или необходимых условий, может стать спортсменом в СФУ с очень низкой вероятностью. Такой студент не нужен в спортивных секциях, и даже учебные занятия по специализации ему выбрать будет не просто. Можно говорить о том, что спортом в СФУ продолжают заниматься те, кто уже в спорте был, за исключением потерь, то есть тех, кто в школе занимался спортом но поступив в вуз тренироваться систематически прекратил.

Студент пришел учиться, ему, прежде всего, надо организовать учебный процесс. Спорт, КВН, танцы и т.д. – они все имеют интересное начало, они полезны, но они не являются главной целью пребывания в вузе. Надо понимать одну важную идею – спорт должен помогать студенту и в жизни, и в учѐбе. Когда спорт начинает существовать ради самого себя, а учѐба ему мешает, то тогда и начинаются проблемы. Такой спорт из студенческого превращается в профессиональный. Если студент стал спортсменом-профессионалом, то и технология учебы такого студента должна быть уникальной. Студент профессионально занимающийся спортом должен все же учиться, а в реальной жизни, если он 300-330 дней в году вне вуза, обучение, в лучшем случае, носит дистанционный характер. В худшем случае студент не учится, но диплом получает. И здесь личность определяет, каким путем идти, и что станет главным для человека в жизни.

Таким образом, можно принять за основу следующий посыл: вуз дает возможность студентам-спортсменам продолжить свою спортивную карьеру, но сам в роли модератора, формирующего спортивную среду выступает не активно, по причине отсутствия, в достаточном количестве, необходимых для этого специализированных спортивных сооружений и

квалифицированных тренеров, по тем видам спорта, которые пользуются популярностью в студенческой среде.

Вторая проблема – массовый студенческий спорт. Вновь необходимо определиться с понятием. Что есть спорт массовый? Исходя из методических указаний последних лет, систематически занимающимися физической культурой и спортом могут считаться те, кто не менее 4-х часов в неделю регулярно занимается физическими упражнениями и принимает участие в спортивных состязаниях. Формально все студенты, регулярно посещающие учебные занятия и принявшие участие в соревнованиях, хотя бы раз в году, становятся участниками массового студенческого спорта. Но фактически учебные занятия нельзя считать подготовкой к соревнованиям. Массовый студенческий спорт должен опираться на студенческие спортивные секции, а не на «разовых» участников массовых мероприятий.

Сегодня в СФУ не хватает спортивных залов, бассейнов, манежей. У нас суровый сибирский климат. Руководители России ставят перед физической культурой, как социальной сферой, цель - к 2020 году привлечь 40% населения к регулярным занятиям физическими упражнениями. Значит можно говорить, что для студентов массовый спорт – это что-то порядка 80% от общего числа студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями. Студенческий спорт – это не только соревнования, но и постоянная подготовка студентов-спортсменов к ним.

Если с организацией соревнований все понятно, и они проводятся в институтах, между институтами (между первыми курсами и сборными командами институтов), хоть раз в год, но соревнования проходят. А по некоторым видам (футбол на снегу например) более трех месяцев подряд. С подготовкой же к соревнованиям все сложнее. Не хватает спортсооружений, и специалисты со студентами не работают или же работают эпизодически, перед соревнованиями. Раз-два соберут студентов, чтобы «натаскать» к соревнованиям. А дальше ещѐ более нелогично. Вместо сборных команд институтов создается одна сборная университета. Где здесь путь к массовому студенческому спорту? СФУ объединил 5 вузов (площадок), в каждом из которых велась работа со студентами и были сборные команды всех вузов, которые участвовали в краевой Универсиаде, городских и краевых соревнованиях. Теперь одна сборная. Можно было бы искать плюсы объединения, если бы тренировочный процесс со студентами на площадках продолжался. К сожалению, этого не случилось.

Объединение вузов повысило, на первом этапе, конкуренцию при формировании сборных команд СФУ и полностью лишило смысла формировать сборные команды «площадок». Соревнования между «площадками» не проводятся, т.к. интеграция смешала студентов и такого чѐткого разделения, которое было до объединения, теперь нет.

Общее количество студентов, занимающихся в спортивных секциях, не превышает 6 процентов общего числа студентов очной формы обучения. Ещѐ столько же, по самым оптимистическим прогнозам, систематически занимаются самостоятельно. Есть студенты систематически занимающиеся физической культурой, но о них не известно вузу. Всѐ вместе не превысит 10 – 12 процентов общего числа студентов. Для 80% СФУ не готов не только физически (спортивной базой), но и методически. Система управления студенческим спортом настроена на достижения лидеров, а для этого достаточно иметь одну сильную команду или одного сильного спортсмена. Теряется смысл тренировать студентов не попадающих в первую сборную команду университета. При этом не ставится задача по формированию основ здорового образа жизни (в количественном измерении), не оценивается качество работы специалистов тренирующих студентов в спортивных секциях, хотя нельзя не отметить и того, что проводится большая организационно-методическая работа. СФУ – лидер вузов России в организации спортивно-массовой работы и входит в шестѐрку лучших вузов по итогам Всероссийских универсиад 2012 года. Тем не менее, подводя итог по проблеме развития массового студенческого спорта в СФУ можно сказать, что массовое участие студентов в соревнованиях, как в разовых акциях, есть, а массового студенческого спорта нет.

Надо отметить и еще один момент, важный для студенческого спорта – это зрительский интерес. Конечно, не следует рассматривать количество зрителей как единственный и

решающий фактор, но все же зрители – студенты всегда есть, когда соревнуются свои студенты-спортсмены. Привлечению зрителей должно уделяться много внимания и прежде всего информацией о том, где, когда и кто из «наших» будет соревноваться. К сожалению, этому моменту в развитии студенческого спорта пока уделяется недостаточно внимания. Корпоративное воспитание через спорт пока не используется. Студенческий спорт может привлекать огромное число зрителей. Рекорд Гиннесса, по посещаемости хоккейных матчей, 113411 человек установлен в 2010 году на матче студенческих команд в США. Для достижения подобных результатов нужны четкие ориентиры, цели, технологии. А каковы наши цели в развитии студенческого спорта? Если они ограничиваются успехами сборных команд, то это только один немаловажный, но не главный вопрос существования студенческого спорта.

Следует признать, что сегодня существует проблема элитных спортсменов и их обучения. Как правило, спортсмены-студенты уровня сборной команды страны не появляются на учебных занятиях, но тем не менее, им проставляют зачеты и экзамены. На наш взгляд – это следствие низкой самодостаточности профессорско-преподавательского состава и недостаточно развитого чувства собственного достоинства человека. Эту ситуацию невозможно изменить быстро. Это процесс воспитания чести и совести, причем у всех участников процесса. Но результат мы видим повсеместно. Сборные команды от городов и клубов до России не могут найти тренера-соотечественника. Дипломы есть, а знаний не хватает. Нужен период для учебы, а времени на это нет. Вот и выходит из вуза дипломированный специалист, знающий великолепно практику, но не понимающий, почему у других не получается то, что получалось в спорте у него.

В СФУ работает 80 спортивных секций по 30 видам спорта. Необходимо, чтобы каждый вид спорта имел соответствующую материальную базу, был обеспечен специалистами, организующими подготовку студентов-спортсменов и необходимо, что бы занимающиеся в спортивных секциях студенты относились бы к этому серьѐзно и имели бы интересующие их в спорте перспективы. В нашем случае следовало бы уменьшить количество видов спорта, которые мы развиваем и улучшить условия для развития тех видов спорта, которые имеют исторические предпосылки. Развиваемые виды спора должны опираться на учебные специализации создающие основу массового студенческого спорта. Погоня за модой или стремление выполнять необоснованные рекомендации «сверху» могут не только тормозить, но даже разрушать действующую систему. На примере нашего университета можно говорить о том, что не развивают в должной мере массово популярные в студенческой среде игровые виды спорта, для которых есть материальная база и можно найти соответствующих специалистов (пример – волейбол, настольный теннис, мужской футбол и другие). Не развивают свои, присущие Россиянам и необычайно полезные, для молодѐжи виды спорта (пример – гиревой спорт, лѐгкая атлетика, лапта и еѐ варианты и другие).

У СФУ в спорте и в студенческом спорте, на международном и Российском уровне, есть хорошие достижения. Но даже у СФУ – лидера России в спортивно-массовой работе, нет массового студенческого спорта и нет ни множества зрителей, ни материальной базы соответствующего уровня, и главное – нет обоснованного плана перехода к новому качеству развития массового студенческого спорта.

Обычно спрашивают о том, что предлагается для улучшения ситуации? В нашем случае, при проведении у нас Всемирной Универсиады, можно будет значительно улучшить материальную базу. Это очень значимый фактор для развития и массовости и повышения качества массовости студенческого спорта. Но и при улучшении материальной базы потребуется более чѐткое понимание того, что сегодняшний массовый студенческий спорт не может быть прямым предшественником спорта высших достижений. Задачи вуза должны выполняться, прежде всего, в профессиональном плане, а это подготовка специалистов. Элитные спортсмены и команды могут быть лишь исключением из правила и их не может быть много. Поэтому очевиден вывод: необходимо формировать правильный образ жизни у студентов и массовый спорт должен занять в этом процессе своѐ, не главное, но очень значимое место.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УНИВЕРСИТЕТА – ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Грузенкин В.И., канд. пед. наук, доцент

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Статья посвящена проблеме преподавания физической культуры в университете.
Article devote problem teaching physical culture in the university.

Низкий уровень физического развития и отрицательная динамика показателей физического развития, в процессе обучения студентов, не занимающихся профессионально физической культурой и спортом, в настоящее время не оспариваются специалистами. Необходимо рассматривать причины этих явлений, так как они требуют понимания и поиска решений, приводящих к устранению не желательных процессов [1,2]. Предлагаемая работа является одним из возможных вариантов частичного решения предложенной к рассмотрению проблемы.

Наличие физической культуры в учебной программе не гарантирует хороших результатов, ради которых этот предмет, в объѐме 400 часов, занимает своѐ место в образовательном процессе. Хороший результат – это (речь о выпускнике вуза), хорошая работоспособность, отсутствие вредных привычек и конечно умение пользоваться физическими упражнениями при корректировке своего самочувствия, а значит, прежде всего, положительное отношение к физическим упражнениям, как средству профилактики, сохранения и возможного физического развития организма. Хороший результат работы системы в формировании физической культуры студентов – это технология подготовки учащихся с использованием передовых позиций теории и методики физического воспитания не сведѐнная только к директивным формам проведения занятий. При этом с сожалением надо признать, что одна из основных целей физического воспитания – гармонизация интеллектуальной, психической и физической подготовленности студентов не доминирует в учебной программе [3].

В вузе ведущей здоровье сберегающей технологией является учебный процесс. В спортивных секциях, при 25 тысячах студентов очной формы обучения (пример СФУ – лидера среди вузов России по организации спортивно-массовой работы в 2013 году), спортом систематически занимается от 500 до 700 человек. В учебном процессе задействовано 16 тысяч студентов (при распределении учебной нагрузки физической культуры на 4 курса может быть более 20 тысяч). Посчитаем, что студенческий спорт не имеет отрицательного эффекта. Тем не менее, очевидно, что учебный процесс принципиально важнее для реализации образовательного стандарта, чем спортивные достижения студентов. Не следует понимать это утверждение, как призыв к приостановке поддержки студенческого спорта. Повысить качество учебного процесса, добавив средств в эту область до гармоничного соотношения со спортом, вот что может сделать ситуацию логически оправданной, понятной и перспективной.

В рамках учебного процесса преподаватель определяет студенту алгоритм действий. При отсутствии жѐсткой регламентации, даже с учѐтом всех плюсов организации учебного процесса на основе выбора видов спорта по интересам, качество работы преподавателя становится важнейшим фактором учебного процесса по физическому воспитанию. Следовательно, корректность оценки качества работы преподавателя становится определяющим фактором учебного процесса, который может значимо влиять на конечный результат деятельности педагога, а значит и системы образования в сфере физического воспитания в целом.

Следует учесть резко континентальный климат Красноярска и то, что учебный процесс проходит осенью, зимой и весной, когда занятия на открытом воздухе проводить можно, но сделать их комфортными, сформировать стойкое желание заниматься физическими упражнениями, совсем не простое дело. Комфортные условия, при организации учебного процесса по физическому воспитанию, более эффективны, нежели данные нам природой. При этом, не следует отрицать и занятий на открытом воздухе, которые имеют ряд незаменимых положительных моментов, да и живѐм мы в Сибири и это надо всегда помнить и учитывать. Тем не менее, следует говорить об инфраструктуре, как об одном из важнейших элементов организации эффективного учебного процесса, обеспечивающего современные методики и позволяющие реализовать свои возможности высококлассным специалистам.

Спортивные комплексы университета (вновь пример СФУ) лучшие в регионе, но и они обеспечивают участников учебного процесса закрытыми сооружениями на 55-60 процентов. Предмет «Физическая культура» отличается от всех других предметов, прежде всего тем, что его знания, умения и навыки, должны быть приняты обучающимся, ими надо овладеть и надо их полюбить. Именно полюбить, ощутив пользу физических упражнений для себя, для своего мироощущения и раскрытия своих возможностей за счѐт улучшения общей и специальной работоспособности, самочувствия и настроения. Конечно, в учебной программе термин «полюбить» употреблять не стоит, но через отношение к предмету с помощью анкетирования можно выявить сущность этой проблемы и через иные косвенные показатели определиться с тем, насколько физические упражнения приняты обучающимся, как необходимый и желательный компонент настоящей и будущей жизни. Тогда возможно и внедрение общих зарядок в общежитиях, которые сегодня не приживутся потому, что подавляющее большинство студентов их не хотят делать, не зная того радостного ощущения, которое возникает после правильно выполненных после пробуждения физических упражнений и водных процедур. Зарядка всегда должна быть делом добровольным и конечно начинать учить зарядке надо не в университете, но лучше поздно … В рамках учебного процесса преподаватель определяет студенту алгоритм действий. При отсутствии жѐсткой регламентации, даже с учѐтом всех плюсов организации учебного процесса на основе выбора видов спорта по интересам, качество работы преподавателя становится важнейшим фактором учебного процесса по физическому воспитанию. Следовательно, корректность оценки качества работы преподавателя становится определяющим фактором учебного процесса, который может значимо влиять на конечный результат деятельности педагога, а значит и системы образования в сфере физического воспитания в целом. Сведение физического воспитания к физической нагрузке является одной из распространѐнных ошибок и переводит многоформатный процесс к упрощѐнной, а значит и допустимо негативной практике. Современные позиции физического воспитания не предполагают возможным сводить физическое воспитание только к директивным формам проведения занятий [4]. Если преподаватель становится ведущим звеном определяющим качество обучения в сфере физического воспитания, то оценка качества работы преподавателя физической культуры не должна ограничиваться только количеством отработанных часов, отсутствием дисциплинарных нарушений, публикациями и квалификацией специалиста. Эти позиции не оценивают самое главное в работе преподавателя – подготовленность студентов, прошедших курс физического воспитания, именно в сфере физического воспитания. Логично, при оценке качества работы преподавателя, исследовать конечный результат - знания и навыки студентов прошедших полный курс физической культуры под руководством рассматриваемого специалиста.

Актуальными представляются оценки следующих итоговых параметров работы преподавателя: отношение студентов к физической культуре; знания студентов в сфере основ здорового образа жизни (из теоретического раздела физической культуры); динамика уровня физической подготовленности студентов и показателей медицинского обследования (средние по группе); квалификация преподавателя (стаж работы, образование, личные достижения, публикации, научная деятельность, общественная работа, тренерская практика), динамика показателей характеризующих применение основ здорового образа жизни в практике

жизни (средние по группе). Все эти параметры не требуют изменений в образовательном стандарте, они могут определяться организационными мероприятиями силами специалистов физической культуры и социологии. Преподаватель должен иметь возможность 3 (или 4 года, если перейти на обучение в 4 года) работать с одним контингентом студентов. Определѐнные сложности составит право студентов менять учебные специализации (в начале учебного года, при наличии свободных мест и отсутствии долгов по учебной программе или по согласию преподавателей). При оценке качества работы преподавателя можно рассматривать учебные программы, программы специализации, открытые уроки, обеспеченность учебного процесса методической литературой и тому подобные составляющие. Но в любом деле важен не процесс, а результат. Вот почему, на первом плане, в оценке качества работы преподавателя, иначе говоря, его истинной квалификации в сфере обучения студентов по предмету «физическая культура», следует рассматривать, прежде всего, итог его работы – образование студентов в сфере физической культуры.

Очевидно, что молодые преподаватели, без стажа работы, не должны оцениваться с первых лет работы. Очевидно, что необходимо создавать соизмеримые условия в организации учебного процесса и оценке качества работы преподавателям разных специализаций.

Динамика физического развития предполагает знание начальных показателей физической подготовленности, с которых студент начинает курс обучения в вузе. Тестирование можно проводить только после медицинского обследования и распределения студентов по учебным группам с учѐтом состояния здоровья. При соблюдении основной идеологии предложенных позиций, конкретные условия оценки качества работы преподавателя, не нарушая положение о порядке замещения должностей научно-педагогических работников в высшем учебном заведении Российской Федерации, возможно, будут иметь большие различия, которые могут быть вызваны традициями и особенностями региона и вуза.

Одной из важнейших задач настоящего времени является формирование в студенческой среде правильного образа жизни, борьба с вредными привычками, воспитание патриотического отношения к Родине. Борьба с наркотиками (это и курение и алкоголь). Все эти проблемы находятся в сфере физической культуры, но пока не имеют чѐтких целеуказаний в учебных планах, стандартах и пожеланиях руководства.

Проблему низкого уровня физической работоспособности студентов вузов, со снижением этого показателя ко времени окончания обучения, можно решать разными способами. Можно ввести жѐсткие обязательные нормативы и это может дать желанное улучшение контролируемых показателей. Образцы есть – это учебные заведения «силовых» ведомств. Но, что произойдѐт с выпускниками вузов через некоторое время, после получения диплома? Нормативные требования, без индивидуального подхода, без учѐта ситуаций и особенностей студента, в руках преподавателя могут стать своеобразной дубиной, которая надолго или навсегда оттолкнѐт значимую часть участников такого обучения от физических упражнений и физической культуры. Едва ли такой путь оптимален. Предлагаемый в статье вариант решения проблемы заключается в том, что главной задачей, которая ставится перед преподавателем, является задача перевода студента в состояние активного участника процесса обучения. Привить любовь к посильным физическим нагрузкам, воспитать чувство ответственности за своѐ физическое состояние, научить пользоваться физическим упражнением – вот задачи, решение которых кажется оптимальным подходом к проблеме стоящей перед физической культурой в вузах России.

Большое количество организационных проблем может быть снято, за счѐт активной позиции преподавателя. Конечно, и у преподавателя должны быть «развязаны» руки. Ведь сегодня преподаватель не может перенести занятия из-за плохой погоды или провести их не там, где они определены расписанием, а перевести их в другой формат и в другое место. Это связано не только со стремлением строго организовать процесс обучения, но и с отсутствием оценки конечного результата работы.

Одним из важных факторов, который мог бы влиять на качество работы преподавателей, является конкуренция - конкурс за право работать преподавателем в вузе. Копируя об-

разцы западного образования, внедряя модели лучших вузов мира в России, организаторы высшей школы не захотели обратить внимание на то, что конкурс на место преподавателя вуза, во всех странах, с которыми мы сегодня стараемся сравнивать Россию, измеряется десятками претендентов. Конкурс, в лучших вузах мира, формируется не размером заработной платы, которая конечно не уступает средней по региону, а стремлением специалистов попасть на работу в вуз, потому, что работа в вузе престижна. Если не создать достаточно значимый конкурс на право работать преподавателем вуза, то никакие планы и методические пособия, любая материальная база и самые современные программы не будут обеспечивать высокое качество образовательного процесса в полной мере, в соответствии с ожидаемыми прогнозами и вложенными средствами.

Список литературы

1. Грузенкин В.И. Предложение по развитию системы физического воспитания в нефизкультурных вузах. Физическая культура и спорт в системе образования:сб. материалов X111 Всерос. науч.-практич. конф. 22-24 апреля 2011 г. – Красноярск; Сиб. федер. ун-т, 2011 – 512 с.

2. Смирнов Ю.Н. Здоровье будущего специалиста, как проблема развития нации. Физическая культура и спорт в системе образования:сб. материалов X111 Всерос. науч.-практич. конф. 22-24 апреля 2011 г. – Красноярск; Сиб. федер. ун-т, 2011 – 512 с.

3. Столов И.И. Физическая культура: состояние и задачи развития. Материалы научно-практических конгрессов 111 Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России», Том 2, Часть 2, раздел: «Здоровье нации и массовый спорт». – М., 2007. – 286с.

4. Колокатова Л.Ф., Айнова Н.В., Айнова О.А. Формирование физической культуры личности как стратегия работы в вузе. Материалы научно-практических конгрессов 111 Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России», Том 2, Часть 2, раздел: «Здоровье нации и массовый спорт». – М., 2007. – 286с.

ОСНОВЫ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА

Заколодная Е.Е., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Белоруссия

Нравственность и духовность существовать друг без друга не могут. И та, и другая раскрываются в человеке по мере его духовного возвышения. Если духовность задает смыслы, то нравственность – правила и способы действия. Целесообразно рассматривать нравственность как механизм реализации духовности в отношениях с внешним миром и другими людьми.

Morality and spirituality exist without the other can not. Both are revealed in man as his spiritual elevation. If spirituality gives meaning, morality - the rules and modes of action. Should be viewed as a mechanism for implementing the morality of spirituality with the outside world and other people.

Изучение философии Китая позволяет убедиться, что мастера слова или живописи (как правило – великие мудрецы), были еще и выдающимися мастерами единоборств. Они утверждали, что духовное развитие должно идти параллельно с физическим развитием. Тело нужно упражнять, поскольку оно является инструментом постижения мира. В Японии в воинах воспитывают осознанность, бдительность с помощью фехтования, стрельбы из лука. Отечественные педагоги также считают, что одним из эффективных средств решения задач духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения являются занятия физической культурой и спортом. Формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с воспитанием нравственно-волевых качеств личности. Физически развитый человек, крепкий, сильный и здоровый должен быть терпимым, уметь прийти на помощь к тем, кому она нужна, направлять свои умения только на добрые поступки.

Одно из важнейших направлений духовного воспитания заключается в воспитании красоты человеческих отношений, поступков, поведения. Мы можем одного и того же человека осуждать за беспринципность, поощрять за доброту и возмущаться бесчувственностью по отношению к близким людям. Потому, что добрым нельзя быть вообще, так же как отважным и великодушным, можно только в определенной ситуации и по отношению к конкретным людям.

В процессе занятий физическими упражнениями и, особенно, в спортивной практике не исключены ситуации, которые могут порождать этически и эстетически неприемлемое поведение (грубость, эгоизм, тщеславие и др.). На предупреждение и непримиримую борьбу с ними должны быть направлены все стороны воспитания [1-5].

В настоящее время в системе образования актуальным становится обращение к религиозным ценностям. Конфессиональное воспитание может быть успешным, если анализ мировоззренческих конфессиональных вопросов осуществляется под углом зрения проблем бытия человека, его сущности и существования, цели и смысла жизни, то есть в плане рассмотрения ряда вопросов философской антропологии, если религия рассматривается в контексте развития духовной культуры. Воспитание конфессиональной культуры должно быть сообразно с требованиями международных и внутригосударственных правовых документов о свободе совести, убеждений и религиозных верований.

Происходит осмысление диалога религиозных и нерелигиозных воззрений о человеке, обществе, мире. Исходные основы этих мировоззрений не совпадают: по-разному в них объясняются события, общие и частные явления, но могут совпадать экономические, социально-политические, нравственные, эстетические и другие идеи, общечеловеческие ценности.

Религиозные традиции предполагают обращение не только к духовной составляющей человека, но и к телесной, предлагая посты, очищения (омовения и др.), статические позы [4].

Языческие религии придавали особое значение человеческому телу, физической силе, некоторые религии востока и сегодня почитают тело не меньше, чем дух. Многих смущают в спорте почти открытые тела, особенно в женских видах. Неодинаково и отношение к различным видам спорта. Не секрет, что цель боксерского поединка – подавление соперника до такой степени, чтобы он некоторое время не мог подняться. Даже такие традиционные виды спорта, как футбол, сегодня становятся причиной массовых беспорядков, необузданных страстей фанатов. Все это не прибавляет спорту авторитета в глазах блюстителей духовности. И все же миллионы людей, в том числе верующих, следят за исходом спортивных состязаний. Ведь спортсмен борется, прежде всего, с самим собой посредством изнурительных тренировок, самоограничений. Здесь есть элемент аскетизма, который роднит спорт и религию. Спорт объединяет людей независимо от вероисповедания, предоставляет возможность гармоничного развития человека, способствует воспитанию патриотизма, ответственности, целеустремленности.

Наблюдения исследователей за работой тренеров выявили, что планомерному и систематическому духовному нравственному воспитанию спортсменов в тренировочном процессе не уделяется должного внимания. Студентам в сфере физической культуры, как будущим воспитателям личности учеников средних школ и юных спортсменов необходима основательная подготовка в вопросах нравственного воспитания. Личность студента характеризуется уже сложившимся мировоззрением, определившимися взглядами, убеждениями, относительно устойчивыми морально-волевыми качествами. Однако уровень гражданской зрелости не всегда отвечает требованиям современности. Поэтому на учебных занятиях нужно использовать средства физической культуры и спорта с целью формирования и нравственного сознания, и нравственного поведения, их коррекции и утверждения в процессе педагогической работы вечных человеческих ценностей. Методы воспитания (убеждения, стимулирования, воспитывающих ситуаций) в органичном сочетании со средствами физической культуры и спорта могут быть эффективными в восстановлении традиций духовности, нравственности, здорового образа жизни [1-4].

Современный спорт является одним из наиболее важных социальных институтов, который дает человеку возможность оценить свое отношение к социуму и через эти отношения оценить свое положение в обществе. В условиях коммерциализации и профессионализации спорта на первый план выходят проблемы влияния спортивной деятельности на становление ценностных ориентаций подрастающего поколения [2].

В работах ряда исследователей (В.А.Винник, Т.Ю.Дельцова, В.А. Пономарчук, Н.У.Хайрутдинова и др.) показано, что спортсмены входят в сферу реальной трудовой деятельности уже в 10 -14 лет. При этом ранняя профессиональная ориентация и специализация приводит к тому, что, еще не овладев богатствами общей культуры, подросток овладевает вполне определенной социальной ролью. Происходит сужение круга интересов и круга общения. Для жизненных ориентаций спортсменов, как показали исследования В.А.Винник, Т.Ю.Дельцовой, характерно преобладание статусных моментов, а человеческие качества и креативность отходят на второй план [3, 5].

Все спортсмены, которые защищают честь своей страны на Олимпийских играх, тренируются по 8-10 часов в день. У них просто нет времени на другую работу, а у студентов на учебу. По причине невозможности получения полноценного образования в период подготовки к ответственным стартам спортсмены не всегда могут быть образцом для подражания. Да и руководство НОК, принимая те или иные решения, часто способствует неверным представлениям о нравственности.

Например, на Лондонской Олимпиаде сначала руководство НОК Греции сняло с игр прыгунью Параскеви Папахристу за неудачную шутку в Твиттере (в Греции много негров), затем член немецкой сборной по академической гребле Надя Дрыгала была вынуждена по-

кинуть соревнования из-за записи в Фейсбуке, сделанной ее другом. Он написал, что едет в поезде среди черных и пакисташек. Расизм должен быть наказан, но во всех случаях. К примеру, ливанские бойцы отказались тренироваться в одном зале с израильскими. По идее, Олимпийский комитет должен был сказать: ваше требование противоречит духу Олимпиады, мы вас исключаем из соревнований. Вместо этого комитет... разделил стенкой зал для тренировок, чтобы не обидеть чувства ливанских расистов.

Еще пример: на Лондонской Олимпиаде выступали две спортсменки из Саудовской Аравии, Воджан Али и Сара Аттар. Гражданки отказались выступать без хиджаба. Казалось бы, логика Олимпийского движения очень проста: если вы их не принимаете стандарты участия на Олимпиаде, то участие невозможно. Вместо этого Олимпийский комитет разрешил спортсменкам выступать в хиджабе.

Можно вспомнить и Олимпиаду 2010 года в Канаде. В финальном поединке сборная Канады обыграла извечных соперниц из США со счетом 2:0. Этот успех стал для канадок третьим кряду: ранее "Кленовые листья" побеждали в Солт-Лейк-Сити и в Турине. Как сообщает Евроспорт, спустя полчаса после вручения наград хоккеистки сборной Канады в игровой форме вернулись на лед, где начали курить сигары и распивать шампанское прямо из бутылок. Как заявил исполнительный директор МОК Джилберт Фелли, публичное распитие алкогольных напитков на одном из объектов Олимпиады недопустимо и негативно влияет на имидж спорта.

Хотя Международный олимпийский комитет (МОК) был возмущен пьяными выходками канадских хоккеисток и намерен расследовать инцидент, связанный с поведением канадских хоккеисток после финального матча женского олимпийского турнира, наказания не последовало.

Формирующаяся в таких условиях спортивная культура, ее особенности и перспективы определяются сочетанием негативных и позитивных факторов.

Негативно сказывается на социализации спортсменов ограничение влияния других социальных институтов общества – института образования и института семьи (спортсмены часто и на длительное время уезжают на сборы), что приводит к усилению влияния на подростков средств массовой информации, которые сегодня отдают предпочтение культивированию индивидуалистических и корпоративных интересов. Культивирование ориентаций такого типа в среде незрелых личностей ведет если не к отрицанию норм общественной морали и права, то к снижению их значимости, что в свою очередь становится предпосылкой потери нравственного стержня и асоциального и даже антисоциального поведения в повседневных условиях [1-5].

К позитивным факторам можно отнести возможность приобщения к трудовой деятельности. Тренировка, по своей сути представляет собой трудовую деятельность, а потому воспитывает волю и способность к концентрации усилий, а соревновательная деятельность предоставляет возможность самоутверждения личности.

Отечественные и зарубежные ученые (педагоги, психологи, философы и социологи), посвятившие свою жизнь и деятельность проблемам образования, считают, что понятие «духовный мир» человека значительно шире понятия «нравственность». Суть духовного мира составляют общие эмоционально-интеллектуальные свойства человека, связанные с его способностями, мышлением на уровне абстракций, его сознанием, мировоззрением.

В Программе Сотрудничества между Министерством образования и Белорусской Православной Церковью на 2011–2014 г.г. (от 08.0.11г.) неоднократно упоминается часто употребляемое в настоящее время понятие «духовно-нравственное воспитание». Такое сопряжение понятий «духовное» и «нравственное» почти не встречается в психологической, богословской литературе, чаще всего это разные понятия.

Между духовностью и нравственностью, несомненно, объективно существует глубокая связь, что и служит причиной недостаточно четкого их различения в научно-педагогической литературе.

Если духовность задает смыслы, то нравственность – правила и способы действия. Нравственность можно измерить только поступками человека. «Нравственность – это способность человека действовать, думать и чувствовать в соответствии со своими духовными началами, это способы и приемы передачи вовне своего внутреннего духовного мира» [4].

Духовность – это практическая деятельность, направленная, прежде всего, на переделку самого себя, на создание духовного мира и собственного духовного организма. Требования нравственного совершенства кажутся безмерными и нереальными с точки зрения бытия. Духовность не что-то обретенное и наличное, а как потенциальная возможность нравственного совершенствования, как процесс духовно-нравственного становления, как предмет устремлений или цель.

Часто духовность путают с нравственностью. Между тем это достаточно разные, хотя и пересекающиеся понятия. По-настоящему духовный человек – это, прежде всего, человек совести, живущий по ее четким и ясным законам. Причем жизнь эта предельно искренна, в ней отсутствует двусмысленность. В духовности нет, и не может быть двойного дна. Или она есть, или ее – нет.

Между духовностью и нравственностью существует глубокая связь, что и служит причиной недостаточно четкого их различения в научно-педагогической литературе. Целесообразно рассматривать нравственность как механизм реализации духовности в отношениях с внешним миром и другими людьми.

Часто понятие «духовность» соотносится с религиозным воспитанием, которым занимаются священнослужители разных конфессий. Сегодня воспитание нравственно зрелой, духовно развитой личности, способной осознавать свою ответственность за судьбу Отечества и своего народа является важнейшей задачей педагогов высшей школы, поскольку процесс духовного становления продолжается всю жизнь.

Духовно-нравственное воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма.

Проведение совместных научных исследований по духовно-нравственной, религиозно-философской, психолого-педагогической, исторической и культурологической тематике, объединение усилий органов управления образованием, учреждений образования, общественных организаций для раскрытия потенциала традиций и общечеловеческих ценностей в формировании личности человека, будет способствовать возрождению духовных ценностей культуры своего Отечества.

Процесс воспитания составляет основу отечественного образования, способного обеспечить историческую преемственность поколений, сохранение и приумножение духовно-нравственных ценностей и историко-культурного наследия, является основой гражданского и патриотического воспитания.

Передача от одного поколения к другому традиционных установок, образцов поведения, действий, включает не только совокупность знаний, умений, навыков, но и личностный рост, закономерности которого определяет процесс духовно-нравственного становления.

Связь между духовностью и отношением людей друг к другу была известна еще с зарождения мировых религий. Главная заповедь всех религий:

«Во всем как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Иисус Христос);

«Не делай другому того, чего не хочешь себе» (Конфуций);

«Никто из вас не правоверен, пока вы не возжелаете для ближнего того, что желаете для себя» (Мухаммед);

«Не уязвляй других тем, что уязвляет тебя самого» (Будда);

«Не делай другим того, что ненавистно тебе самому» (Равви Гиллель, иудейский учитель веры).

Для решения проблем духовно-нравственного образования необходимы объединенные усилия семьи, Церкви, государства, школы и общественности. А пока мы как лебедь, рак и щука – «воз и ныне там».

В контексте духовного воспитания будущего педагога в процессе личностно-профессионального развития целесообразным представляется организация тесных междисциплинарных связей в процессе обучения, которые будут способствовать формированию целостного мышления, как студентов, так и педагогов, постижению взаимосвязи и взаимозависимости мироздания и человеческой жизнедеятельности.

Список литературы

1. Бикмухаметов Р.К. Интеграция духовного и физического воспитания будущих педагогов в процессе личностно-профессионального развития: дис.…д-ра пед. наук: 13.00.01., 13.00.04./ Р.К. Бикмухаметов. - Казань, 2004.- 451с.

2. Визитей Н.Н. Основные тенденции влияния спорта на личность. / Н.Н. Визитей. ANALYTIC- BOOK. – 1989 // Нравственный потенциал современного спорта: Материалы 4 Всесоюзного методического семинара (г. Суздаль, 10-12 марта 1988г.) - Москва, 1989. - С. 7-15.

3. Винник В.А. Субкультурные ценности института спорта в современном обществе / В.А. Винник. // Материалы Международного коллоквиума «Проблемы методологии социогуманитарного познания: диалектика и герменевтика», посвященного 80-летию Д.И. Широканова. Минск, БГУФК. - С. 157-160.

4. Заколодная Е.Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: монография / Е.Е.Заколодная; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 269 с.

5. Красников А.А. Спорт, соперничество как фактор формирования личности / А.А. Красников. – «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» // Матер. науч.-практ. конф. (Минск, 8 – 9 апреля 2009). – Т. 3. – Минск, 2009. – С. 53 – 57.

ИННОВАЦИОННАЯ СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кошбахтиев И.А., д-р пед. наук, профессор
Эрдонов О.Л., канд. пед. наук, доцент
Ташкентский университет информационных технологий, г. Ташкент, Узбекистан

В статье рассматривается схема самостоятельной работы студентов по физическому совершенствованию.

Thearticle discussesthe results of schemeindependent works by studentson physical improvement.

Самостоятельная работа студентов (СРС) наряду с аудиторией представляет одну из форм учебного процесса и является совершенной его частью. Для еѐ успешного выполнения необходимо планирование и контроль со стороны преподавателей, а также планирование объѐма самостоятельной работы в учебных планах кафедры физического воспитания [1; 15-18].

Самостоятельная работа имеет немаловажное воспитательное значение, она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного бакалавра[3; 56-57].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть составной частью здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности [2;201-204].

Назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определѐнных знаний, умений и навыков, к использованию современных компьютерных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения[4; 189-190].

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяется их целью и задачами. Достижение этих и иных целей в настоящее время обеспечивается:

Во – первых, увеличением в учебных планах на самостоятельную подготовку;

Во – вторых, организацией различных видов самостоятельной подготовки, избирательно использующие многообразие методов самостоятельной работы для овладения программным материалом.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной части (разминка).

2. Основной части, в которой осуществляется тренировка, развитие физических качеств.

3. Заключительной части, где выполняются упражнения, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное исходное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 45-60 мин, можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятия:

- подготовительной 15-20 мин; - основной 25-30 мин; - заключительной 5-10 мин.

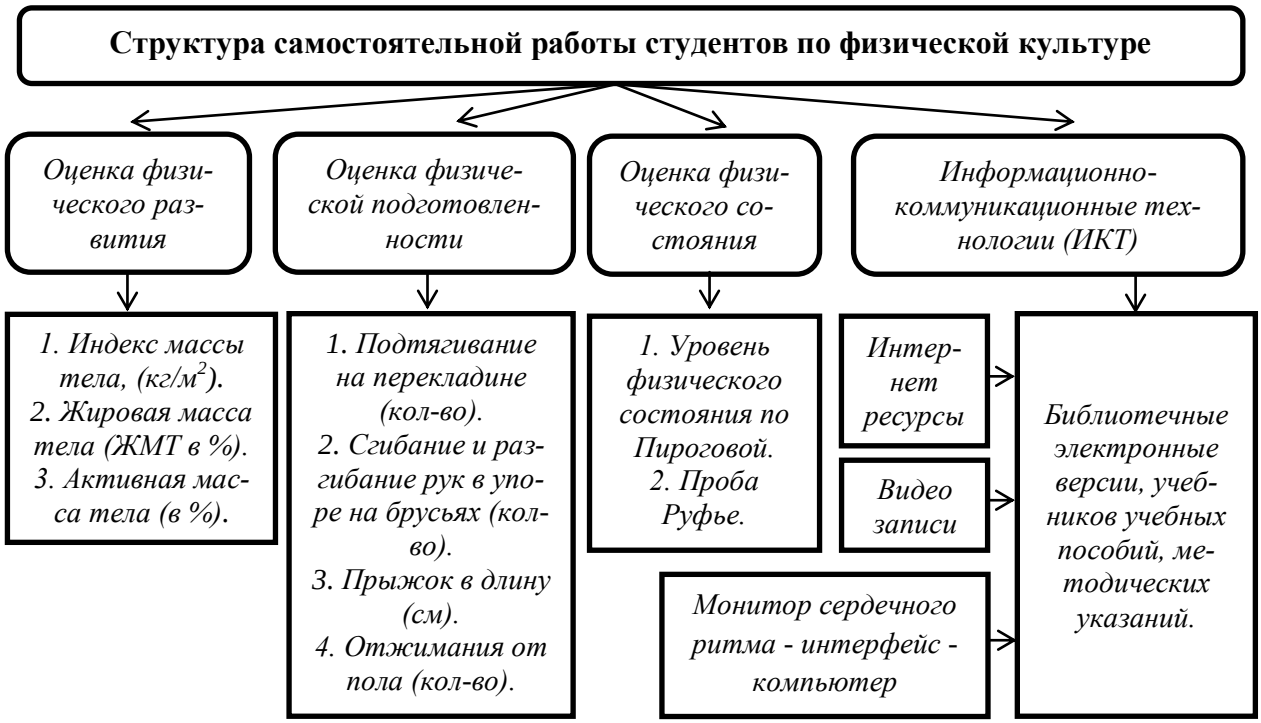
Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо:

- определение целей самостоятельных занятий – укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение, общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности.

- определение индивидуальных особенностей с использованием данных физического развития, физического состояния.

- корректировка в плане тренировочных занятий на основе мониторинга интегральной подготовленности студента.

Для повышения качества самостоятельной подготовки рекомендуются использовать интернет, видеозаписи фитнес – программ, а также материалы электронных версий учебников, учебных пособий, методических указаний находящихся в ресурсах университетской библиотеке (таблица).



Особо следует отметить использование системы монитора сердечного ритма – интерфейса – компьютера определяющей частоту сердечных сокращений. Данная система применяется с отдельными студентами подготовленные к работе с компьютером.

Список литературы

1. Бакиев Л.А. Роль самостоятельных занятий в системе подготовки курсантов и слушателей МВД России. / Материалы международной научно-практической конференции. 9-11 июня 2011 г. Иркутск, Том-I. – С.15-18.

2. Козлова С.Ю. Самостоятельная работа студентов как развитие и самоорганизация обучаемых в условиях новых образовательных стандартов третьего поколения. / Материалы международной научно-практической конференции –Восток-Россия-Запад". 13-14 сентября 2011 г. Иркутск, Том-III. – С.201-204.

3. Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. // Учебное пособие.- Ташкент, 2000. – 147 с.

4. Эрдонов О.Л. Использование компьютерных технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. / Межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием. 29-30 ноября 2012 г. Мурманск, – С.189-190.

СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ МГСУ

Крылова Л.М., канд. пед. наук

ФГБОУ ВПО «МГСУ», г. Москва, Россия

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Интеграцию видов спорта в систему образовательного пространства университета мы рассматриваем через профессиональную психофизическую подготовку специалистов различных специальностей строительной сферы деятельности.

The purpose of physical training of students is formation of physical culture of the personality with high degree of readiness for social professional activity. We consider integration of sports into system of educational space of university through professional psychophysical training of specialists of various specialties of a construction field of activity.

Совершенствование системы образования потребовало разработки новой концепции о месте кафедры физического воспитания в структуре вуза и учебно-воспитательного процесса. Реальное воплощение данной концепции в физическом воспитании связано с разработкой современной технологии преподавания физической культуры, обеспечивающей требуемый уровень профессиональной психофизической готовности (ППФГ) специалистов, выпускаемых вузами. Технологический подход к профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов в высших учебных заведениях должен обеспечивать формирование в процессе обучения необходимых психофизических качеств будущих специалистов, прикладных знаний, умений и навыков, которые помогут им быстро адаптироваться к производственным условиям, повысить уровень профессиональной надежности. Повышение качества подготовки специалистов возможно путем активного использования научного и учебного потенциалов университета при широком применении современных педагогических технологий. Совершенствование преподавания по новым технологиям и внедрение их в процесс обучения позволяет студентам играть более активную роль в процессе образования, а преподавателям - иметь обратную связь [1,9].

Преподавание физической культуры в МГСУ осуществляется на основе профессиональных, спортивных оздоровительных, педагогических и информационных технологий, которые базируются на овладении новыми методами обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию. Технология преподавания физической культуры с обеспечением ППФГ выпускников обеспечивает системный подход к подготовке специалистов на базе современных достижений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки [2].

Учебный предмет "Физическая культура" нужен университету, т.к. соответствует его специфическим особенностям, т.е. обеспечивает психофизическую подготовку специалистов с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Профессорско-преподавательский состав кафедры проводит педагогический комплексный мониторинг, включающий наблюдение, оценку, коррекцию и прогноз в учебно-тренировочном процессе, способствуя реальному управлению его качеством. Не менее важно использовать методику мониторинга показателей физического состояния, физического развития студентов, уровня их здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности, т.к. своевременная объективная информация необходима для более эффективного управления учебным процессом и решений, направленных на его коррекцию [8].

Повышение уровня профессионально важных качеств (ПВК) специалистов вносит весомый вклад в подготовку выпускников к предстоящей трудовой деятельности. Для этого составлены профессиограммы всех специальностей, по которым ведется обучение в универ-

ситете, и на их основе выделены ПВК. Они включают в себя описание тех необходимых качеств, которые соответствуют сложившемуся представлению о требуемом уровне образованности, профессионализма, квалификации , включая ориентацию этих качеств как на текущие задачи деятельности специалиста, так и на перспективы их развития.

Исследования, проведенные в МГСУ показали, что практически для всех видов строительной деятельности профессионально важными физическими качествами являются общая выносливость, сила, быстрота, но уровень их развития различен. Одинаковая важность физических качеств объясняется тем, что выносливость - единственное из качеств, которое имеет прямую зависимость от состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Тесно связана с выносливостью умственная и физическая работоспособность. А сила мышц связана с функциями органов и систем организма человека, с его эмоциями и энергетикой. Мышцы связаны с центральной и периферической нервной системой, железами внутренней секреции. Тренированная мышца имеет больше возможностей для предохранения всего организма человека от вредных воздействий учебной и производственной деятельности. Быстрота непосредственно связана с профессиональной готовностью, так как уровень ее развития влияет на подвижность нервных процессов, оперативность мышления, умственную работоспособность [3,4].

Для воспитания этих ПВК наибольшие возможности имеют такие виды спорта, как легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства, плавание и гимнастические упражнения.

На кафедре разработаны результаты оценки возможностей (развивающего эффекта) различных групп видов спорта в воспитании профессионально важных качеств (табл. 1). Виды спорта обозначены:

I - циклические виды спорта;
II - спортивные игры;
III - тренажеры;
IY - единоборства [7].

Таблица 1

Возможности воспитания профессионально важных психофизических качеств специалиста различными видами физических упражнений (по 10-балльной шкале)

Профессионально важные качества			Ранг значимости в воспитании качеств			
			I	II	III	IY
Психические возможности	Интеллектуалные способности	Словесно-логические	4	7	5	6
		Вычислительные	4	7	5	6
		Пространственные	5	7	4	6
		Оперативные	6	8	3	6
		Быстрота мышления	5	8	2	6
	Социально-психологические качества	Нервно-эмоциональная устойчивость	6	7	2	8
		Нормативность	4	4	4	7
		Исполнительность	8	7	3	7
		Организаторские способности	4	8	2	3
	Черты	Коммуникабельность	3	8	3	3
	характера					
		Добросовестность (надежность)	8	6	3	6

Профессионально важные качества				Ранг значимости в воспитании качеств			
				I	II	III	IY
Физические качества	Выносливость	Общая		9	5	4	5
		Статическая		4	4	3	7
		Динамическая		9	5	4	7
	Сила			6	5	6	7
	Быстрота			5	6	4	6
	Равновесие			5	5	3	6
	Координация			6	7	3	7
Психофизиологическиерезервы	Зрение	Острота зрения		3	4	3	3
		Глазомер		4	7	3	6
	Зрительно-моторная реакция			5	7	2	7
	Слухо-моторная реакция			4	6	2	5
	Устойчивость функциональных систем	Сердечно-сосудистая		9	5	5	6
		Нервная		6	4	2	6
		Дыхательная		9	8	5	5
		Опорно-двигательный аппарат		6	7	4	5
		Вестибулярный аппарат		5	6	2	7
		Геоклиматическая устойчивость		6	7	3	3
	Познавательные функции мозга	Память	Вербальная	3	3	2	3
			Зрительная	3	5	2	5
			Слуховая	3	4	2	4
			Двигательная	6	6	3	6
			Объем	4	4	3	4
		Внимание	Концентрация	7	5	4	6
			Переключение	5	8	4	6
			Объем	6	6	4	6

Анализ результатов комплексных мониторинговых исследований помогает объективно оценить воздействие на студентов практических занятий по физической культуре, адекватность физических нагрузок уровням здоровья и психофизической, функциональной, профессиональной подготовленности студентов.

Отслеживая мониторинг в учебно-тренировочном процессе, мы можем оценить эффективность внедрения инновационных технологий и совершенствовать как учебный процесс, так и уровень профессионально прикладной психофизической подготовки. Результаты обследования сравниваются с разработанными психофизическими моделями инженеров-строителей различных специальностей, а затем выдаются соответствующие рекомендации по доведению уровня « профессионального здоровья», физических и психофизических характеристик студентов до модельных.

Постоянный комплексный контроль за состоянием студентов, общей их работоспособностью, принятие решений по коррекции физических нагрузок и необходимых восстановительных мероприятий способствует непрерывному поиску новых, прогрессивных технологий в области физической культуры и спорта, вносит коррективы в рабочие программы и повышает эффективность учебного и тренировочного процесса.

Большое внимание уделяется управлению профессиональной психофизической подготовкой студентов посредством физкультурно-спортивной деятельности (ФСД), рассматриваемой как единый процесс с учебным [6].

Разработка и внедрение инновационных форм ФСД должна осуществляться в соответствии с результатами мониторинга (психофизического развития, двигательной подготовленности и др.).

В настоящее время в соответствии с современными требованиями подготовки конкурентоспособных специалистов реализуется модель физкультурно-спортивной деятельности, направленная на высокий уровень профессиональной психофизической готовности выпускников университета.

В настоящее время структура физкультурно-спортивной деятельности МГСУ состоит из 4 блоков:

Первый блок – спортивно-массовая работа в университете, которая включает в себя различные соревнования: в учебных группах, на курсах, между курсами различных специальностей и главное мероприятие – Спартакиаду МГСУ между институтами.

Второй блок – участие сборных команд университета по различным видам спорта во внешних соревнованиях: Универсиады северо-восточного административного округа г. Москвы, студенческие игры, Спартакиада АСВ России, Всероссийские соревнования и др.

Третий блок включает работу со студентами, проживающими в двух студенческих городках.

Четвертый блок – работа в спортивно-оздоровительных лагерях в Подмосковье и на Азовском море для отдыхающих, со сборными командами университета и со студентами на летней учебно-трудовой практике (бизнес-школе) [5].

Недостаточно в настоящее время рассмотрены теоретические и методические основы развития физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в образовательном процессе вуза. По сути в программах по физической культуре высших учебных заведений не рассматривается уровень развития ФСД. Необходимо решить о источнике финансирования внеучебной работы, что существенно осложняет ее проведение\

В современном обществе на рынке труда востребованы специалисты, которых отличают такие черты, как инициативность, самостоятельность, готовность постоянно совершенствовать свою личность. Как показывает мировой опыт, средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью формирования здорового морально-психологического климата в различных коллективах и обществе в целом. С помощью соответствующим образом организованных занятий физической культурой и спортом в определенной степени можно формировать такие личностные качества как смелость, решительность, трудолюбие, патриотизм, инициативность, самовоспитание, самоутверждение и др.

Воспитание таких психических качеств, как целеустремленность, уверенность в себе, настойчивость, воля человека через физкультурно-спортивную деятельность ни у кого сомнений не вызывает. Для воспитания морально-волевых качеств в университете используются такие виды спорта как легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства. Эти виды спорта воспитывают умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость в достижении цели, повышают эмоциональную устойчивость, самообладание.

Соревновательная деятельность является своеобразной моделью межличностных отношений, реально существующих в обществе. Совершенствуемое в ходе занятий умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизнедеятельности. В процессе занятий совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

С помощью средств профессионально – прикладной физической культуры можно развивать и совершенствовать ПВК инженера-строителя. Например, организационные способности - спортивные игры; инициативность - различные соревнования; эмоциональная устойчивость – легкоатлетические эстафеты, скоростной спуск на лыжах; оперативное мышление – эстафеты с ведением мяча, спортивные и подвижные игры и многое другое.

Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня спортивной и профессиональной психофизической подготовленности.

Список литературы

1. В.А. Коваленко, Л.М. Крылова. Государственные проблемы профессионального здоровья. Российский вуз: в центре внимания – личность. Всерос. межвуз. науч. – практич. конференция. – Ростов – на – Дону: ДГТУ, 1999.

2. Л.М. Крылова, Я.Н. Гулько. Проблемы совершенствования образовательных технологий физического воспитания. В кн. Современные технологии в строительстве. Образование, наука, практика. – Москва: МГСУ-МИСИ, 2001.

3. Л.М. Крылова, В.А. Никишкин. Модернизация деятельности кафедры ФВиС. Международная науч. – практич. конференция. – Ставрополь, 2009.

4. Л.М. Крылова. Профессионально психофизическая подготовка студентов. «Вестник МГСУ». – Москва, 2011.

5. Л.М. Крылова, В.С. Гарник. Физкультурно – спортивная деятельность как подготовка конкурентоспособных специалистов строительной отрасли. Сб. материалов 60-й Росс. науч. - практич. конференция «Физическая культура студентов». – Санкт-Петербург, 2011.

6. Л.М. Крылова Профессионально важные качества и психофизическая подготовка экономиста, программиста, руководителя, менеджера.. Сб. материалов науч. -практич. конференция МГСУ. «Инновационные аспекты физической культуры и спорта». – Вып. 6. – Москва, 2013.

7. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова., А.Ф.Пшеничников., С.И. Крамской. Учебник «Физическая культура в строительных вузах». – Москва: АСВ, 2010.

8. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова Единство учебного процесса и физкультурно-спортивной деятельности. Сб. материалов науч. - практич. конференция МГСУ. «Проблемы и перспективы физического воспитания студентов». – Вып. 4. – Москва , 2011.

9. С.Ю. Тюленьков, С.Н. Зуев, Л.М. Крылова. Технология преподавания физической культуры вузе. ТиПФК. – №5. – 2001.

ВОЛЕЙБОЛ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СТРОИТЕЛЬНЫХ ВУЗОВ

Лазарева Е.А., доцент

ФБГОУ ВПО «МГСУ», г. Москва, Россия

Исследованиями, проведенными профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта МГСУ установлено, что для инженера-строителя необходим целый ряд специальных личностных, психофизических и физических качеств, развитию которых способствуют занятия спортивными играми и волейболом в частности.

It is established by the researches conducted by the faculty of chair of physical training and sports of MGSU that a number of the special personal, psychophysical and physical qualities which development is promoted by occupations by sports and volleyball in particular is necessary for the civil engineer.

Волейбол является одним из популярных видов спорта как в вузах, так и в МГСУ. Этот вид спорта отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, поэтому для игры в волейбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся серьезные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Продолжительная игра способствует повышению работоспособности [1].

Эффект соперничества в соревновательной деятельности является важным социально-психологическим феноменом. Известно, что при большинстве профессиональных видов деятельности уже сам общественный контакт вызывает соревнование, увеличивающее работоспособность, направленную на достижение максимально качественного результата в деятельности.

Соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния студента, происходит настрой на более высокий уровень двигательной деятельности, существенная мобилизация ресурсов его организма. Изменяются объективные показатели: увеличивается частота сердечных сокращений и потребление кислорода, возрастает легочная вентиляция, повышается температура тела и артериальное давление, усиливается потоотделение. Все это повышает тренировочный эффект от занятий [3].

Игра в волейбол является источником положительных эмоций, позволяет снять психоэмоциональное напряжение, умственную усталость, что особенно важно в экзаменационный период. Занятия волейболом соответствуют интересу студентов (выбраны ими по желанию), что способствует укреплению сформированной положительной мотивации к двигательной активности.

Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях — важнейшие качества, развиваемые волейболом. Это, прежде всего, связано с развитием определенных особенностей зрительных восприятий. Игровая деятельность волейболистов требует, чтобы у них было развитое периферическое зрение, которое необходимо и на строительной площадке.

Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано со способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками, мячом, т. е. волейбол способствует развитию глазомера.

Как показали многочисленные исследования занятия волейболом способствуют совершенствованию этих качеств. Точность глазомера, так же как и периферическое зрение, находится в прямой зависимости от состояния тренированности. Пропуск занятий в течение 2—3 недель приводит к ухудшению точности глазомера на 20—30% [4].

Поскольку периферическое зрение и точность глазомера имеют в волейболе и на стройке большое значение, различные приемы и упражнения для развития данных зрительных восприятий включены в учебный процесс.

Для развития точности, глазомера и тренировки "чувства дистанции" необходимо как можно чаще на занятиях варьировать дистанции при передачах, подачах, различных нападающих ударах и т. п. Для этого выполнять передачи на разное расстояние с различной скоростью и траекторией; различные передачи при изменении расстояния между игроками; подачи мяча в цель различными способами и с разного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в зоны площадки; броски теннисного мяча с разной силой и с различного расстояния в цель и т.д.

Выполнение любого технического приема в волейболе и других видах спорта проходит под постоянным контролем сознания. Одной из очень важных психологических особенностей двигательных навыков волейболистов является то, что студент, выполняя те или иные приемы, например передачу мяча, регулирует свои движения и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между игроками. Все это связано с выработкой зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий и выполняемых движений.

Игра в волейбол требует от каждого студента максимальной скорости реагирования. Следовательно, деятельность волейболиста связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях острого дефицита времени, что необходимо при многих строительных специальностях.

Все действия волейболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения.

Для развития быстроты реакции выполняется большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения с одного действия на другое. Броски, быстрые перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие рывки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке — все это вызывает значительные сдвиги всех отделов вестибулярного аппарата [3].

Экспериментально установлено, что деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности с мышечно-двигательным и зрительным, и его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Исследования показывают, что даже после незначительного раздражения вестибулярного аппарата время реакции увеличивается на 13—20, а в отдельных случаях до 70% [1].

Устойчивость работоспособности в условиях высоты и узкой опоры, необходимой на строительных площадках, тесно связано с совершенствованием равновесия и улучшением функции вестибулярного аппарата.

В учебно-тренировочном процессе для развития вестибулярной устойчивости используются упражнения сложной координации, требующие при их выполнении активности занимающихся и противодействия неприятным субъективным ощущениям. Это различные виды акробатических и гимнастических упражнений, различные вращательные движения, всевозможные ускорения, резкие изменения направления бега, мгновенные остановки и т. д.

Анализ игры в волейбол и проведенные исследования показывают, что успешность технических и тактических действий студентов - волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания как объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение.

В процессе игровых действий волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объѐм его внимания. Для распре-

деления и переключения внимания мы включаем в занятия упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также умение выделять наиболее важные объекты или действия.

Достаточно внимания мы уделяем физической подготовке занимающихся, от которой зависит наступление утомления, в свою очередь влияющее на внимание. Недостаточная физическая подготовка студента приводит к быстрому утомлению вследствие чего быстро снижается внимание.

В тактических действиях волейболистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение.

Занятия в учебно-методическом отделении волейбола, участие в соревновательной деятельности развивают у студентов такие профессионально важные для инженера-строителя качества, как:

- наблюдательность — умение быстро и правильно подмечать по ходу игры важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- сообразительность — умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;
- инициативность—умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы;
- предвидение — умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий на площадке;
- сенсомоторная координация (способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой);
- адекватные двигательные реакции (простая двигательная реакция, реакции выбора, переключения и слежения);
- высокая тактильная и кинетическая чувствительность;
- внимание (объем, переключение, устойчивость внимания);
- оперативное мышление (быстрый анализ поступившей информации, принятие решения и быстрая его реализация);
- оперативная память;
- нервно-эмоциональная устойчивость (способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях без отрицательных последствий для себя);
- нормативность, дисциплинированность;
-креативность;
- коммуникабельность;
- решительность, готовность рисковать;
- вестибулярная устойчивость;
- точность глазомера, быстрая и точная реакция слежения, периферическое зрение.

Развитие вышеперечисленных важных качеств и способностей, необходимых инженеру строительной отрасли определяет профессиональную направленность волейбола, и он становится важнейшим компонентом профессиональной психофизической подготовки [4].

Список литературы

1. Е.А. Лазарева, Н.М. Иванова. Организация и планирование учебно-тренировочных занятий по волейболу в вузе. Сб. материалов науч. - практич. конференция МГСУ. «Проблемы и перспективы физического воспитания студентов». – Вып. 4. – Москва , 2011.

2. В.А. Никишкин, Е.А. Лазарева. Обследование студентов МГСУ.

3. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова., А.Ф.Пшеничников., С.И. Крамской. Учебник «Физическая культура в строительных вузах». – Москва: АСВ, 2010.

4. Е.А. Лазарева. Уч. Пособие «Методические основы занятий волейболом в вузе». – Москва, 2010

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК БАЗА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КОМПЕТЕНТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ НОВОЙ ФОРМАЦИИ - СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ

Ланда Б.Х., канд. тех. наук

Частное образовательное учреждение высшего профессионального образования Институт экономики, управления и права, г. Казань, Россия

Поиск отличных от традиционных педагогических технологий обучения студентов актуальная для преподавателей вуза задача. Проблема неэффективности, сохраняющейся системы образования, несмотря на её широкомасштабную модернизацию, отрицательно сказывается на выпуске конкурентноспособных специалистов. В статье представлены: пути освоения содержания разработанных автором учебных программ [1], схема организации учебного процесса и пример проведения занятия по одной из дисциплин специализации «Менеджмент в спорте».

Search for non-traditional pedagogical education technologies relevant for the University teachers task. The problem of inefficiency of the continuing education system, despite its large-scale modernization of a negative impact on the production of competitive specialists. The article presents: the path of mastering the content of the training programs developed by the author [1], scheme of organization of educational process and an example of the lessons in one of the disciplines of specialization «Management in sport».

Введение. Спорт, превращающийся в значимый сектор развития экономики, потребовал подготовки в вузах специалистов новой формации - спортивных менеджеров. На кафедрах менеджмента, в рамках специальности « Менеджмент организации» (061100) появилась специализация «Менеджмент в спорте» (061128). Такое направление сразу же заинтересовало студентов-спортсменов, членов сборных команд, обучающихся в различных университетах и институтах (профильных, технических, гуманитарных). Накопленный ими опыт спортивной подготовки и участия в соревнованиях разного ранга, знакомство с вопросами организации учебно-тренировочного процесса позволяют значительно повысить качество подготовки компетентных специалистов в образовательном пространстве физической культуры и спорта.

Кратко о казанском опыте. С 2004 года по инициативе Министерства по делам молодѐжи .спорту и туризму Республики Татарстан, согласованной с руководством КНИТУ-КАИ и добившемуся разрешения МОиН РФ, началось обучение будущих спортивных менеджеров на кафедре Социологии, политологии и менеджмента гуманитарного факультета. В преддверии Универсиады эта работа активизировалась. В 2011 году спортивных менеджеров начал готовить Институт у правления, экономики и права, используя опыт разработанных в КНИТУ-КАИ учебных программ. В 2013 году юридическим факультетом Казанского федерального университета объявлен набор в магистратуру по программе « Менеджмент и правовое обеспечение индустрии спорта». В сообщении представлена организация учебного процесса внедряемого в настоящее время в ИУЭП г. Казань.

Методика. Главный методический вектор в построении обучения направлен на превращение знаний в инструмент действия. Знаниевая парадигма, в соответствии с новым Федеральным государственным образовательным стандартом, заменена системно-деятельностной. Изучение вопросов обозначенных в программе сопровождается проведением экспериментальных исследований, позволяющих на научно-методическй основе принимать управленческие действия по решению конкретных практических задач.

Какие знания, определяющие стратегию и тактику управления в сфере ФКСТ, планируется освоить в учебном процессе:

- Знания экономических, правовых, коммерческих, предпринимательских и бизнес особенностей развития спортивной индустрии

- Представления, с учетом региональных особенностей, о развитии ФКСТ на всех уровнях образования (студенческие и школьные клубы, физическое воспитание в ДОУ)

- Вопросы организации профессиональных клубов и лиг по видам спорта, групп здоровья для различных контингентов населения

- Знания о спортивных сооружениях, их технико-экономических и эксплуатационных характеристиках].

- Работу с рынком физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, базирующуюся на изучении маркетинга и менеджмента, спонсорства и PR деятельности

- Прикладные методики расчета[2,3], необходимые для принятия научно-обоснованных решения, по превращению знаний в инструмент действи.

- Метод проектной деятельности, деловых и интеллектуальных игр, целого ряда других передовых технологий, направленных на формирование мотивации к здоровому образу и стилю жизни, ценности здоровья и ответственности за него через приобщение к занятиям ФКСТ. **Пути освоения учебных программ.** Применение активных методов обучения, нацеленных на развитие творческого мышления, на формирование умений самостоятельно решать профессиональные задачи: лекция – диалог, интеллектуальная разминка, семинары-дискуссии, индивидуальные практикумы, консультации, использование компьютера. Обучение навыкам самообразовательной деятельности неразрывно связанным со способностью к интенсивному и грамотному поиску знаний, самоконтролю, когда личная ответственность студента за свою учебную деятельность зависит от критериев выбранных преподавателем. Критерии должны быть эффективными, постоянно совершенствоваться и выполнять функции контроля усвоения материала: диагностическую, контрольно-оценочную, обучающую, развивающую, мотивационно-побудительную, воспитательную, организационную, управленческую, социально-экономическую, гуманистическую.

Схема организации учебного процесса



Пример учебного занятия по дисциплине Менеджмент спортивного

Пример учебного занятия по дисциплине Менеджмент спортивного бизнеса.

8.1.3. Факторы и принципы, определяющие эффективность предоставления платных услуг ФКСТ

8.2. Платные услуги - одно из решений проблемы финансирования сферы ФКСТ.

8.2.1. Технология организации спортивно-оздоровительных услуг

8.3. Типы платных услуг и определение их потребителей: услуги физической активности; услуги спортивных сооружений; консультационные услуги; потребители услуг.

8.4. Как сделать услуги прибыльными?

Качество и количество предлагаемых услуг

Установление цены услуг

Профессиональный, дипломированный обслуживающий персонал

Атмосфера предоставления услуг

8.5. Метод и модели хозяйственного расчета

Практикум 8. МСБ.Ознакомление с методиками расчета, определяющими стоимость платных услуг (по методическим рекомендациям Ланда Б.Х.)

Домашнее задание №8. Реализация полученных знаний путѐм выполнения расчѐтов на конкретном, выбранном самостоятельно спортивном объекте (желательно использовать материально-техническую базу собственного вуза). Поиск информации о собственниках СпС по данным Федерального агентства и материалам Коллегии Минспорта РТ.

Выводы. Инновационная технология подготовки компетентных специалистов спортивных менеджеров направлена на:

1.Увеличение объема и усиление образовательной, познавательной, творческой части основной учебной программы за счет сокращения традиционной обучающей.

2. Ориентацию студентов на самостоятельное добывание знаний, на их практическое использование за счет переноса акцента с понятия « я знаю», на понятие « знаю как действовать».

3. Формирование у студентов осознанных мотивов и потребностей в превращении полученных знаний в инструмент действий.

Список литературы

1. Ланда Б.Х. Разработка учебных программ подготовки спортивных менеджеров**.** Вестник спортивной науки. – № 1, 2013 г. – с.44-49.

2. Ланда Б.Х. Методика расчета коэффициента загруженности спортивных сооружений**. –** М.: Советский спорт , 2013-36 с.

3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие, 5-ое издание исправленное и дополненное. – М.: Советский спорт, 2011 – 348 с.

4. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. М.: Изд. дом «Первое сентября», 2010. – 140 с.

АСПЕКТЫ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Малозёмов О.Ю., Кошелев В.Ф., Бураков С.М.

Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург, Россия

В статье рассматриваются проблемы развития системы физического воспитания в целом и студенческого спорта в частности с позиции нормативно-правового обеспечения здоровья обучающихся. Показано, что психофизическая безопасность при занятиях физической культурой и спортом в вузе защищена недостаточно, что влияет на само качество образования.

Legal issues of developing of health and physical educational system including student sports are considered. It is shown that emotional and physical safety during physical education classes in universities is not satisfied; this fact influences on quality of education.

Качество образования в целом и физкультурного образования, студенческого спорта в частности определяется многими составляющими, в том числе и сохранением здоровья субъектов образовательной деятельности. Здоровье является высшим неотчуждаемым благом человека, без которого утрачивают значение многие другие блага и ценности. В то же время оно не является только личным благом гражданина, а имеет ещѐ и социальный характер. Иначе говоря, не только каждый должен заботиться о своѐм здоровье, но и общество обязано принимать все необходимые меры, содействующие сохранению и улучшению здоровья его членов. Таким образом, в этом праве наиболее отчѐтливо проявляется мера взаимной свободы и взаимной ответственности личности и государства, согласование личных и общественных интересов. Особенностью данного права является и то обстоятельство, что оно принадлежит человеку ещѐ до его рождения, т.е. на стадии эмбрионального развития [12].

С *юридической позиции* здоровье выражается в возможности реализовать право личности и общества на обладание и распоряжение им. Право на охрану здоровья является одним из основных конституционных прав граждан. В главе 2 Конституции РФ [5], посвящѐнной правам и свободам человека и гражданина, ему отведена отдельная норма – статья 41. Эта статья закрепляет право на охрану здоровья и медицинскую помощь за каждым. Это право сочетается с обязанностью государства охранять здоровье людей (часть 2 ст. 7 Конституции РФ). Государственный контроль охраны здоровья раскрывает социальный характер государства.

Право на охрану здоровья входит в число важнейших социальных прав граждан РФ. Данное право обеспечивается охраной окружающей природной среды, созданием благоприятных условий труда, быта, отдыха, воспитания и обучения граждан, производством и реализацией доброкачественных продуктов питания, а также предоставлением населению доступной медико-социальной помощи (часть 1 ст. 17 Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан [10]). Более того, право каждого человека на охрану здоровья и медицинскую помощь – общепризнанная норма международного права. Среди множества международных документов, закрепляющих право на охрану здоровья, следует обязательно упомянуть Всеобщую декларацию прав человека [2], Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах [7], Устав Всемирной организации здравоохранения [13].

Проблема обеспечения психологического здоровья личности, создания системы безопасности еѐ развития в образовательной среде любого типа выделяется как одна из важнейших задач современной науки и практики. Современное образование может быть рассмотрено как сфера повышенного риска, так как обязана выпускать «сверхсложный продукт» – психологически здоровую личность, что требует индивидуальных образовательных технологий. Ввиду недостаточной разработанности таковых технологий, существует определѐнный

риск применения потенциально опасных для психологического здоровья образовательных технологий [6; 40-42]. Поэтому имеются основания говорить о *психологическом риске*, обусловленном использованием таковых технологий (или их полным отсутствием) [3; 14]. В связи с этим, крайне актуальным также становится вопрос о *психологической безопасности* или культуре психологической безопасности во взаимодействии участников образовательной среды [1; 52-54]. При этом *концепция психологической безопасности* понимается как состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включѐнных в неѐ участников.

В Федеральном законе РФ «Об образовании» [9] указывается о *гуманистическом характере образования*, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и *здоровья человека*, свободном развитии личности; воспитании гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье (статья 2 п.1); п.3 декларирует *общедоступность образования*, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся, воспитанников. Статья 5 п.6 гарантирует гражданам с *ограниченными возможностями здоровья* создание условий для получения ими образования, коррекции нарушений развития и социальной адаптации на основе *специальных педагогических подходов***.** Статья 15 п.6 определяет, что дисциплина в образовательном учреждении поддерживается на основе уважения *человеческого достоинства обучающихся, воспитанников, педагогов*. *Применение методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся, воспитанникам не допускается*. Статья 32 п.3 гласит, что образовательное учреждение несѐт в установленном законодательством РФ порядке ответственность за:

3) *жизнь и здоровье обучающихся*, воспитанников и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса;

4) *нарушение прав и свобод обучающихся* и работников образовательного учреждения;

Согласно ст. 50 п. 4 обучающиеся всех образовательных учреждений имеют право на *уважение своего человеческого достоинства*, на свободу совести, информации, на свободное выражение собственных мнений и убеждений. Статья 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» также закрепляет (п.1), что образовательное учреждение создает условия, *гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся*. Учебная и внеучебная нагрузка, режим занятий обучающихся определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения. Пункт 5 данной статьи регламентирует, что расписание занятий в образовательном учреждении должно предусматривать *перерыв достаточной продолжительности для питания обучающихся*.

Статья 3 «Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте», действующего Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» [8], п. 6 провозглашает *обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом*, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий. Ранее действовавший закон в статье 20 также провозглашал *принцип охраны здоровья граждан при занятиях физической культурой и спортом.*

В ст. 28 п. 2 говорится, что образовательные учреждения обязаны проводить *ежегодный мониторинг физической подготовленности и физического развития* обучающихся. Статья 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» данного закона также связана с обеспечением здоровья и безопасности участников физкультурно- и спортивно-образовательной деятельности:

1. Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

1) *систематический контроль за состоянием здоровья* этих лиц;

2) *оценку адекватности физических нагрузок* этих лиц состоянию их здоровья;

3) *профилактику и лечение* заболеваний этих лиц и *полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию*;

4) *восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом*.

2. Организаторы физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий *обязаны осуществлять обеспечение медицинской помощью их участников*.

Кроме того, система отслеживания и обеспечения состояния здоровья регламентирована и утверждена постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 916 Положением «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодѐжи» [11]. В п.3 обозначается цель мониторинга – получение информации, необходимой для *принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения*. Пункт 9 данного Положения гласит, что учреждения системы образования, физической культуры и спорта осуществляют:

а) сбор, первичную обработку, оценку информации, полученной в ходе мониторинга, хранение и передачу еѐ в центры государственного санитарно-эпидемиологического надзора в субъектах Российской Федерации;

б) подготовку *предложений* для органов местного самоуправления по вопросам *укрепления здоровья* населения в городах и других населѐнных пунктах.

Другой документ – Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений [4], так же не обходит стороной вопросы безопасности и здоровья занимающихся. Так, п. 3.3 гласит, что *запрещается использование и проведение антигуманных, а также опасных для здоровья и жизни студентов методов обучения, тренировочных воздействий*. Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений (сложность, интенсивность, объѐм, функциональную психическую нагрузку) и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий.

Пункт 3.5 «Массовая оздоровительная, физкультурно-спортивная и воспитательная работа» данной Инструкции определяет, что при проведении массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы кафедра осуществляет *проведение контроля за соблюдением правил безопасности, исключение случаев нанесения вреда здоровью, проявления жестокости и насилия, а также нанесения ущерба чести и достоинству студентов*.

Приложение 1 п. 2 данной Инструкции [4] определяет, что преподавательский состав кафедры осуществляет *учёт результатов медицинского освидетельствования студентов и систематический контроль за состоянием их здоровья в процессе учебно-тренировочных занятий*.

Во многих кодифицированных и текущих законах также существуют статьи, имеющие прямое или косвенное отношение к сфере физической культуры и спорта. Примерами кодифицированных законов в данном отношении являются: Гражданский Кодекс РФ; глава 24.1 Трудового Кодекса РФ; статья 38 Семейного Кодекса РФ; статья 184 Уголовного Кодекса РФ; статьи 148, 149, 217 Налогового Кодекса РФ; статья 8.13 Кодекса РФ об административных нарушениях; статьи 72, 80, 86 Лесного Кодекса РФ; статья 98 Земельного Кодекса РФ; статья 43 Градостроительного Кодекса РФ; статьи 143, 144 Водного Кодекса РФ; статьи 17, 35, 36 Кодекса внутреннего водного транспорта РФ и другие законодательные документы данного уровня, так или иначе, касаются сферы физической культуры и спорта.

В комплекс актуальных мер и действий по совершенствованию физического воспитания и спорта в общеобразовательных учреждениях входит и пункт, в котором говорится о том, что *не следует допускать одинаковых требований при оценке достигнутого уровня физической подготовленности. В этих целях необходимо учитывать разницу в росте, весе, физическом развитии, характер заболеваний. Одинаковые требования к обучающимся, имеющим разное физическое развитие, лишают их стимула к совершенствованию.* Необходимо всячески поощрять главное – личные рекорды и победы над самим собой, собственной ленью. Это же можно отнести и к системе ВПО.

Таким образом, имеющаяся правовая база по физическому воспитанию в образовательной сфере постоянно *дополняется в сторону защиты прав личности*. Тем не менее, психофизическая безопасность при занятиях физической культурой и спортом в вузе защищена недостаточно, поскольку часто имеется разрыв между декларируемым в законах и реально существующим в образовательной практике, что влияет на само качество образования. Эти обстоятельства необходимо учитывать при управлении студенческим спортом и качеством высшего профессионального образования.

Список литературы

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография. – СПб.: Изд-во «СОЮЗ», 2002. – 271 с.

2. Всеобщая декларация прав человека. – Ген. Ассамблея ООН от 10.12.1948.

3. Головистикова А.Н. Право на охрану здоровья и медицинскую помощь // Адвокат. – 2007. – № 1.

4. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Приказ Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26.07.1994. – № 777.

5. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993.

6. Малозѐмов О.Ю. Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся: социально-педагогический аспект: монография. − Екатеринбург: УрО РАО; УГМА; изд-во АМБ, 2008. – 215 с.

7. Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах. – Ген. Ассамблея ООН от 16.12.1966.

8. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ.

9. Об образовании. Федеральный закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1.

10. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации. Федеральный закон Российской Федерации от 22.07.1993 №5487-1.

11. Положение «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодѐжи». Постановление Правительства РФ от 29.12.2001. – № 916.

12. Постатейный комментарий к Конституции Российской Федерации / Под ред. В.Д. Карповича. – М.: Юрайт-М, Новая правовая культура, 2002.

13. Устав Всемирной организации здравоохранения. – Ген. Ассамблея ООН от 22.07.1946.

МОТИВАЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мареева Е.Б., Яковлева М.Р.

ГОУ СПО Ленинск-Кузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва
г. Ленинск-Кузнецкий, Россия

В статье рассмотрены основные направления совершенствования физического воспитания в системе среднего профессионального образования. Определяющая роль эффективности физкультурного образования отводится формированию ценностно-мотивационных компонентов.

The article describes the main directions of improving physical education in secondary vocational. The decisive role of the effectiveness of physical education is given to values and motivational components formation.

Изучение состояния и поиск путей совершенствования физической культуры студентов в системе профессионального образования выводят на целый ряд объективных и субъективных факторов. С какой бы стороны не рассматривались реальности физической культуры обучающихся профессиональных образовательных учреждений, оказывается, что уровень, качество, технология, ближайшие педагогические результаты и отдаленный эффект, прямо или опосредованно обусловлены господствующими в обществе социальными и индивидуальными личностными потребностями, установками, ценностными приоритетами, которые несут в себе соответствующее мотивационное наполнение.

Именно ценностно-мотивационные компоненты гарантируют решение таких вопросов физической культуры как программно-методическое построение учебного процесса, повышение эффективности физкультурного образования в отдельных звеньях профессиональной школы, приобщении студентов к внеклассным и самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельности, их физическом воспитании и формировании здорового образа жизни.

Наиболее концентрированно ценностно-мотивационные компоненты проявляются через ценностное отношение к физической культуре, как на социальном, так и на индивидуально-личностном уровне. В ценностном отношении фокусируются все те социально-психологические проекции в сферу физической культуры, которые привносят в ее функционирование и развитие свой положительный или отрицательный импульс [4].

Одним из решающих факторов, которые определяют состояние и дальнейшее развитие физической культуры в обществе, является господствующая в нем система ценностей, ценностных ориентаций и приоритетов, поэтому нужны радикальные меры в направлении по улучшению здоровья и физической культуры обучающихся профессиональной школы. Повышение ответственности государственных и административных органов за состояние здоровья, физического развития принесет реальное улучшение физической культуры студентов.

Другим важным направлением, по которому должно идти повышение физической культуры студентов профессиональной школы – формирование ценностного отношения к своему здоровью, физическому состоянию, физическому развитию и физической культуре. Полученные материалы изучения отношения к физической культуре и спорту, ценностных ориентаций студентов показывают, что здоровье в ранговом ряду ценностей жизни, хотя и занимает верхние позиции, явно недооценивается. В ряде профессиональных образовательных учреждений около трети респондентов не относят его к числу самых главных ценностей. Конечно, студенты усваивают пренебрежительное отношение взрослых к своему и чужому здоровью, господствующее в современном обществе. Но это лишний раз указывает на

необходимость специальной работы во всех звеньях системы образования по формированию такой системы ценностей жизни, где бы здоровью было отведено приоритетное место [3].

Третье направление, по которому следует искать возможности приобщения студентов к физической культуре – повышение эмоционального и смыслового наполнения учебных занятий по физической культуре и спорту, их привлекательности и эффективности.

Преподавателю физического воспитания профессионального образования необходимо управлять процессом формирования мотивационного компонента, а для этого необходимо знать не только содержательную сторону, но и процессуальную [1,с.65-66].

Преподаватель ставит цель, она должна быть принята студентом, только в этом случае может быть следующий этап формирования мотива - побуждения. Чтобы общественно значимая цель, поставленная преподавателем, стала личностно-значимой, недостаточно просто предъявлять социальные требования и призывы (ты должен, тебе это пригодится, ты должен понять), надо сделать их фактором сознания (студент осмысливает цель). Но оказывается и этого недостаточно. Необходимо, чтобы студент принял цель. Это происходит путем соотношения нового мотива с теми, которые уже были у студентов [1,с.72-73].

Цель может быть ближняя, решаемая на данном этапе, или дальняя – перспектива – воображаемое будущее. Принятые личностью студента перспективы, служат стимулом ее дальнейшей деятельности. Важно, чтобы перспектива была связана не только с конечным результатом, но и с самим процессом выполнения задания.

После принятия личностью цели (перспективы) идет побуждение к действию и само действие (формирование новых двигательных умений, действий). Следующий важный этап – подкрепление, стимулирование к действию. В мотивации различают смысловой и стимульный моменты. Именно стимул позволяет не только включить новый мотив в имеющуюся систему, но и закрепляет его. В результате сначала у студента возникает неустойчивый мотив. При благоприятных дальнейших условиях мотив может быть окончательно принят и превратиться в устойчивый [1, с.311].

К смыслообразующим мотивами занятий спортивной направленности, относят:

- сохранение здоровья;
- удовлетворение от двигательной активности;
- игровая деятельность, привносящая положительные эмоции;
- самосовершенствование;
- оценка окружающих;
- принятие окружающими;
- эффективное общение;
- приобретение практических навыков и др.

Стимулирующие факторы проявления мотивов:

- зрелищность спортивных мероприятий;
- атмосфера азарта;
- эстетичность физической культуры и спорта;
- сохранение и укрепление здоровья;
- поддержка уровня работоспособности;
- личная безопасность;
- профилактика вредных привычек;
- расширение круга общения;
- возможность стать кумиром;
- внешняя физическая привлекательность;
- повышение конкурентоспособности в учебной и трудовой деятельности [1, с.288-289].

Данная мотивационная стратегия способствует формированию позитивного отношения к занятиям физической культурой, решает задачу личностного развития, повышает уверенность в себе, расширяет коммуникативные связи, а также сохраняет хорошее самочувствие, так как отсутствует фактор давления на личность со стороны преподавателя.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Учебное пособие / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

2. Изаак С. И. Управление физкультурно-оздоровительной работой: учеб.- метод. пособие / С.И. Изаак, М. Х. Индреев, М. Н. Пуховская. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 96 с.

3. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: учебник / И.И. Сулейманов, О. А. Аюшеева, П. А. Коротаева. – Тюмень: Вектор Бук, 2000. – 128 с.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Панарин А.И., канд. пед. наук
СТИ НИТУ МИСиС, г. Старый Оскол, Россия

Коваль В.И., канд. пед. наук,
МГОУ

Вуз как один из важнейших социальных институтов должен создавать условия студентам в формировании их готовности и способности к адаптации в новых производственных отношениях за счет создания для них должных условий для личностного, психологического и биологического развития, определяемых часто как педагогическая поддержка профессионального самоопределения студентов.

The higher education institution as one of the major social institutes has to create conditions to students in formation of their readiness and ability to adaptation in new relations of production at the expense of creation for them due conditions for the personal, psychological and biological development, defined often as pedagogical support of professional self-determination of students.

Одним из ведущих направлений современной педагогики является разработка технологий педагогической поддержки профессионального самоопределения учащихся и студентов (Е.А. Климов, В.А. Бодров, Е.И. Головаха, Т.М. Щеглова, Т.С. Деркач др.). Формирование профессионального самоопределения – всегда индуализированная специализированная деятельность в большей или меньшей мере способствующая социализации личности.

Готовность к профессиональному самоопределению – сложный социально – психологический и биологический феномен, формируемый сочетанием факторов, отражающих ее различные стороны и уровни – физическая подготовленность, нейродинамическая обеспеченность деятельности, психологические условия. В структуре психологической готовности личности к социально–профессиональному самоопределению можно выделить следующие элементы: осознание своих актуальных потребностей, формулирование (вербализация) целей и задач, решение которых приводит к удовлетворению потребностей; определение наиболее вероятных и эффективных способов решения ситуативных задач; вероятностная оценка, необходимых для будущей деятельности, интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых качеств (возможности); оценка соотношения своих возможностей, в том числе уровня притязаний, и способностей к эффективному осуществлению деятельности; в соответствии с условиями и задачами, мобилизация социально – психологических и биологических ресурсов организма и личности.

Профессиональное самоопределение – сложный многоаспектный процесс. Особенности его протекания зависят от многих внешних и внутренних факторов, в том числе и от наличия эффективной трудовой, учебной, в том числе и спортивной деятельности. Одним из условий формирования профессионального самоопределения является достаточная дееспособность личности, ее высокий « функциональный потенциал», в том числе – психологический и физический. Эффективное профессиональное самоопределение характеризуется определенными физиологическими, психическими изменениями высоким уровнем познавательных процессов, формированием новых социальных ценностей. Профессиональное самоопределение совершенно предполагает формирование личности как субъекта конкретного вида труда, специальности и профессии, характеризуемой высокой психологической мобильностью. Оно предусматривает широкую ориентировку человека в мире профессионального труда, не ограничивая возможности личностного развития и саморазвития. Профессиональное самоопределение совершенно не сводится только к акту профессионального выбора,

но и имеет динамический характер и осуществляется на всех этапах жизни человека. Формирование готовности студентов вузов к самоопределению предполагает развитие у них устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих индивидуальных возможностях и правах по отношению к обществу, них моральных принципов и убеждений, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку.

Профессиональная готовность – существенная предпосылка успешной деятельности и относится к длительной или устойчивой готовности. Она имеет определенную структуру: положительное отношение к конкретной деятельности, в том числе профессиональной; адекватные требованиям профессиональной деятельности черты характера, способности, темперамент, мотивация, а также необходимые знания, навыки, умения.

Основные функции педагогики по формированию у студентов готовности к профессиональному самоопределению: формирование достаточных и необходимых знаний и умений, необходимых для формирования готовности и способности к самореализации в социуме; создание предпосылок для успешного развития личности; формирование разных социальных моделей поведения в процессе различных форм деятельности. Формирование процесса профессионального самоопределения у студентов вузов при педагогической поддержке предполагает формирование у них необходимых и достаточных специальных знаний, необходимых и достаточных умений и навыков, формирование готовности и способности к эффективной социальной и биологической адаптации в условиях производства и в обществе.

Формирование профессионального самоопределения у студентов вузов при эффективной педагогической поддержке в процессе спортивной деятельности. Результатом профессионального самоопределения является формирование их высокой готовности к эффективной самореализации в процессе социально-профессиональной адаптации в условиях самостоятельной профессиональной деятельности в избранной специальности.

Список литературы

1. Пономарчук В.А., Физическая культура и становление личности: Автореф. Дисс. Д.п.н. – М.: Институт философии РАН, 1984. – 43 с.

2. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязь и диссоциации. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 11-14.

3. Мельничук О., Яковлева А. Модель специалиста (К вопросу о гуманизации образования) // Высшее образование в России. – 2000. – №5. – С. 19-25.

4. Виленский М., Гуманитарная ориентация физической культуры в подготовке специалистов. // Педагогическое образование и наука. – 2002. – №3. – С. 14-18.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Панов Е.В., канд. пед. наук, доцент

Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В статье говорится о том, что формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом имеет огромное значение в ориентации молодежи на здоровый образ жизни и профилактику наркомании.

The article considers the issues of formation of students´ motivation to exercising in physical culture and physical fitness. The importance of healthy life is also accentuated.

Одним из эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и в общественной активности студентов является приобщение их к физической культуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности и профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП). В основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности лежит всестороннее физическое развитие. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков. Вместе с тем развитие промышленной техники, автоматизация производства, создание непрерывных технологических процессов, внедрение компьютерных систем управления меняет и характер производительного труда. Доля ручного труда и физических нагрузок уменьшается, доля умственного труда в общем, балансе рабочего времени возрастает. Все это ведет к дальнейшему повышению специальных требований, предъявляемых к организму человека, к физической подготовленности специалиста. В наши дни профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов вузов, где профессиональная физическая подготовка – основа физического воспитания студентов. Период обучения в подростковом и юношеском возрасте совпадает с активным формированием духовных и физических качеств молодого человека, с подготовкой к выполнению социальных функций в условиях современного общества.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время замечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудиториях, но и дома. В результате среди студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями.

Учеными установлено, что недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма, что является патологическим фактором в возникновении и развитии разных заболеваний [1,3]. С выраженной гипокинезией связывают распространенные функциональные отклонения сердечно-сосудистой и нервной систем.

Доказано, что произвольная двигательная активность - это не столько биологическая потребность в движении, сколько зависимость от организации учебных занятий, системы физического воспитания, а также от местных климатических условий.

Н.А. Фомин указывает на необходимость профилактики гиподинамии и организации двигательного режима учащихся, особенно в зимний период, обусловливающий резкое снижение среднесуточного объема локомоций [3].

Экспериментальными исследованиями доказано, что уроки физкультуры в средних специальных учебных заведениях и институтах не могут полностью решить проблему физического совершенствования молодежи. Поэтому должны использоваться все общеизвестные формы физической культуры и спорта: утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (туристские походы, дни здоровья и др.).

Одной из педагогических задач кафедр физического воспитания вузов является формирование мотивации студентов к регулярным занятиям спортом как на академических занятиях, так и в спортивных секциях. Мотивация к занятиям спортом должна основываться на положительном влиянии средств физической культуры и спорта на основные показатели здоровья, на пользу приобретения двигательных навыков и физических качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности специалиста. Например, не вызывает сомнения тот факт, что сильные мышцы рук, живота, спины являются помощниками в работе хирурга, стоматолога. Слабые, не адаптированные к физической нагрузке динамического и статического характера мышцы врача не позволят продолжительно выполнять действия, требующие высокоорганизованной тонкой моторики пальцев рук. Наступившее скорое утомление приведет к раскоординированности действий и как следствие к браку.

Н.Г. Озолин в качестве доказательства влияния физической нагрузки на психическую деятельность приводит в качестве примера эксперимент с гребцами [2]. Команда гребцов-разрядников и команда гребцов-новичков по сигналу должны были пройти 5 километров в максимальном темпе. Перед стартом участникам были предложены несложные арифметические задачи, которые они должны были решить за определенное время. По окончании времени на решение было выявлено незначительное количественное преимущество правильно решенных задач в группе гребцов-новичков. На финише обоим группам было также предложено решить задачи аналогичной степени сложности, как и ранее на старте. В результате незначительное количественное преимущество правильно решенных задач было показано в группе гребцов-разрядников.

Таким образом, утомление, вызванное физической нагрузкой, низкая способность организма адаптироваться к физической работе максимальной мощности стало причиной снижения интеллектуальных способностей у спортсменов-новичков сразу после прекращения работы.

Таким образом, важно отметить, что мотивация студентов к занятиям физкультурой и спортом, подкрепленная теоретическими знаниями о положительном воздействии этих занятий на физическое, психическое, нравственное здоровье, позволит занимающимся сформировать привычку вести здоровый образ жизни. Наряду с этим следует отметить важность приобретѐнных в процессе занятий физкультурой и спортом будущим специалистом двигательных навыков, способствующих эффективному решению специфических задач в различных сферах профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М. : RETORIKA-A : Флинта, 1999. – 560 с.

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 863 с., ил.

3. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физическая культура и спорт, 1991. – 224 с.

СПОРТИВНО-ВИДОВОЙ ПОДХОД КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Пономарев В.В., докт. пед. наук
Сибирский государственный технологический университет, г. Красноярск, Россия

Дорошенко С.А., канд. пед. наук
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Анализ проведенной экспериментальной работы доказал эффективность спортивно-видового подхода в физическом воспитании студентов Сибирского федерального университета. Достигнутые положительные результаты позволяют рекомендовать данный подход как современное педагогическое направление внедрения спортивной культуры.

The analysis carried out the experimental work proved the effectiveness of sport-species approach in physical education students of the Siberian Federal University. The positive results obtained allow us to recommend this approach as a modern pedagogical direction implementation of sports culture.

Современные тенденции интенсификации образовательного процесса в высшей школе предъявляют высокие требования к состоянию здоровья студентов, в основе которого находится здоровый образ жизни, физическая и спортивная культуры.

Особую роль в стимулировании физического и интеллектуального потенциала студентов в вузе приобретает формирование спортивной культуры как современной субкультуры раскрытия и реализации двигательного потенциала молодежи в студенческие годы.

Включение в процесс физического воспитания студентов в вузе занятий по видам спорта будет способствовать формированию у студенческой молодежи культуры занятий спортом (базовая основа спортивной культуры), реализации индивидуальных двигательных задатков и биологической потребности в движении [1; 2].

В то же время в практике отечественного физического воспитания недостаточно разработаны и обоснованы организационно-педагогические подходы внедрения спортивной культуры в учебный процесс студентов в вузе.

В монографии «Спортивный вектор физического воспитания в российской школе» еѐ автор, В.К. Бальсевич сформировал принципы, позволяющие перестроить процесс по физическому воспитанию в образовательных учреждениях:

– форма организации процесса физического воспитания учащихся должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым из них ценностей физической культуры, и спорта в соответствии с его задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;

– обязательность использования технологий спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки при организации физической и спортивной подготовки учащихся, их физкультурного и спортивного воспитания;

– объединение учащихся в учебно-тренировочные группы занимающихся относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности, типологическим особенностям морфофункционального статуса и степени биологической зрелости.

На наш взгляд, содержание этих принципов очень напоминает существующую систему проведения занятий по физической культуре на основе специализаций по видам спорта, которая применяется в Сибирском федеральном университете.

Обновление предметно-содержательных основ и придание им личностно-ориентированного характера, обеспечивающего широту самовыражения личности в различ-

ных видах и формах физкультурно-спортивной деятельности, возможно лишь при разработке и внедрении в учебно-образовательный процесс физического воспитания студентов спортивно-видового подхода, который основывается на учете личностных характеристик, физической подготовленности и интересов занимающегося.

В результате теоретического обоснования и проведенных предварительных организационно-педагогических мероприятий было разработано программно-методическое содержание спортивно-видового подхода в физическом воспитании студентов в Сибирском федеральном университете (табл.1).

Таким образом основываясь на теоретических положениях педагогических технологий конверсии спортивной тренировки в учебный процесс физического воспитания студентов в вузе, нами был структурирован и разработан спортивно-видовой подход внедрения спортивной культуры.

Спортивно-видовой подход – ключевое педагогическое направление физического воспитания студентов в вузе на основе занятий одним или несколькими видами спорта с использованием современных технологий подготовки спортсменов, адаптированных в учебный процесс и способствующих реализации индивидуальной двигательной потребности, формированию спортивной культуры, повышению физической и специальной подготовленности молодежи в студенческие годы.

Под *спортивной культурой* мы понимаем специфическую часть физической культуры, представляющую собою совокупность теоретических и эмпирических знаний, накопленных человечеством и направленных на совершенствование физических, физиологических и психологических ресурсов человека через занятия спортом, посредством чего реализуется индивидуальный двигательный потенциал.

Таблица 1

Программный материал по дисциплине «Физическая культура»
для студентов 1-3 курсов Сибирского федерального университета (СФУ), основанного на спортивно-видовом подходе (в часах)

№	Разделы дисциплины и виды занятий	Семестры						Всего часов
		1	2	3	4	5	6	
1	Теоретический раздел	4	6	4	4	4	4	26
2	Практический раздел							
2.1	Методико-практические занятия	4	4	6	6	4	4	28
2.2	Учебно-тренировочные занятия							
2.2.1	ОФП	8	8	4	4	4	4	32
2.2.2	СФП	4	4	6	6	6	6	32
2.2.3	Плавание		8					8
2.2.4	Лыжная подготовка				12			12
2.2.5	Специализация	42	28	42	26	44	40	222
3	Контрольный раздел	6	10	6	10	6	10	48
	Итого	68	68	68	68	68	68	408

Реализация спортивно-видового подхода в физическом воспитании студентов СФУ обеспечивается совокупностью следующих организационно-педагогических условий: расписанием учебно-практических занятий, учитывающих динамику умственной и физической работоспособности студентов в течение рабочего дня, недели, семестра и учебного года; комфортной предметно-пространственной средой образовательно-развивающего пространства спортивной культуры

вуза; содержанием физического воспитания, базирующемся на спортивно-видовом подходе, обеспечением педагогического процесса службами сопровождения; уровнем социокультурного развития личности, достаточным для формирования ценностной ориентации на спортивную культуру; открытием сознанию личности студента возможно более широких представлений об аксиологических аспектах жизни, направленных на ликвидацию дефицита двигательной активности и обеспечивающих оптимальное функционирование организма в условиях динамично изменяющейся внешней и внутренней среды; обеспечением готовности к интенсификации учебного процесса в условиях современного образовательного пространства.

Для определения эффективности спортивно-видового подхода был проведен эксперимент, в котором приняли участие студенты 1–3-х курсов Сибирского федерального университета (экспериментальная площадка). В качестве группы контроля выступили студенты Сибирского государственного технологического университета. Объем выборки составил 3450 студентов из них 2430 юношей и 1020 девушек. Все студенты прошли медицинский осмотр и были допущены к учебно-практическим занятиям в основной и подготовительных группах.

Для оценки уровня спортивной культуры разработаны следующие критерии: высокий (студенты овладели базовыми основами спортивной культуры: гигиеническими, общеподготовительными, спортивно-тренировочными, профессионально-прикладными; за время обучения в вузе выполенн норматив не ниже второго спортивного разряда по любому культивируемому виду спорта), средний (студенты овладели следующими базовыми основами спортивной культуры: гигиеническими, общеподготовительными, спортивно-тренировочными, профессионально-прикладными; за время обучения в вузе выполнен норматив не ниже третьего спортивного разряда), удовлетворительный (студенты овладели следующими базовыми основами спортивной культуры: гигиеническими, общеподготовительными, профессионально-прикладными; за время обучения в вузе выполнен норматив не ниже второго юношеского спортивного разряда), низкий (студенты овладели только гигиеническими и общеподготовительными основами спортивной культуры).

По окончанию экспериментальной работы был проведен *анализ эффективности спортивно-видового подхода* в физическом воспитании студентов СФУ. Анализ проводился по следующим показателям: отношение студентов к данной форме организации учебного процесса физического воспитания в вузе (социологический опрос); физическая подготовленность; заболеваемость ОРЗ; процент студентов, системно занимающихся физической культурой и спортом; количество студентов, выполнивших спортивные разряды; процент студентов, приобщившихся к здоровому образу жизни.

- математико-статистический анализ показал следующее: студенты экспериментальных групп, повысили уровень физической подготовленности на 29,5 % ($p < 0,05$), в то время, как студенты контрольных групп на 6,8 % ($p > 0,05$); всего 9,7 % студентов по болезни пропустили занятия по физическому воспитанию; общая посещаемость дисциплины студентами всех специальностей составила 91,3 % ($p < 0,05$); мотивированность занятий спортом повысилась у студентов до 93,7 % ($p < 0,05$); высокий и средний уровни спортивной культуры у студентов с 7,5 % (на начало эксперимента) повысился до 61,3 % ($p < 0,05$) по завершению эксперимента. В то же время у студентов контрольных групп прирост вышеуказанного критерия находится в пределах 10,5 % ($p > 0,05$).

Положительные результаты проведенной экспериментальной работы показали высокую эффективность спортивно-видового подхода в физическом воспитании студентов, что позволяет рекомендовать данный подход как современное педагогическое направление внедрения спортивной культуры в процесс подготовки физически крепких и компетентных специалистов.

Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязь и диссоциация // Теория и практика физической культуры. – 2002. № 3. – С. 11–14.

2. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М. : НИЦ « Теория и практика физической культуры», 2006. – 112 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИЗИРОВАННЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Пружинин К. Н., канд. пед. наук., доцент

Российский государственный университет физической культуры спорта и туризма, г. Иркутск, Россия

В настоящее время значимой является проблема эмоционального неблагополучия студентов в процессе обучения. Именно поэтому с особой остротой встает вопрос о том, что в современных условиях позволяет человеку сохранить здоровье и душевный комфорт. И хотя, несомненно, важно то, какими знаниями и в каком объеме будет владеть студент, но не менее значимо и его психоэмоциональное состояние.

Currently, a significant problem is the emotional distress of students in the learning process. It is therefore particularly acute question arises that in the present conditions allows a person to maintain the health and peace of mind. And although, of course, what matters is what knowledge and the extent to which the student will possess, but no less important, and his emotional state.

Как известно, эффект физкультурных занятий во многом определяется долей двигательной деятельности, то есть «моторной плотностью», в рамках отведенного на занятия времени. Поэтому продолжительные комментарии, объяснения, замечания, по мнению специалистов, на занятиях нецелесообразны. Речь преподавателя должна быть по возможности краткой, точной, конкретной. В учебно-воспитательном процессе он обязан пользоваться специальной «сухой» терминологией, т.е. кратким словесным обозначением емких по содержанию двигательных действий, заданий и т.п. [4]. Но, как показывает практика, низкий уровень психологической готовности к новым условиям и обучению в вузе (проживание вдали от родителей, взаимоотношения в новом коллективе, общежитии, группе, учебная нагрузка, несоответствие внешних требований психофизическим возможностям студентов) обусловливает постоянное пребывание студента в состоянии стресса, в связи с чем использование профессиональной терминологии со студентами нового набора (особенно на начальном этапе работы) не совсем целесообразно, так как она не выражает особенно важного на данном этапе отношения преподавателя к занимающимся.

Психологическому здоровью молодежи долгое время не уделялось достаточно внимания. Между тем результаты современных исследований свидетельствуют о связи между психологическим здоровьем и успеваемостью студентов. Поэтому на занятиях должно обязательно проявляться уважительное отношение к обучаемым.

Одним из нарушений психологического здоровья является выраженное повышение уровня тревожности. Учащиеся с таким нарушением, как правило, пребывают в состоянии постоянного напряжения, что обусловливает у них повышенную утомляемость и снижение работоспособности.

Педагогическая поддержка как составная часть педагогической деятельности – одно из необходимых условий осуществления воспитательного процесса [6]. Включая в себя «процессы СО и САМО», элементы сотрудничества и взаимодействия, она способствует решению возникающих проблем [1;2] и, с точки зрения Н.Б. Крыловой, рассматривающей ее в широком социокультурном контексте, представляет собой проявление позитивного отношения к деятельности человека и готовности содействия его начинаниям и самореализации [3].

Смысл педагогической деятельности состоит не только в том, чтобы помочь учащемуся устранить имеющиеся проблемы, но и в том, чтобы способствовать осознанию причин трудностей и поиску способа их решения. Важным моментом в учебно-воспитательном процессе с вновь поступившими студентами, на наш взгляд, является реализация педагогических приемов в учебно-воспитательном процессе по физической культуре, которые помога-

ют обучающимся чувствовать себя комфортно. Техника создания у студента субъективного переживания успеха (при выполнении учебного задания, формировании навыков поведения) предполагает проявление преподавателем следующих особенностей поведения: приятия, внимания, уважения, одобрения, положительного отношения к обучаемому.

Для того чтобы процесс физического воспитания в БГУЭП осуществлялся психологически более комфортно, нами при проведении исследования использовалось такое необходимое условие осуществления воспитательного процесса, как педагогическая поддержка, техника и приемы которой были адаптированы для занятий физической культурой.

Критериями эффективности использования педагогической поддержки, на наш взгляд, являются следующие позитивные изменения в поведении студентов:

– повышение уверенности в себе;

– снижение тревожности;

– повышение активности на занятиях;

– улучшение взаимоотношений между одногруппниками.

В связи с этим для определения психологического статуса студента использовался экспресс-анализ методики САН («С» – самочувствие, «А» – активность, «Н» – настроение). Данные изучения динамики психоэмоционального состояния САН студентов экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического исследования (период с 20011 по 2012 гг.) представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели самочувствия, активности и настроения
студентов БГУЭП экспериментальных и контрольных групп
в начале и по окончании педагогического эксперимента
(2011–2012 уч.г.)

Группы	**С**	**А**	**Н**	**С**	**А**	**Н**
	в начале первого семестра			**в конце первого семестра**		
Экспериментальная (юноши n = 30)	4,0 0,2	4,2 0,1	4,5 0,2	5,2 0,3	4,8 0,2	5,0 0,2
Контрольная (юноши n = 30)	4,1 0,2	4,2 0,2	4,4 0,2	4,0 0,3	4,2 0,2	4,3 0,2
t	0,36	0,45	0,34	2,85	2,12	2,51
P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	<0,05	<0,05
Экспериментальная (девушки n = 30)	4,2 0,2	4,0 0,3	4,1 0,2	5,1 0,2	4,9 0,3	5,2 0,2
Контрольная (девушки n = 30)	4,3 0,2	4,2 0,2	4,2 0,3	4,2 0,3	4,0 0,3	4,1 0,2
t	0,34	0,56	0,28	2,50	2,14	3,93
P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,001
Группы	**в начале второго семестра**			**в конце второго семестра**		
Экспериментальная (юноши n = 30)	4,5 0,1	4,7 0,2	4,9 0,1	5,5 0,2	5,2 0,2	5,4 0,2
Контрольная (юноши n = 30)	4,2 0,1	4,3 0,2	4,5 0,1	3,8 0,3	4,0 0,3	4,2 0,3
T	2,13	1,43	2,86	4,72	3,33	3,30
P	<0,05	>0,05	<0,01	<0,001	<0,01	<0,01
Экспериментальная (девушки n = 30)	4,6 0,1	4,5 0,1	4,4 0,2	5,4 0,2	5,2 0,2	5,5 0,2
Контрольная (девушки n = 30)	4,2 0,1	4,0 0,2	4,2 0,2	4,0 0,3	3,9 0,3	3,8 0,3
t	2,85	2,27	0,71	3,83	3,61	4,70
P	<0,01	<0,05	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001

Примечание. Для $\alpha = 0,05$ $t_{кр.} = 2,000$; для $\alpha = 0,01$ $t_{кр.} = 2,660$; для $\alpha = 0,001$ $t_{кр.} = 3,460$.

Данные таблицы свидетельствуют, что в начале педагогического эксперимента самочувствие, активность и настроение студентов экспериментальных и контрольных групп было в пределах 4,0-4,2 баллов, что соответствует благоприятному состоянию. Статистически значимых различий в исследуемых показателях между испытуемыми группами как юношей, так и девушек выявлено не было. Однако в конце первого семестра при использовании педагогической поддержки и других педагогических условий в экспериментальной группе различие между показателями самочувствия, активности и настроения в экспериментальной и контрольной группах стало статистически значимым на уровне достоверности в 95 % (в некоторых случаях этот показатель был еще более высоким – 99 и 99,9 %). Следует также отметить, что после занятий в контрольных группах самочувствие студентов, как правило, не улучшалось, тогда как в группе, где занятия осуществлялись на основе личностно ориентированных спортизированных форм, оно значительно повышалось. Кроме того, в конце первого семестра активность и настроение студентов этой группы заметно повысились.

По окончании педагогического эксперимента, то есть в конце второго семестра обучения, разрыв между показателями самочувствия студентов экспериментальных и контрольных групп существенно увеличился. В экспериментальных группах самочувствие, активность и настроение как юношей, так и девушек были лучше, чем в контрольных группах, причем не только в конце семестра, но и в его начале. То есть, по прошествии двух учебных семестров у студентов экспериментальных групп, где занятия осуществлялись на основе личностно ориентированных спортизированных форм, хорошее самочувствие стало обычным состоянием организма, что, безусловно, свидетельствует в пользу тех педагогических условий, которые были созданы в экспериментальных группах.

В контрольных группах положительных изменений не наблюдалось. Более того, в конце учебного года занятия стали приводить даже к ухудшению самочувствия студентов контрольных групп, и как следствие, снижению их активности и настроения. Очевидно, это связано с тем, что в конце учебного года студенты контрольных групп не могли справиться с наступившим утомлением, и, как результат, у них стала снижаться общая работоспособность и, следовательно, активность и настроение

Важность создания благоприятного психологического климата при преподавании такой дисциплины, как «физическая культура» чрезмерно высока, поскольку способствует умственному, нравственному, эмоциональному и физическому развитию и саморазвитию личности, реализации способностей учащегося.

Список литературы

1. Газман О.С. Педагогика свободы: путь в гуманистическую цивилизацию XXI века // Новые ценности образования. Вып. 6. – 1996. – С. 31.

2. Газман О.С. Потери и обретения в воспитании 10 лет перестройки // Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании // Материалы всерос. конференции / Под ред. чл.-корр. РАО О.С. Газмана. – М. : УВЦ «Инноватор», 1996. – С. 15.

3. Крылова Н.Б., Александрова Е.А. Очерки понимающей педагогики. М., 2003. 448 с.

4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высш. учеб. заведений по направлению 032100 – «Физическая культура». – М. : Физическая культура, 2005. – 525 с.

5. Надточий А.Ю., Громова О.В. Оценка связи функционального и физического состояния организма у студентов при занятиях физической культурой в вузе // Мат-лы IV Всерос. науч.-практ. конф. «Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса». – Арзамас: АГПИ, 2010. – С. 82–84.

6. Николаева М.В. Педагогическая поддержка младших школьников: условия и приемы // Начальная школа. – № 9. – 2006. – С. 7–9.

СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Пружинина М.В., канд. пед. наук, доцент
Кишинский А.А.

Восточно-сибирская государственная академия образования, г. Иркутск, Россия
Байкальский государственный университет экономики и права, г. Иркутск, Россия

Занятия физической культурой в образовательных учреждениях по-прежнему направлены на решение задач, отражаемых показателями физической подготовленности, но самое главное, что при этом не решаются такие задачи, как формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и потребности в регулярном использовании арсенала средств физической культуры.

Ключевые слова: *мотивационно-ценностная направленность, самооценка физической подготовленности, физическая культура и спорт, потребности студентов.*

Unfortunately, occupations by physical culture in educational institutions are still directed on the solution of the tasks reflected by indicators of physical readiness, but the most important that such problems, as formation motivatsionno-tsennostnogo the relations of students to physical culture and need for regular use of an arsenal of means of physical culture thus aren't solved.

Keywords: *motivational and valuable orientation, self-assessment of physical readiness, physical culture and sport, needs of students.*

В последние годы учеными рассматриваются вопросы оптимальной направленности и планирования учебного курса по физическому воспитанию в практике работы вузов. Анализ учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях выявил несколько направлений: оздоровительное, общей физической подготовки, профессиональной ориентации на будущую деятельность, спортивной направленности [2]. В связи с этим представляется целесообразным выяснить, какую направленность учебной программы по дисциплине «физическая культура» предпочитают студенты БГУЭП.

Ответы студентов распределились следующим образом: программу оздоровительной направленности предпочли 15,78% респондентов, профессионально-прикладную – лишь 2,43% опрошенных и 81,79% выбрали программу спортивной направленности, что можно объяснить тенденцией к возрастанию потребности личности в результатах своей деятельности.

Здоровье человека примерно на 50% определяется такими факторами, как наследственность, экология, образ жизни. Поэтому быстрое повышение его уровня с помощью двигательной активности вряд ли возможно. Так как ориентирование программы на оздоровительный эффект в системе высшего образования объективно может быть реализовано лишь частично, следовательно, это направление в вузе не может стать приоритетным.

Ориентация на избранный вид спорта является оптимизирующим фактором для развития основных физических качеств. Так как студенты основного отделения вуза практически здоровы, но недостаточно подготовлены для участия в студенческих соревнованиях различного уровня, то им подходит спортивно ориентированная программа, направленная на изучение отдельных видов спорта, позволяющая получать результаты от вида деятельности в условиях контрольных испытаний и оценивать способности, а также формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях.

Большинство студентов, положительно относясь к физической культуре и не отрицая ее необходимости, тем не менее, демонстрируют относительно низкий уровень мотивации занятий данным видом деятельности в рамках учебного процесса. Из мотивов, побуждающих

к занятиям физической культурой, студенты выделили те, цель которых тесно связана с ее сущностью: укрепление здоровья, коррекция телосложения, снятие нервного напряжения, активный отдых и др. Однако во многих случаях этот интерес остается пассивным и не реализуется в активной практической деятельности.

Таким образом, анализ литературных данных показал, что у студентов отмечается слабо сформированная ценностно-мотивационная составляющая физической культуры, недостаточная для устойчивой потребности в активной самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим представляется актуальным поиск путей и методов формирования ценностного потенциала физической культуры личности, осуществленный нами при проведении педагогического эксперимента.

С целью изучения потребности в двигательной активности в период с 2003 по 2010 годы нами был проведен опрос среди студентов первых курсов БГУЭП, позволяющий определить их предпочтения в выборе вида спорта для занятий физической культурой в период прохождения вариативной части программы. Студенты делали выбор из восьми предложенных видов спорта, которые культивируются в Иркутской области, входят в программу студенческих мероприятий и могут быть реализованы на учебно-спортивной базе университета.

В Байкальском университете экономики и права для занятий физической культурой и спортом существуют следующие спортивные объекты: зал для игровых видов спорта, оснащенный необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, которое периодически обновляется и пополняется; тренажерные залы, в которых проводятся специальная и общефизическая виды подготовки, а также занятия в спецмедгруппе (для юношей и девушек), укомплектованные беговыми дорожками, велотренажерами, многофункциональными тренажерами и кардиомониторами; зал аэробики, оборудованный аудио- и видеотехникой, зеркальной стенкой, степ-платформами, фитболами, терабандами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами и ковриками для партерных упражнений; постоянно совершенствующийся спортивный уличный комплекс, включающий футбольное поле с беговыми дорожками, оборудованные волейбольную и баскетбольную площадки, два зала для занятий настольным теннисом, зал для занятий единоборствами и шейпинг-зал. Квалификация и специализация преподавательского состава позволяют проводить занятия по всем видам спорта.

Результатами анкетирования выявлено, что предпочтение отдается таким видам спорта, как аэробика, атлетическая гимнастика и волейбол (29,03%, 25,75% и 15,01% соответственно)(см.рис.1).

На протяжении всего указанного периода наиболее популярным видом спорта среди девушек была аэробика (ее предпочли 46,22% опрошенных), а среди юношей – атлетическая гимнастика (37,48%)(см.рис.2). Интересен тот факт, что атлетическая гимнастика популярна и у девушек: она занимает второе место (18,65%). Очевидно, аэробика и атлетическая гимнастика в представлении студенток, служат наиболее оптимальным средством физического совершенствования. В фаворитах среди видов спорта был и всеми любимый «народный» волейбол: по популярности он также оказался на втором месте у юношей (26,84%) и на третьем у девушек (9,39%).



Рис. 1. Выбор вида спорта студентами БГУЭП
в период с 2003 по 2010 гг.(%)

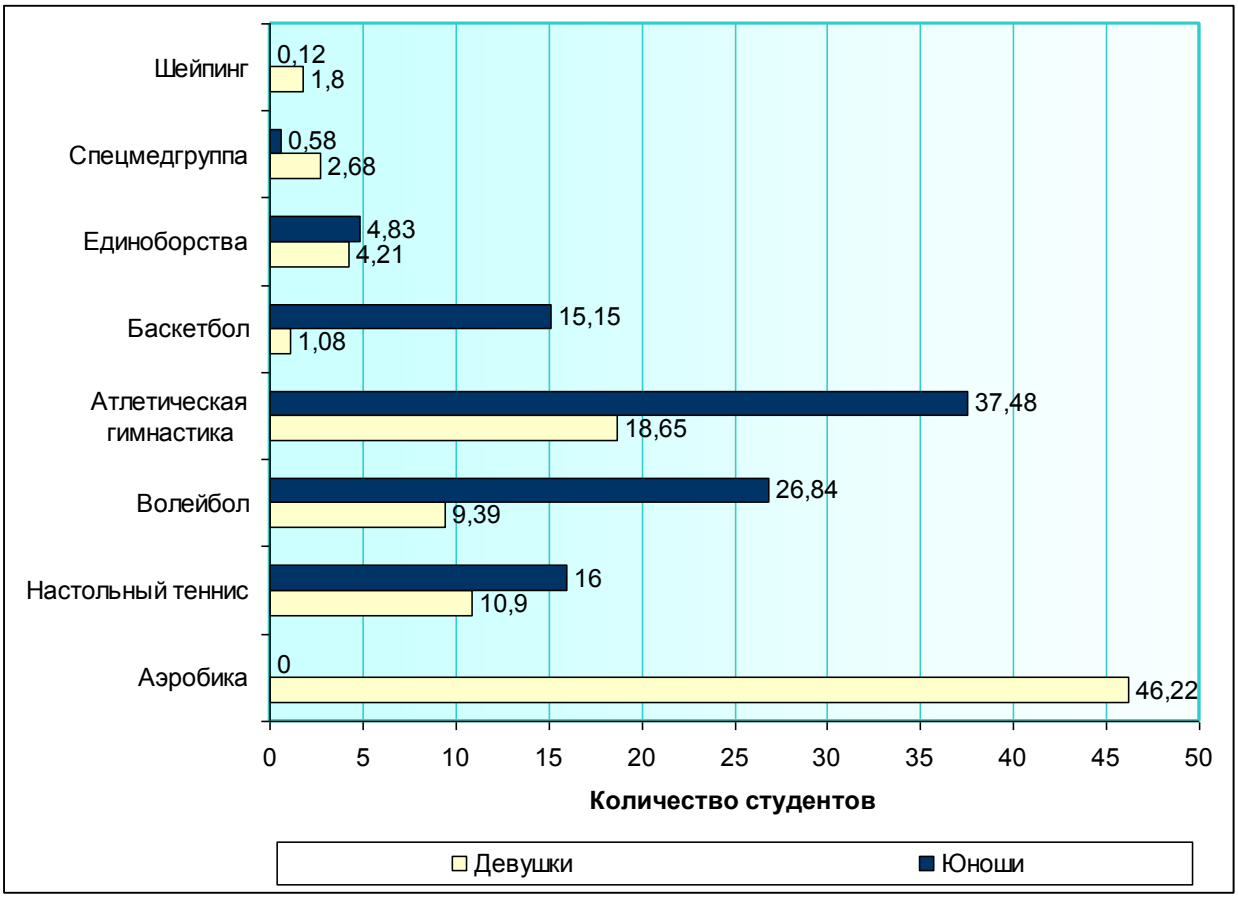


Рис. 2. Выбор вида спорта студентами БГУЭП (юношами и девушками
в период с 2003 по 2010 гг.)(%)

Следующим среди наиболее востребованных видов спорта стал настольный теннис, ему отдали предпочтение 10,97% девушек и 16,00% юношей. Популярный в молодежной

среде баскетбол оказался интересен только представителям сильного пола – 15,15%, тогда как у девушек по востребованности он занял последнее место – 1,08%. Неожиданным оказалось желание девушек осваивать единоборства – 4,21% (ср. 4,83% у юношей); предпоследнее место по значимости занял шейпинг, который был интересен только 1,80% студенток (у юношей этот вид спорта, также как и аэробика, стал аутсайдером (0,12% и 0,00% соответственно)).

Чтобы выяснить мотивацию выбора вида спорта с учетом специфики профессиональной направленности, мы разделили студентов университета на три группы: в первую вошли студенты, обучающиеся на экономических специальностях; вторую составили студенты юридических специальностей и к третьей были отнесены студенты управленческих специальностей. Оказалось, что такие востребованные виды спорта, как аэробика и атлетическая гимнастика наибольший интерес представляли для студентов экономических и юридических специальностей (32,19%; 29,455% соответственно).

По-видимому, такое распределение по предпочтениям произошло вследствие того, что на экономических специальностях большинство обучающихся – девушки, а на юридических больший процент составляют юноши. Студенты, обучающиеся на управленческих специальностях, в качестве приоритетных видов спорта отметили аэробику (30,05%) и атлетическую гимнастику (24,89%). У юристов практически на одном уровне по предпочтению оказались настольный теннис и волейбол (по 14,17% и 14,98% соответственно). Эти же виды спорта пришлись по душе экономистам (11,99% и 15,41% соответственно); среди управленцев процентное соотношение данных видов спорта составило 12,20% и 13,78%.

Занятия баскетболом предпочли соответственно 8,15% и 7,32% студентов, обучающихся на экономических и управленческих специальностях; среди юристов данный вид спорта малопопулярен (1,87%) и находится по степени приоритетности на одной ступени с шейпингом (1,14%), значительно уступая единоборствам, которые выбрали 6,57% опрошенных (см.рис.2).

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности в области физического воспитания, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности. Е.П. Ильин и другие исследователи выделяют следующие мотивы занятий физической культурой и спортом: «физическое совершенствование»; «дружеская солидарность»; «долженствование» (посещение занятий); «соперничество»; «подражание»; «спортивный»; «процессуальный»; «игровой»; «комфортности» [1].

При изучении мотивационно-ценностного отношения студентов основного отделения БГУЭП к физической культуре и спорту было выявлено, что наиболее значимым у них оказался мотив «долженствование» (41,73%). Выяснилось также, что получение аттестации по предмету (23,62%) подменяет понятия «физическая культура» и «физическое совершенствование»; а анализ мотива дружеской солидарности («желание быть как все» – 3,02%; «пришел на занятия за компанию» – 2,67%, «сохранение интересного круга друзей» – 1,42%) подтверждает тот факт, что студенты не в полной мере понимают значимость физической культуры и спорта в своем личном развитии и еще не могут определить тот вид двигательной активности, благодаря которому может быть реализован их потенциал. Стремление достичь высоких спортивных результатов престижно лишь для ограниченного круга студентов (3,41%). Это свидетельствует о том, что возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов.

Для большинства студентов забота о своем физическом состоянии не стала постоянной потребностью, и об этом свидетельствует анализ мотива физического совершенствования: поддержание уровня физической подготовленности волнует 4,91%; об улучшении осанки заботится 2,69% опрошенных; к оптимизации веса с помощью физической культуры стремится 4,12%; коррекция фигуры является целью у 2,73% студентов; продлением активного долголетия озабочено 1,53% респондентов.

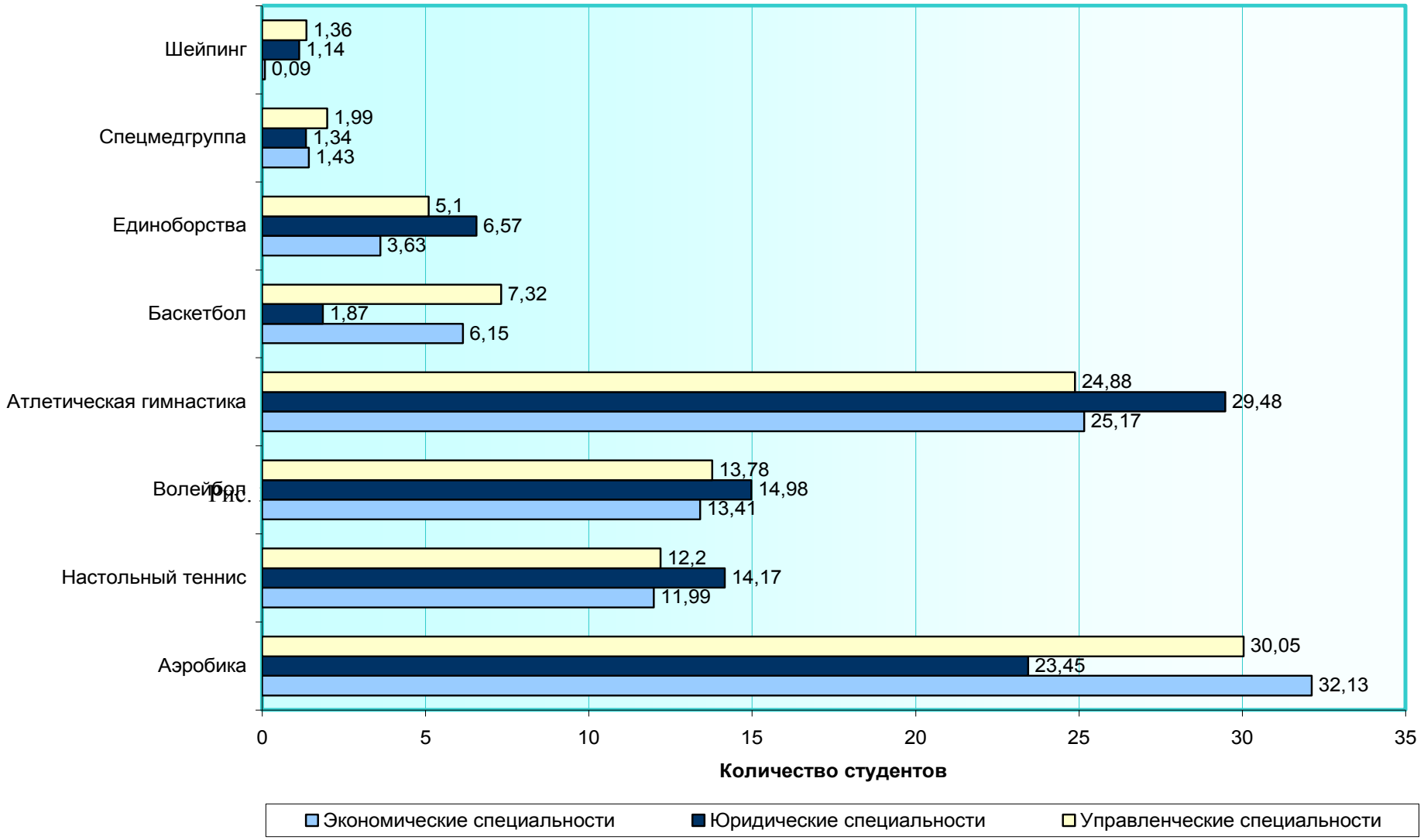


Рис.

Рис. 3. Выбор вида спорта с учетом специфики профессиональной направленности студентов БГУЭП в период с 2003 по 2010 гг.(%)

Таким образом, данные анкетирования свидетельствуют об отсутствии у студентов основного отделения четкого представления о ценности физической культуры и спорта и требуют коррекции учебных программ по предмету «физическая культура», предоставления учащимся более широкого выбора форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, наклонностей и способностей. В свою очередь подобная система организации учебных занятий стимулирует преподавателей на повышение своего творческого потенциала, побуждая их к постоянному совершенствованию, поиску новых методических приемов.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2004. – 486 с.
3. Решетников И.В., Савенко А.В. Образование и глобализация: мат-лы Третьей Байкальской межд. науч. конф.: в 2 ч. 1–4 июля 2009 г. Совершенствование процесса физического воспитания в вузах . Бур. гос. ун-т // ред. С. В. Калмыков. – Улан-Удэ: БурГУ. – *294 с*.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Собакин П.И., зав. кафедрой

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия), Россия

В статье рассматривается научное обоснование и разработка системы многолетней подготовки спортсменов по таким видам спорта как мас-рестлинг, хапсагай, якутские прыжки и северное многоборье.

Ключевые слова: *национальные виды спорта, хапсагай, якутские прыжки, северное многоборье.*

In this article the rationale and development of a system of many years of training athletes in such sports as wrestling, weight, hapsagay, Yakut jumps and north around.

Keywords: *national sports hapsagay, yakut jumping, north around.*

Игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии зародились в процессе жизнедеятельности населения северного края в экстремальных климатических условиях, и являются частью общей культуры народа. На формирование самобытных видов спорта большое влияние оказали природные, географические, производственные и этнические особенности народов, заселяющих огромную территорию Якутии. Народные игры и состязания Якутии, развиваясь веками и меняя свой внешний и внутренний облик, превратились сегодня в замечательные современные виды спорта. В соответствии с Положением о признании новых видов спорта и спортивных дисциплин в РФ, на основании решения комиссии Госкомспорта России от 11.06.2003 г. и коллегии Госкомспорта России от 06.07.2003 г. №6/1, мас-рестлинг, хапсагай, якутские национальные прыжки признаны видами спорта и введены во Всероссийский реестр видов спорта.

Выступая 29 февраля 2013 г, на заседании Совета по межнациональным отношениям, президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин определил новые целевые ориентиры и задачи в развитии национальных видов спорта России, при этом подчеркнул: "нужно стремиться к тому, чтобы наши национальные виды спорта пробивались в олимпийские дисциплины, и главное, чтобы о них знали в России, чтобы они развивались у нас именно как массовые, общедоступные виды спорта".

Авторитет национальных видов спорта поднялся на новый более высокий уровень. Национальные виды спорта прочно вошли в систему физической подготовки, начиная с дошкольных образовательных учреждений, образовательных школ и до средних учебных заведений, вузов. В такой широкомасштабной работе требуется значительное количество преподавателей, тренеров, организаторов для проведения учебно-тренировочных занятий, организации соревнований.

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, учитывая специфику региона и перспективы развития института, большое внимание уделяет национальным видам спорта, их развитию и дальнейшей популяризации. В институте работают четыре отделения по национальным видам спорта: мас-рестлинг, северное многоборье, якутские прыжки и борьба хапсагай.

Для дальнейшего сохранения, развития народных игр, спортивных состязаний и с необходимостью подготовки специалистов в данном направлении, в 2011-12 учебном году в институте была открыта кафедра спортивных единоборств, традиционных игр и состязаний. Основными задачами кафедры являются возрождение, сохранение и дальнейшее развитие

национальных видов спорта народа Саха; применение их в современной системе физического воспитания; подготовка высоквалифицированных специалистов; издание научно-методической литературы и др.

В институте разработана методика преподавания дисциплин по теории и методике избранных видов спорта – по масрестлингу, северному многоборью, якутским прыжкам, и по дисциплине "Национальные виды спорта ". Разработанные методические рекомендации включают в себя методику организации и проведения спортивных национальных игр, состязаний, соревнований и северного многоборья. В учебно-воспитательном процессе они одновременно выполняют функции организационных форм и методов обучения. Тренеры-преподаватели работают над проблемой изучения методики избранных видов спорта и интенсивной тренированности спортсменов, занимающихся национальными видами спорта. Целью спортивного совершенствования и физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности и включение здорового образа жизни в систематическое физическое совершенствование. Учебно-тренировочные занятия по национальным видам спорта в нашем институте проводятся два раза, а в некоторых случаях три раза в день. Кроме этого, институт начал работу по разработке учебно-тренировочных программ подготовки спортсменов высокого класса по национальным видам спорта. Наши изыскания будут основываться на результатах передовых исследований спортивной науки, с использованием технических средств контроля над показателями физического состояния спортсменов, биомеханического анализа техники двигательных действий, отражающих специфику и методику подготовки по видам спорта. Предпосылкой для данного проекта явилась то, что на данном этапе недостаточно изучены и исследованы многие методические аспекты процесса подготовки спортсменов, занимающихся национальными видами спорта РС (Я). Исследования связаны с нехваткой и незначительным количеством апробированных методик и программ по различным видам подготовки, научно-методических трудов, сведений о содержании физической, технико-тактической и психологической подготовки. Предполагается, что научное обоснование и разработка системы многолетней подготовки спортсменов по таким видам спорта как мас-рестлинг, хапсагай, якутские прыжки и северное многоборье, даст возможность спортсменам и специалистам, выйти на качественно новый уровень, наряду с другими видами спорта на арене высшего спортивного мастерства:

- определяются показатели функционального состояния спортсменов, занимающихся национальными видами спорта Республики Саха (Якутия);
- разрабатываются и практически апробируются экспериментальные методики реализации учебно-тренировочного процесса, способствующая достоверному повышению специальной физической подготовленности;
- внедряются в практику планы тренировки спортсменов в четырехгодичном цикле подготовки.

Наша главная задача – внедрение традиционных народных игр и национальных видов спорта в повседневную жизнь, привлечение к занятиям массовой физической культурой, а также для полготовки спортсменов высокого класса.

Список литературы

1. Кочнев В.П., Григорьев И.Ю., Коротов В.П. Возрождая традиции предков. – Якутск, Медиа-холдинг –Якутия”, 2009. – 320 с.

2. Портнягин И.С. Этнопедагогика –Кут-сюр”: педагогические воззрения народа Саха. - М.; Academia, 1999. – 184 с.

3. Уйгуров В.В., Кривошапкин П.И., Коркин Д.П.: статьи, обзор научных трудов. – Якутск: Триада, 2003. – 96 с.

4. Шамаев Н.К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания. – М.; Academia, 2000. – 21 с.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ

Соболева Н.В., Бутова Т.Г.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Тщательное изучение и анализ педагогических технологии прошлого, выявление важнейших их структурных элементов, осмысление процессов возникновения и функционирования, требования, которые высшим учебным заведениям ставит настоящий процесс обучения - все это составляет ценнейшее для современности педагогическое знание, помогающее более глубоко проникать в сущностные характеристики современных педагогических технологий, осознавать закономерности их становления и развития.

Careful studying and the analysis pedagogical technologies of the past, identification of their major structural elements, judgment of processes of emergence and functioning, the requirement which to higher educational institutions are put by the real process of training - all this makes the pedagogical knowledge most valuable to the present helping more deeply to get into intrinsic characteristics of modern pedagogical technologies, to realize regularity of their formation and development.

Внедрение педагогических технологий в практику требует проверки и обоснования психологических механизмов. При описании самих технологий остается проблема нахождения психического материала, конструкций, процессов. Присутствует множество толкований этих понятий, что приводит к нестрогому описанию педагогических технологий.

Зародившись более трех десятилетий назад в США, термин «педагогическая технология» быстро вошел в лексикон всех развитых стран. В зарубежной педагогической литературе понятие «педагогическая технология», или «технология обучения», первоначально соотносилось с идеей технизации учебного процесса, сторонники которой видели в качестве основного способа повышения эффективности учебного процесса… [2].

В условиях развивающего обучения необходимо обеспечить максимальную активность самого учащегося в процессе формирования ключевых компетенций, так как последние формируются лишь в опыте собственной деятельности. В соответствии с этим многие исследователи связывают инновации в образовании с интерактивными методами обучения, под которыми понимаются «… все виды деятельности, которые требуют творческого подхода к материалу и обеспечивают условия для раскрытия каждого ученика» [4, с.144].

Интерактивный («Inter» – это взаимный, «act» – действовать) – означает взаимодействовать, находится в режиме беседы, диалога с кем-либо. Интерактивные и активные методы имеют много общего. В отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие обучающихся не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности студентов в процессе обучения.

К интерактивным методам могут быть отнесены следующие: дискуссия, эвристическая беседа, «мозговой штурм», ролевые, «деловые» игры, тренинги, кейс-метод, метод проектов, групповая работа с иллюстративным материалом, обсуждение видеофильмов и т.д. Поскольку студенты-спортсмены (особенно те, кто занимается профессионально и регулярно находится на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях) являются достаточно сложным контингентом по причине реального отсутствия на академических занятиях, использование интерактивных методов обучения позволяют сделать процесс обучения более качественным и эффективным. Рассмотрим наиболее важные, на наш взгляд, интерактивные методы с точки зрения формирования ключевых компетенций при изучении различных дисциплин студентами-спортсменами ИФКСиТ, СФУ.

1. Метод проектов. Проектная деятельность обучающихся среди современных педагогических технологий, с нашей точки зрения, является наиболее адекватной поставленным целям образования – формированию ключевых компетенций.

Как правило, для проектно - конструкторской выработки вариантов решения требуется немало времени, измеряемого днями, а иногда и неделями. Поэтому данная часть работы может быть совмещена с разработкой курсовых проектов и других заданий, выполняемых вне учебного заведения; проведении заключительного заседания научно – технического совета (или другого сходного с ним органа), на котором с применением метода разыгрывания ролей группы публично защищают разработанные варианты решений (с их предварительным рецензированием).

Метод игрового производственного проектирования значительно активизирует изучение учебных дисциплин, делает его более результативным вследствие развития навыков проектно - конструкторской деятельности обучаемого.

Выпускник образовательного учреждения в современных условиях для адаптации к изменчивым жизненным ситуациям, в том числе в профессиональной деятельности, должен обладать широтой знаний, умения их интегрировать и применять для объяснения окружающих его явлений. Все это подтверждает необходимость использовать в проектной деятельности, проектов *практической* направленности.

В отличие от учебно-исследовательской деятельности, главным итогом которой является достижение истины, работа над проектом нацелена на всестороннее и систематическое исследование проблемы и предполагает получение практического результата – образовательного продукта. Продуктом может быть видеофильм, альбом, плакат, статья в газете, инструкция, театральная инсценировка, игра (спортивная, деловая), web-сайт и др. Проектная деятельность предполагает подготовку докладов, рефератов, проведение исследований и других видов творческой деятельности. В процессе выполнения проекта обучающиеся используют не только учебную, но и учебно-методическую, научную, справочную литературу. Роль обучающего сводится к наблюдению, консультированию и направлению процесса анализа результатов в случае необходимости.

2. Кейс-метод *(Case study)* – это техника обучения, использующая описание реальных экономических, социальных, бытовых или иных проблемных ситуаций (от англ. case – «случай»). При работе с кейсом обучающиеся осуществляют поиск, анализ дополнительной информации из различных областей знаний, в том числе связанных с будущей профессией.

«Суть его заключается в том, что учащимся предлагают осмыслить реальную жизненную ситуацию, описание которой отражает не только какую-нибудь практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений» [5, С.10].

В кейс-методе происходит формирование проблемы и путей еѐ решения на основе пакета материалов (кейса) с разнообразным описанием ситуации из различных источников: научной, специальной литературы, научно-популярных журналов, таких как «Теория и практика физической культуры», «Советсткий спорт», СМИ конкретных ситуаций спортивной деятельности и др. В кейсе содержится неоднозначная информация по определенной проблеме. Такой кейс одновременно является и заданием, и источником информации для осознания вариантов эффективных действий. *Кейс-метод* по отношению к другим технологиям можно представить как сложную систему, в которую интегрированы другие, менее сложные методы познания. В него входят: *моделирование, системный анализ, проблемный метод, мысленный эксперимент, методы описания, классификации, дискуссии, игровые методы* и др. В качестве задания обучающемуся (или группе обучающихся) можно предложить сделать доклад, подготовить проект или компьютерную презентацию. В сущности, кейс интегрирует рассмотренные ниже методы.

Будучи интерактивным методом обучения, он завоевывает, как показывает практика, позитивное отношение со стороны студентов, которые видят в нем игру, обеспечивающую освоение теоретических положений и овладение практическим использованием материала.

При работе с кейсом у обучающихся формируются следующие компоненты ключевых компетенций: умения решать проблемы, общаться, применять предметные знания на практике, умение вести переговоры, брать на себя ответственность, толерантность, рефлексивные умения.

3. Исследовательский метод. Формирование творческой личности, обладающей креативным мышлением, в современных условиях является актуальной задачей. В связи с этим всѐ более предпочтительными становятся *поисковые методы:* исследовательский и эвристический (частично-поисковый), в основе которых лежит проблемное обучение. Эти методы в наибольшей степени удовлетворяют требованиям компетентностного подхода, направленного на развитие активности, ответственности и самостоятельности в принятии решений. Оба эти метода сходны между собой; различие состоит в степени самостоятельности обучающихся.

Исследовательская форма проведения занятий с применением элементов проблемного обучения предполагает следующую деятельность обучающихся:

- ознакомление с областью и содержанием предметного исследования;
- формулировка целей и задач исследования;
- сбор данных об изучаемом объекте (явлении, процессе);
- проведение исследования (теоретического или экспериментального) – выделение изучаемых факторов, выдвижение гипотезы, моделирование и проведение эксперимента.
- объяснение полученных данных;
- формулировка выводов, оформление результатов работы.

Данный подход дает возможность понять ход научного исследования, различной трактовки полученных данных и нахождения правильной, соответствующей реальности, точки зрения.

При исследовательском методе от обучающихся требуется максимум самостоятельности. Такая деятельность предполагает, что после коллективного обсуждения плана выполнения работы экспериментальные задания обучающиеся выполняют самостоятельно, без соответствующих указаний преподавателя. В подобном практикуме нет определенности фронтального метода работы. В случае выполнения работы «парами» функции между обучающимися распределены: каждый обучающийся работает со своими текстами, индивидуально решает свои проблемы, обдумывает план своих действий, и решения теоретических заданий. Основные выводы студенты формулируют также «парами» до обсуждения в группе результатов экспериментов, которые проводятся в конце выполнения всей работы. По окончанию работы каждая группа представляет краткое, точно регламентированное по времени выступление, которое оценивает группа экспертов из числа студентов [3].

Исследовательская деятельность позволяет сформировать такие ключевые компетенции, как умения творческой работы, самостоятельность при принятии решений, развивает наблюдательность, воображение, умения нестандартно мыслить, диалектически воспринимать явления и закономерности окружающего мира, выражать и отстаивать свою или групповую точку зрения.

4. Дискуссии. Учебные дискуссии представляют собой такую форму познавательной деятельности обучающихся, в которой субъекты образовательного процесса упорядоченно и целенаправленно обмениваются своими мнениями, идеями, суждениями по обсуждаемой учебной проблеме. Дискуссии как форма взаимодействия субъектов обучения в последнее время находят все большее применение в практической деятельности преподавателей в профессиональных образовательных учреждениях различной ступени подготовки. Их целесообразно использовать при проведении проблемных учебных конференций, симпозиумов, в об-

суждении проблем, имеющих комплексный межпредметный характер. Содержание докладов, сообщений может быть связано с изучаемым материалом, но может и выходить за рамки программы, в том числе иметь профессиональную направленность. Например, обучающимся в ИФКСиТ на занятии по Теории и методике физической культуры (ТиМФК) предлагаются следующие тем: «Физическая культура с людьми, имеющими ограниченные способности »; «Взаимосвязь физической культуры с медициной и лекарственными препаратами», «Новые научные направления физической культуры в области биохимии и физиологии человека» и т.п.

Дискуссия делает возможным использовать элементы педагогики сотрудничества по типу «обучающий – обучающийся» и «обучающийся – обучающийся», в которой стираются противоположности между позициями обучающего и обучающихся, а кругозор участников образовательного процесса становится общим достоянием.

Во время дискуссии формируются следующие компетенции: коммуникативные (умения общаться, формулировать и задавать вопросы, отстаивать свою точку зрения, уважение и принятие собеседника и др.), способности к анализу и синтезу, брать на себя ответственность, выявлять проблемы и решать их, умения отстаивать свою точку зрения, т.е. навыки социального общения и др.

5. Игровые методики. Игра – вид деятельности, который присущ и детям, и взрослым, поэтому использование данного вида деятельности в образовательном процессе известно давно, однако важным является применение такого аспекта этой деятельности, который способствует появлению непроизвольного интереса к познанию основ естественных наук. При этом должно происходить серьезное и глубинное восприятие изучаемого материала. Игра не должна привести к неправильному пониманию той или иной проблемы, обучающиеся должны проникнуться сложностью изучаемого материала и понимать, что процесс учения является не только интересной игрой. Использование разных типов игр – деловых, имитационных, ролевых для разрешения учебных проблем вносит разнообразие в течение предметного образовательного процесса, вызывает формирование положительной мотивации изучения данного предмета. Игра стимулирует активное участие обучающихся в учебном процессе и вовлекает даже наиболее пассивных.

Практика подтвердила эффективность применения игровых методик на завершающем этапе (по завершении изучения темы, раздела, курса) обучения по дисциплине волейбол. Игра, например, может быть проведена в виде «Обобщи термины и понятия». Для проведения игры из числа обучающихся выделяется председатель – ведущий. Играющие делятся на несколько команд, которым выдается по одинаковому количеству нарезанных бумажек, на которых написаны основные понятия, термины, части методики, методы, средства, Фамилии, связанные с деятелями и игроками в волейболе, города и страны, которые принимали Олимпийские игры и тд. Далее отводится некоторое время для упорядочения бумажек в общие группы, системы и подсистемы, которые дают определенное количество баллов команде. По результатам обсуждения команд и представления их результатов посчтитывается общее количество баллов, которое набрала команда. Побеждает та, которая наберет наибольшее количество баллов.

При этом происходит освоение участниками игры нового опыта, новых ролей, формируются коммуникативные умения, способности применять приобретенные знания в различных областях, умения решать проблемы, толерантность, ответственность.

6. Метод «мозгового штурма»

Данный метод, направленный на генерирование идей по решению проблемы, основан на процессе совместного разрешения поставленных в ходе организованной дискуссии проблемных задач. Задание может содержать профессионально значимый или междисциплинарный вопрос. При этом все идеи и предложения, высказываемые участниками группы, должны фиксироваться на доске (или большом листе бумаги), чтобы затем их можно было про-

анализировать и обобщить. Последовательное фиксирование идей позволяет проследить, как одна идея порождает другие идеи. Дух соревновательности активизирует мыслительную деятельность обучающихся.

Рассмотрим *пример***,** предлагаемый автором настоящей статьи на занятиях по дисциплине Волейбол», обучающимся по направлению «Физическая культура». На проведение «мозгового штурма выделяется 5 минут. При рассмотрении технического элемента ПОДАЧА в волейболе студентам может быть предложено задание: *какие виды и разновидности подач вы знаете?* В течение одной минуты студенты, например, на доске записывают варианты ответов. Ответы обучающихся: в прыжке, планирующая, верхняя боковая, нижняя боковая, верхняя прямая, нижняя прямая, укороченная, силовая, подача на точность и т.д.

По окончании «штурма» все предложенные идеи (решения) подвергаются анализу, в котором участвует вся группа. Обучающимся сообщается правильный ответ: **планирующая подача** – способствует большему колебанию мяча. Кисть по отношению к предплечью и плечу напряжена, что придаѐт мячу ускорение. Для увеличения силы удара подающий слегка сгибает руку, затем подбрасывает мяч перед собой и наносит основанием ладони короткий и резкий удар в центр мяча, не сопровождая его. Вес тела при ударе переносится на впереди стоящую ногу. Мячу не придаѐтся никакого вращения, траектория его полѐта практически параллельна полу. Из-за этого снаряд встречает большое сопротивление воздуха, произвольно изменяя направление полѐта, что затрудняет приѐм подачи.

Метод «мозгового штурма» позволяет вовлекать в активную деятельность максимальное число обучающихся. Применение данного метода возможно на различных этапах урока: для введения новых знаний, промежуточного контроля качества усвоения знаний, закрепления приобретѐнных знаний (на обобщающем занятии по конкретной теме курса).

«Мозговой штурм» является эффективным методом стимулирования познавательной активности, формирования творческих умений обучающихся как в малых, так и в больших группах. Кроме того, формируются умения выражать свою точку зрения, слушать оппонентов, рефлексивные умения.

7. Проблемное обучение - это тип обучения, при котором преподаватель систематически создавая проблемные ситуации и организуя деятельность учащихся по решению учебных проблем, обеспечивает оптимальное сочетание их самостоятельной поисковой деятельности с усвоением готовых выводов науки.

Основным элементом проблемного обучения является «проблемная ситуация», которая имеет свою функциональную характеристику. Проблемное обучение направлено на формирование познавательной самостоятельности обучаемых, развитие их логического, рационального, критического и творческого мышления и познавательных способностей. В этом и заключается его главное отличие от традиционного объяснительно-иллюстративного обучения.

Проблемная ситуация в педагогике и спорте (в отличие от психологии) рассматривается не вообще как состояние интеллектуального напряжения, связанного с неожиданным «препятствием» для хода мысли, а как состояние умственного затруднения, вы тайного объективной недостаточностью ранее усвоенных учащимися знании и способов умственной или практической деятельности для решения возникшей познавательной задачи [1]. Неожиданное затруднение всегда удивляет, озадачивает студента, стимулирует умственный поиск. Словесное выражение содержания проблемной ситуации составляет учебную проблему. Выход из проблемной ситуации всегда связан с осознанием проблемы, ее формулированием и решением.

Проблемная лекция - лекционная форма, в которой процесс познания студентов или учащихся приближается к поисковой, исследовательской деятельности. Успешность проблемной лекции обеспечивает совместными усилиями преподавателя и обучаемых. Основная задача лектора - не столько передать информацию, сколько приобщить слушателей к объек-

тивным противоречиям развития научного знания и способам их разрешения. В сотрудничестве преподавателем студенты и учащиеся «открывают» для себя новые знания, постигают теоретические особенности своей профессии или отдельной науки.

Логика проблемной лекции принципиально отлична от логики лекции информационной. Если в последней содержание ее вносится как известный, подлежащий лишь запоминанию материал, то на проблемной лекции новое знание вводится как неизвестное для студента. Функция студента - не просто переработать информацию, а активно включиться в открытие неизвестного для себя знания.

8. «Круглый стол» - это метод активного обучения, одна из организационных форм познавательной деятельности студентов-спортсменов, позволяющая закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы, укрепить позиции, научить культуре ведения дискуссии. Характерной чертой «круглого стола» является сочетание тематической дискуссии с групповой консультацией. Наряду с активным обменом знаниями, у студентов вырабатываются профессиональные умения излагать мысли, аргументировать своп соображения, обосновывать предлагаемые решения и отстаивать свои убеждения. При этом происходит закрепление информации, полученной в результате прослушивания лекций и самостоятельной работы с дополнительным материалом, а также выявление проблем и вопросов для обсуждения.

Важное условие при организации «круглого стола»: нужно, чтобы он был действительно круглым, т.е. процесс коммуникации, общения, происходил «глаза в глаза». Принцип «круглого стола» (не случайно он принят на переговорах), т.е. расположение участников лицом друг к другу, а не в затылок, как на обычном занятии, в целом приводит к возрастанию активности, увеличению числа высказываний, возможности личного включения каждого студента в обсуждение, повышает мотивацию студентов, включает невербальные средства общения, такие как мимика, жесты, эмоциональные проявления.

Образовательный процесс протекает таким образом, что практически все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания. Совместная деятельность студентов в процессе освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Коллективный поиск истины стимулирует интеллектуальную активность субъектов деятельности. Такое взаимодействие позволяет обучающимся не только получать новое знание, но и развивать свои коммуникативные умения: умение выслушивать мнение другого, взвешивать и оценивать различные точки зрения, участвовать в дискуссии, вырабатывать совместное решение, толерантность и др.

Сравнительный анализ рассмотренных методов, а также практика преподавания позволяют сделать вывод, что не все они в одинаковой степени могут быть применимы при обучении студентов-спортсменов. Учитывая дефицит времени, при изучении «непрофильных» предметов, например, химии, математики и других, некоторые методы (метод проектов, кейс-метод, игровые методики), требующие достаточно большого времени для их подготовки и проведения, можно рекомендовать для организации внеаудиторных занятий или обобщения изученного материала и осуществления интеграции знаний посредством реализации межпредметных связей, в том числе с предметами профессиональной подготовки. Исследовательская, дискуссионная форма организации занятий, а так же «мозговой штурм» являются эффективными методами формирования компетенций при проведении аудиторных занятий.

При этом следует учитывать, что метод проектов и кейс-метод в большей мере по сравнению с другими нами описанными методами способствуют формированию таких компетенций, как умения выделять проблему и находить пути еѐ решения, оценивать собственную деятельность, ответственность. Исследовательский метод – творческий подход к осуществлению деятельности, общенаучные умения, и, наравне с дискуссиями, играми и «мозговым штурмом» развивает коммуникативные качества личности, толерантность.

На основе вышеизложенного можно сделать вывод, что обучающему целесообразно сочетать различные методы и формы организации образовательного процесса, чтобы достичь наибольшего эффекта от их использования.

Рассмотренные интерактивные методы могут быть применимы при обучении различным дисциплинам, особенно профильным в профессиональных образовательных учреждениях высшего профессионального образования для формирования компетенций. А в своей концептуальной основе – при проектировании инновационных педагогических технологий, обеспечивающих подготовку высококвалифицированных профессиональных кадров.

Список литературы

1. Иванов Д.А. На какие вызовы современного общества отвечает использование понятий ключевая компетенция и компетентностный подход в образовании? / Компетенции и компетентностный подход в современном образовании // Серия «Оценка качества образования» / Отв. ред. Курнешова Л. Е. – М.: Моск. центр качества образования, 2008. – С. 3-56.

2. Настройка образовательных структур в Европе. Вклад университетов в Болонский процесс [Электронный ресурс] – Электрон. текст. дан. – Режим доступа: http:// www.iori.hse.ru/tuning/materials/Introduction_Tuning%20Educational%20Structures.pdf

3. Двуличанская Н.Н., Тупикин Е.И. Теория и практика непрерывной общеобразовательной естественно-научной подготовки в системе «колледж – вуз» (на примере химии): монография. – М.: МГТУ им.Н.Э.Баумана, 2010. – 254 с.

4. Иоффе А.Н. Активная методика – залог успеха / Гражданское образование. Материал международного проекта. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 382 с.

5. Ситуационный анализ или Анатомия кейс-метода / Ю. Сурмин [и др.]. – Киев: Центр инноваций и развития, 2002. – 286 с.

СПОРТИВНЫЙ КЛАСС КАК СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Федотова И.В.

КГАОУ ДПО (ПК) «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта», г. Красноярск, Россия

В настоящее время в отечественной экономике отмечаются тенденции институционального оформления спортивной индустрии, что создает объективные предпосылки для формирования новых направлений профессионального ориентирования молодежи.

На наш взгляд, создаваемые на базе общеобразовательных учреждений специализированные спортивные классы помимо условий для осуществления углубленной спортивной подготовки одаренных, перспективных детей предоставляют возможности не только для подготовки из них высококвалифицированных спортсменов профессионалов, но специалистов других профессий, необходимых спорту.

В 2013 году Институтом инициирован проект, направленный на оказание образовательным учреждениям методической помощи по вопросам организации и функционирования специализированных спортивных классов. В этом проекте мы ставим цель изучить педагогические условия, которые приводят к формированию у школьников профессиональной ориентации в сферу спортивной индустрии.

Актуальность профессионального ориентирования юных спортсменов в спортивную индустрию обусловлена не только потребностями кадрового обеспечения развивающей спортивной индустрии. Кроме этого сохраняются и педагогические задачи профессионального самоопределения школьников – успешная социальная адаптация.

В рамках проекта мы пытаемся интегрировать социальную и педагогическую задачи составляющую полипрофессиональной спортивной ориентации школьников путем создания спортивных классов и системы педагогических условий, которые с одной стороны усиливают спортивную направленность профессиональной самоопределения юных спортсменов, а с другой - расширяют спектр вариантов выбора ими профессионального будущего.

Требуемые педагогические условия создаются путем разработки и реализации программы профориентации, адаптированной к особенностям спортивной ориентированности школьников, перечня элективных курсов, предлагаемых учащимся для выбора в рамках избранного предметного профиля обучения и само содержание программ элективных курсов, которое раскрывает профессиональный характер применения данной области знаний в спорте.

В результате реализации проекта будут разработаны и предложены общеобразовательными учреждениями программы профориентационной работы и программы элективных курсов различных предметных профилей.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации // "Российская газета № 4539 от 8 декабря 2007 г.

2. Кормакова В. Н. Профессиональное становление школьников как фактор жизненного самоопределения // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – №1.

3. Тоболов А.А. Педагогические условия социализации учащихся школ высшего спортивного мастерства. Автореф. Дис. канд. пед.наук. Урал, гос. акад. физ. культуры. – Тюмень, 2001. – 22с.

4. Формирование и развитие индустрии спорта как новой и особой сферы экономических отношений // Современная экономика. Приложение к журналу «Экономические науки». - 2005. – №1. – 0,7 п.л.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ВВЕДЕНИЮ ЙОГИ КАК ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС РОССИЙСКИХ ВУЗОВ

Харви Т.Л.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

На основании десятилетнего опыта практики и преподавания йоги, а также наблюдения и изучения достижений людей, занимающихся йогой регулярно, предлагается экспериментальное введение данного вида физической активности в учебный план ВУЗов.

On the basis of ten years' experience of practice and yoga teaching, and also supervision and studying of achievements of the people who are engaged in yoga regularly, experimental course of yoga as physical activity in the curriculum of high schools is offered.

В последние годы активизировалось внимание общества к организации здорового образа жизни в студенческой среде. Одним из оснований такого внимания явились данные о снижении уровня здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости во время их профессиональной деятельности. В результате этих факторов у человека отмечается снижение уровня как физической, так и умственной работоспособности. Поэтому сохранение здоровья молодежи и его дальнейшее укрепление является одним из главных направлений деятельности вузов страны [1].

Введение регулярной практики йоги как предмета цикла «Здоровый образ жизни» предполагает воспитание у молодых людей ответственного отношения к своему здоровью, к здоровью близких людей, окружению и, главное, к созданию условий для формирования здоровья грядущих поколений.

На основании десятилетнего опыта практики и преподавания йоги, а также наблюдения и изучения достиженийлюдей, занимающихся йогой регулярно,предлагается экспериментальное введение данного вида физической активности в учебный план и опробование его на отдельной группе студентов специальной медицинской группы СФУ, которым противопоказаны занятия активными видами спорта по состоянию их здоровья.

Среди инновационных методов улучшения здоровья и физического состояния студентов хатха-йога , по мнению автора , может занять одно из лидирующих мест. В переводе с санскрита*ха* означает солнце, а *тха* – луну. Хатха-йога – это упражнения, направленные на гармонизацию потоков (чувств, мыслей, желаний, энергий) в теле до тех пор, пока они не достигнут идеального равновесия – пока сознание не поднимется на уровень сверхсознания.[2] Данный вид йогипредставляет собой эффективнейший метод, который способствует гармоничному и здоровому образу жизни, наполняет практикующего удивительными духовными ощущениями и переживаниями, формируя при этом физическую дисциплину тела.[3]

Потенциал йоги, как «инструмента» для врачевания недугов практически безграничен. Этот факт подтвержден научными исследованиями и личным опытом тысяч людей. Именно поэтому ее популярность с каждым годом увеличивается в разы.[2]

Как известно, правильная осанка – необходимый фактор для крепкого здоровья всего организма. Существует множество комплексов различных упражнений в гимнастике, аэробике, фитнесе, но, по мнению многих авторитетных людей в мире и автора данной статьи,наиболее эффективными являются комплексы йогических асан(положений тела). Большинство студентов проводят время, сидя за компьютером со сгорбленной спиной, что отрицательно сказывается не только на внешнем виде, но и на работе внутренних органов. При неправильной осанке и сидячем образе жизни нарушается кровоток, работа пищеваритель-

ной системы. Мышцы тела не получают нужной нагрузки, становясь вялыми и слабыми. Именно мышцы спины несут серьезную нагрузку, так что наиболее важной задачей является их расслабление и одновременно укрепление . Поэтому на занятиях хатха-йогой уделяется особое внимание выпрямлению спины.

Автор статьи предлагает вашему вниманию описание нескольких упражнений с указанием их эффекта на организм.

- Марджариасана (поза кошки) – одно из основополагающих упражнений на подвижность всех отделов позвоночника. Поочередные прогибы и скругления позвоночника задействуют все его отделы, помогают избавиться от болей в спине, укрепляют внутренние мыщцы живота, позитивно влияют на органы брюшной полости.
- Салабхасана (поза саранчи) – это упражнение воздействует на весь позвоночник, от шейного до поясничного отдела, за счет сокращения мышц спины, укрепляется поясница, стимулирует работу кишечника.
- Падахастасана (поза аиста) – оказывает сильный эффект на спину и органы брюшной полости, помогает при искривлении позвоночника.
- Ардха-Матсиендрасана (поза царя рыб) – исправляет незначительное искривление позвоночника, успокаивает нервную систему, оказывает позитивное влияние на органы пищеварения, улучшает циркуляцию крови в позвоночнике.
- Уштрасана (поза верблюда) – это упражнение позволяет укрепить позвоночник, разработать мышцы спины, исправляет искривления позвоночника, вызванные неправильными позами.
- Бхуджангасана (поза кобры) – укрепляет мышцы, отвечающие за прямое положение тела, развивает подвижность грудной клетки, растягивает переднюю часть тела.
- Мула-бандха (корневой замок) – это упражнение оказывает позитивное влияние на нервную систему, укрепляет сфинктерные мышцы ануса, укрепляет мышцы тазового дна, хорошо воздействует на простату, полезно для страдающих геморроем. [2]

Это лишь малая часть упражнений комплекса хатха-йоги , имеющих благотворное воздействие на позвоночник и организм в целом. Всегда следует помнить, что развитие подвижности мышц должно идти вместе с их укреплением. Очень важен комплексный подход, невозможно развивать что-то одно. Организм – единое целое, состоящее из множества систем. Каждой необходимо уделять внимание. Важным фактором является регулярность и адекватные уровню подготовки нагрузки.

Занятие хатха-йогой включает в себя как физические упражнения, так и техники пранаямы - специальные дыхательные упражнения, воздействующие на физиологическую составляющую человека посредством изменения концентрации кислорода и углекислого газа, а также на эмоциональную составляющую, воздействуя на неѐ через систему психосоматических соответствий с помощью специфических типов дыхания.Наша жизнь - это последовательность вдохов и выдохов. Жизненные силы (прана) постоянно истощаются волнениями , переживаниями, заботами, желаниями. Мы тратим прану на любую мысль, на каждое движение мышц, поэтому необходимо постоянно пополнять ее запасы. Йога строится на пяти базовых принципах:

- физическая активность и правильное положение тела (асана);
- правильное дыхание;
- качественное питание;
-своевременное и глубокое расслабление ;
-медитация и позитивное мышление[3].

Йоги считают,что есливсе люди будут правильно дышать, придерживаться здоровой диеты и давать качественный отдых своему организму, то болезни, от которых сейчас страдает цивилизованное человечество - астма, сердечно-сосудистые заболевания, туберкулез и

другие – исчезнут навсегда. Кроме того, с помощью регулярной практики человек может развить и усилить способность концентрироваться, выработать силу воли, моральные качества, самоконтроль, улучшить эффективность труда. Практика йоги и пранаямы создает благотворный эффект равновесия и порядка между положительными и отрицательными энергетическими потоками [5].

В дыхательном центре головного мозга находится ограниченное количество нейронов, которые влияют на умственную деятельность. С возрастом их становится меньше, а головной мозг, по подсчетам ученых Калифорнийского университета, может компенсировать потерю только 60% "дыхательных" нейронов. Поскольку нервные импульсы, запускающие механизм вдоха, утрачивают способность корректно генерироваться, во время сна развиваются различные нарушения дыхания, что ведет к накоплению продуктов окисления и гипоксии, дефицита кислорода. Человек теряет способность к концентрации, внимание становится рассеянным. В норме клетки дыхательного центра реагируют на изменения состава крови и активируют механизм вдоха. Нарушение функционирования нейронов дыхательного центра ведет к негативным последствиям. Гипоксия может спровоцировать приступ стенокардии, инфаркт миокарда или инсульт. Здоровый мозг выполняет одновременно много важных функций, производя большое количество волн мозговой активности различных частот.[3]

Деятельность мозга в состоянии бодрствования выражается альфа- и бета волнами. Бета-волны - это быстрые волны, с низкой амплитудой, примерно от 14 до 40 циклов в секунду (Hz). Бета-волны генерируются естественным путем, когда мы находимся в состоянии бодрствования. Они представляют собой процесс обработки данных, включающих сотни мелких вычислений между двумя ближайшими участками коры головного мозга.[7]

Существуют 3 основные подгруппы бета-волн : гамма (от 35 до 40 Hz), бета 2 (от 24 до 34 Hz) и бета 1 (от 14 до 23). Гамма-волны - быстрые, отражают пиковую деятельность сознания. Чрезмерная активность бета-волн 2 связана с повышенными эмоциональными состояниями, такими как волнение и страх, которые часто отрицательно влияют на умственную деятельность организма. Частоты бета-волн 1 связаны с познавательными процессами, такими как решение проблем и мышление. При сегодняшнем стремительном и одновременно стрессовом образе жизни очевидна повышенная бета-активность.[7]

Альфа-волны проявляются в период сенсорного покоя (например, в тихой комнате с закрытыми глазами), умственной релаксации, глубокой релаксации, умиротворенного сознания. Они - желанный результат для тех, кто занимается умственным трудом, имеет периоды значительных перегрузок мозга, как например студенты во время сессии. Альфа-волны способствуют более продуктивной работе, поиску рациональных способов решения учебных задач и жизненных проблем.Упражнения йоги и специальные дыхательные практики способствуют достижению изменений состояния сознания, или "альфа-активности".[7] Увеличение количества альфа-волн дает:

1. Чувство успокоения.
2. Улучшенную академическую успеваемость.
3. Ощущение благополучия.
4. Снижение тревожности .
5. Улучшение сна.
6. Повышение иммунитета.

Наряду с дыханием, следует обратить внимание на медитацию. Медитация - это сложный нейрокогнитивный процесс, меняющий биоэлектрическую активность, состояние центральной и вегетативной, а также нервной системы человека, что соответственно отражается на психическом уровне.[4] По мнению зарубежных и отечественных исследователей, регулярные медитации формируют иной характер физиологического функционирования человека. У тех, кто регулярно практикует медитацию, снижаются проявления невротизма, психотизма, депрессивности и личностной тревожности. Человек становится психоэмоцио-

нально стабильной личностью. Его физиологические показатели указывают на меньшую "фоновую нагрузку" коры головного мозга и меньшую фоновую активность нервной системы, что дает хороший ресурс реагирования. Показатели вариативности сердечного ритма указывают на наличие большего функционального резерва сердца [6]. В последние годы феномен медитации все больше и больше привлекает к себе внимание ученых всего мира. Для исследования медитативных практик используются самые современные научные методы, позволяющие получить уникальную информацию о том, как влияет медитация на различные функциональные системы и на организм в целом.

Были изучены особенности организации нейрофизиологических процессов у занимающихся йогой и медитирующих в условиях восприятия эмоционального стресса. Результаты показали, что когда необходимо оценить эмоциональное содержание, они в меньшей степени подвергают наблюдательный образ ментальному анализу. Более того, процесс категоризации стимула, т. е. определения "позитивный", "негативный", "нейтральный", требуют у медитирующих личностей меньших затрат мозговых ресурсов. Занимающиеся йогой и практикующие дыхательные практики и медитацию люди имеют дополнительные навыки контроля внимания, используемые для изменения объема поступающей информации, например, для снижения восприятия образов, вызывающих сильные отрицательные эмоции.[3]

Вышесказанное позволяет сделать вывод, что положительное влияние оздоровительной физической культуры в виде практики йоги на студенческую среду очевидно. Йога должна занять достойное место в учебных планах ВУЗов страны, чтобы вырастить действительно здоровое, гармонично развитое поколение, владеющее навыками самоуправления и самоконтроля, способное получить образование, а в дальнейшем приносить максимальную пользу обществу. В ВУЗах необходимо провести следующие действия:

1. ввести методы самоорганизации и йоги в спортивно-оздоровительную работу со студентами;
2. обеспечить учебную и внеучебную оздоровительную деятельность , организовав постоянно действующую студию йоги, чтобы даже по завершении курса предмета « Физическая подготовка» у студентов была возможность регулярной практики .

Дальнейшие исследования предполагается вести в направлении изучения и введения в учебный процесс инновационных методов улучшения здоровья и физического состояния студентов и применять новые методы,способствующие усовершенствованию занятий физической культурой и спортом в ВУЗе.

Список литературы

1. Критерии управления качеством обучения в физическом воспитании в высшей школе / Е.В. Алешин, В.В. Хижняк, Н.А. Баербаш. – 2009. № 10. - С. 4-6.
2. Кумар Р. Хатха-йога для начинающих / Пер.с англ. – Спб.: « Издательство « Диля», 2011. - 96 с.
3. Руководство для учителей Шивананда йоги. Ашрам Шивананда йоги. – 2008. – 325с.
4. Вивекананда Свами . Философия йога. - Магнитогорск: Амрита, 1992. - 245 с.
5. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика / М.: Медси XXI, 1993. - 528 с.
6. Йог Рамачарака. Хатха-йога. Учение йогов о физическом здоровье. СПб.: Альфа, 1991. - 642 с.
7. Сивер Дэвид. Майнд машины. Открываем заново технологию ABC .eBook (изначально компьютерное), 2008.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Хорошева Т.А., канд. биол. наук, доцент

Тольяттинский государственный институт, г. Тольятти, Россия

Охрана здоровья подрастающего поколения является важной государственной задачей. Статья посвящена вопросам здоровья и здорового образа жизни студентов. В работе приводятся результаты исследований по изучению знаний, умений и навыков у будущих специалистов по формированию и укреплению здоровья. Рассматриваются вопросы здорового образа жизни по результатам самооценки студентов.

Protection of the health of the younger generation is an important state task. The article is devoted to issues of health and healthy way of life among students. The work presents results of studies on knowledge, abilities and skills of the future experts in the formation and strengthening of health. Examines the issues of a healthy way of life according to the results of self-assessment of students.

На современном этапе развития высшей школы, связанного с интенсификацией учебного процесса, постоянным возрастанием потока информации, изменением методов и форм обучения, широким внедрением технических средств в учебный процесс особое значение приобретает проблема здоровья студентов [1,2,3].

Студенчество представляет собой период, когда заканчивается биологическое созревание организма человека и происходит социальное становление личности. Состояние здоровья студенческой молодежи, с одной стороны, может служить контролем эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в предшествующие школьные годы, а с другой стороны, изучение его изменений в процессе учебы в вузе позволяет выработать программу целенаправленного укрепления здоровья.

Студенты, являясь частью общества, в полной мере испытывают воздействие различных неблагоприятных факторов, связанных с современной ситуацией в стране. Это и экономические трудности, усугубленные повышенными запросами, характерными для этого возраста, и связанные с ними ухудшение качества питания, условий жизни, необходимость дополнительного заработка. Необходимо признать, что студенты испытывают в современных условиях и влияние высочайшей интенсификации учебного процесса. При этом рост учебных нагрузок происходит на фоне девальвации значения физической культуры в жизни человека и свертывания профилактического направления в здравоохранении.

Ю.П.Лисицын [4], характеризуя социальную и информационную среду в вузе, отмечает непрерывный рост научной и социально-политической информации, ограниченное время на ее переработку, несовершенные режим и методы обучения, ориентированные на заучивание огромного материала, что перегружает мозг учащихся, порождает дисгармонию в развитии личности. Особенно в сложном положении оказываются студенты начальных курсов, попадая после выпускных экзаменов в школе и вступительных в вузе в новые специфические социальные отношения и условия деятельности. Для успешного обучения эти студенты вынуждены за счет дополнительного волевого напряжения мобилизовать резервы организма, т.е. на занятия они приходят уже в значительной мере сниженном функциональном состоянии. Студенты сталкиваются с непривычными методами и формами обучения, новыми эмоциональными переживаниями, у них меняется режим труда и отдыха, сна. В период адаптации к вузу существенное отрицательное влияние на здоровье и успешность обучения студентов оказывает нервно-психическое напряжение, наиболее отчетливо проявляющееся

на начальном этапе обучения. На срыв адаптационных организмов указывает значительное увеличение распространенности нервно-психических расстройств, являющихся основной из причин отчисления учащихся из вуза, предоставления им академических отпусков.

Обучение в вузе – сложный и длительный процесс, предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Интенсификация учебного процесса отрицательно сказывается на показателях здоровья студентов и их физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии, психическом и репродуктивном здоровье. Дефицит времени приводит к стрессовому напряжению с высокой вероятностью развития дезадаптационного синдрома (психо-вегетативные расстройства, неврозы) и различным соматическим заболеваниям. Наряду с выполнением специальных задач на вузы ложатся и задачи сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов. Поэтому вуз должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению и приумножению здоровья студентов [1,2,3]. В качестве универсальных ориентиров ВОЗ рекомендовала содействие развитию программы «Здоровье для всех в XX1 столетии». Задачи по укреплению здоровья отражены в «Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации». Решение проблем здоровья подрастающего поколения вызывают необходимость разработки здоровьесберегающих программ, направленных на создание системы формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Принимая во внимание важность этого вопроса, нами проведены исследования по изучению уровня знаний у студентов (125 чел.) старших курсов различных факультетов Тольяттинского государственного университета (педагогического факультета, факультета психологии, факультета физической культуры и спорта) и студентов факультета педагогики и психологии Тольяттинского института Академии ВЭГУ.

При оценке уровня знаний о здоровье необходимо было выяснить: «Что вкладывают студенты в понятие «здоровье?». Опрос показал, что здоровье – это:

-полное физическое, психическое и социальное благополучие –32,5%;

-отсутствие болезни – 37,5%;

-хорошее настроение – 10%;

-душевный комфорт - 8%;

-психический комфорт – 12%.

Как видно из результатов анкетирования, только 32,5% студентов правильно ориентируются в содержании понятия «здоровье», которое дается в Уставе Организации Объединенных Наций, а значительное число студентов (37,5%) вкладывают в него лишь отсутствие болезни.

Среди жизненных ориентиров подавляющее число респондентов (83,3%) на первое место поставили здоровье

Оценивая ответы студентов по вопросам отношения их к своему здоровью, выявлено, что 38,7% испытывают усталость после занятий в вузе. Среди обследуемых факультетов 47,1% студентов по этому фактору приходится на факультет физической культуры и спорта, а наименьшее - студентов Тольяттинского института Академии ВЭГУ (32,6%). Причиной повышенного утомления студенты спортивного факультета считают систематические физические нагрузки при занятиях спортом.

48,4% студентов полагают, что они занимаются с хорошим настроением. Плохое настроение отмечают отдельные студенты педагогического (15,6 %) и спортивного (11,8%) факультетов ТГУ. На период обследования не болеет только 15,6% студентов, а подавляющее большинство (73,0%) болело острыми заболеваниями 1-2 раза.

Среди этих болезней ведущее место принадлежит простудным заболеваниям. Хронические болезни отмечают у себя 16,8% студентов. На вопрос о наличии у членов семьи наследственных заболеваний 47,6% респондентов ответило: «не знаю», а 50,0% - «нет». На

наш взгляд, эти цифры не отражают фактического состояния здоровья членов семьи, так как студенты имеют слабое представление о наследственных болезнях.

Из форм так называемой «школьной» патологии значительное место занимают различные виды нарушения осанки (23,8%), зрения (18,4%) и плоскостопия (11,9%). С этими уровнями школьной патологии студенты пришли в вуз. Сравнение уровня этих заболеваний показало, что самый низкий отмечен у студентов факультета физической культуры и спорта.

Значительное число студентов (72,5%) считают, что они следят за своим здоровьем. Хотя на вопрос: « Если Вам не здоровится, то, как долго Вы откладываете свой визит к врачу?» 62,7% опрошенных ответили, что они не обращаются к врачам за помощью и только 22,0% не откладывают свой визит в лечебное учреждение. Следует полагать, что необходимость обращения обусловлена тяжестью заболевания. Выявлено, что только 13,5% регулярно посещают врача. Самый низкий уровень посещаемости врача (8,8%) выявлен у студентов педагогического факультета. Объяснение подобного отношения к своему здоровью следует искать в их занятости (большинство совмещают работу с учебой) и пренебрежительным отношением к медицине. В то же время 43,3% опрошенных отмечают положительное влияние медицины на здоровье, хотя 34,3% придерживаются мнения об отсутствии ее влияния. Большинство респондентов (66,7%) полагают, что для оценки здоровья следует ежегодно проводить медицинские осмотры с привлечением узких специалистов.

Характеризуя условия обучения, студенты отмечают недостаточный уровень в меню овощей и фруктов, в которых очень нуждается организм подростков.

По данным самооценки, 28,6% страдают хроническими заболеваниями, которые они приобрели в вузе. Однако, большинство исследователей указывают на то, что уже на первый курс поступает до 90% школьников, имеющих патологию со стороны различных органов и систем [30,106].

Непрерывное повышение профессиональной компетентности предполагает повышение профессиональных знаний в сфере здоровьесбережения; овладение теоретическими знаниями и практическими умениями в применении здоровьесберегающих технологий; овладение методами исследований основных систем жизнеобеспечения педагогов и студентов; интеграцию общенаучных знаний и практических навыков здоровьесбережения; соответствие применяемых приемов здоровьесбережения индивидуальным особенностям школьников и студентов.

Однако, как показали наблюдения Н.С.Козлова и Н.А.Баженовой [6], 71,4% (из 220 студентов выпускающих курсов педвузов и учителей), не готовы использовать элементы оздоровительных систем в своей работе и, следовательно, пассивно относятся к состоянию здоровья школьников. Для повышения активности учителей в процессе формирования и охраны здоровья детей необходимо в педагогических вузах создать обучающую среду, построить учебный процесс так, чтобы студенты могли получить необходимые знания, умения и навыки по формированию у детей культуры здоровья.

Анкетирование показало, что основными причинами обращения к врачу

студенты считают наличие болевых ощущений в течение продолжительного

времени (69,2%) и резкое изменение самочувствия (61,5%). 30,8% студентов связывают обращение к врачам в связи с обострением хронического заболевания.

Характеризуя жизненные ориентиры **по степени их важности для здоровья,** студенты на первое место поставили умение вести себя в условиях чрезвычайных происшествий, на второе место – грамотное выполнение правил личной гигиены и на третье место – оказание первой помощи в различных ситуациях.

Из табл. 1 видно, что слабыми звеньями мотивации студентов на здоровье являются: владение элементарными оздоровительными технологиями и методиками оздоровления (методикой массажа, методикой определения биоритмов).

Таблица 1

Показатели важности умений и навыков у студентов
по формированию и охране здоровья

№№ п/п	Жизненные ориентиры	Место
1.	Оказать первую помощь в различных ситуациях	3
2.	Определить кривую биоритмов	8
3.	Владеть методикой самомассажа	9
4.	Владеть элементарными оздоровительными технологиями	7
5.	Правильно вести себя при чрезвычайных происшествиях	1
6.	Грамотно выполнять правила гигиены	2
7.	Владеть приемами управления собственным поведением	4
8.	Правильно составлять свой рацион питания	6
9.	Оценивать свое физическое и психическое состояние	5

Наиболее высокие уровни владения навыками оценки физического развития выявлены у студентов спортивного факультета, которые осваивают их на занятиях по анатомии, физиологии, спортивной медицине и др. (табл. 2.).

Таблица 2

Показатели владения умениями и навыками у студентов
по формированию и охране здоровья

№№ п/п	Жизненные ориентиры	Место
1.	Оценивать свое физическое и психическое состояние	5
2.	Оказать первую помощь в различных ситуациях	7
3.	Определить кривую биоритмов	8- 9
4.	Владеть методикой самомассажа	7
5.	Владеть элементарными оздоровительными технологиями	8-9
6.	Правильно вести себя при чрезвычайных происшествиях	2
7.	Грамотно выполнять правила гигиены	1
8.	Владеть приемами управления собственным поведением	4
9.	Правильно составлять свой рацион питания	6

Низкий уровень владения оздоровительными элементами (самомассаж, определение биоритмов, оценка физического развития) следует объяснить тем, что студенты не считают их важными ориентирами в своей жизни. Анализ литературы и результатов проведенных исследований показал, что при всем объеме знаний, заложенных в государственных образовательных стандартах по каждой конкретной дисциплине, обучение следует планировать таким образом, чтобы оно сочеталось с элементами здоровьесбережения. В организации учебного процесса психолого-педагогический подход должен сочетаться с лечебно-профилактическими, диагностическими, коррекционными мероприятиями. Следовательно, проектирование здравотворческой деятельности в процессе обучения будущего учителя должно представлять собой целостную систему по формированию, сохранению и укреплению здоровьесбережения элементами учебного процесса.

Охрана здоровья студентов должна рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в вузе. Планирование учебно-воспитательной работы, осуществляемое деканатами и кафедрами вузов, должно проводиться с учетом вопросов охраны труда студентов. Однако до настоящего времени в осуществлении профилактических мероприятий по охране здоровья студентов не разработана и не функционирует система связи между студенческими поликлиниками, деканатами, кафедрами. Существующий разрыв между этими подразделениями в осуществлении лечебно-профилактического наблюдения за студентами снижает эффективность и качество подготовки молодых специалистов.

Ослабление здоровья молодежи явилось причиной увеличения числа социально дезадаптированных, снижения годности юношей к военной службе, увеличения доли лиц, имеющих по состоянию здоровья ограничения к получению профессионального образования и трудоустройства в прогнозах. Снижение кадрового, интеллектуального, оборонного потенциала государства в настоящее время можно расценивать как угрожающее национальной безопасности России.

Таким образом, только объединение таких факторов как целенаправленная государственная политика, контроль общественности, а также пропаганда здорового образа жизни в СМИ, особенно на телевидении, может сформировать у молодежи и студентов активную жизненную позицию в области сохранения и укрепления своего здоровья. Положительное влияние на этот процесс могут оказать и изучение в вузах специальных курсов по здоровьесбережению.

Результаты психолого-педагогического исследования студентов методом самооценки приведены в табл 3.

Таблица 3

Показатели самооценки студентами своего здоровья

№№ п//п	Показатели здоровья	Результат (по 5-и балльной системе)
1.	Уровень физического развития (по 5-балльной системе)	2,7
2.	Уровень психического здоровья (по 5-балльной системе)	3,7
3.	Уровень духовно-нравственного развития (по 5-балльной системе)	4,0
4.	Степень психологической комфортности обучения в вузе (по 5-балльной системе)	4,0
5.	Разнообразие своего питания (по 5-балльной системе)	4,1
6.	Уровень потребления овощей и фруктов (по 5-балльной системе)	3,6
7.	Наличие хронических заболеваний (%%)	28,6
8.	Количество заболеваний, приобретенные в период обучения в вузе (%%)	28,6
9.	Процент лиц, переболевших в течение года острыми респираторными заболеваниями (%%)	85,7

Оценивая уровень своего здоровья, студенты считают, что средний уровень их физического развития составляет 2,7 балла (по пятибалльной системе), т.е. ниже среднего.

Основной причиной сниженного уровня физического развития является недостаточная двигательная активность. Уровень же психического здоровья был выше (3,7 балла), что обусловлено, по их мнению, хорошей (4,0 балла) психологической комфортностью обучения в вузе (для дневного отделения) или малым совместным пребыванием в вузе (при заочном обучении). Наряду с этим студенты полагают, что они обладают хорошим уровнем духовно-нравственного здоровья (4,0 балла).

По данным самооценки, 28,6% страдают хроническими заболеваниями, которые они приобрели в вузе. Однако, большинство исследователей указывают на то, что уже на первый курс поступает до 90% школьников, имеющих патологию со стороны различных органов и систем [30,106].

Как свидетельствует литература, учеба в институте отнюдь не способствует улучшению здоровья молодых людей. По мнению авторов, вузы в отличие от школы не обеспечивают физического воспитания на весь период студенческой жизни. В то же время усугубляется действие ряда школьных факторов, отрицательно влияющих на состояние здоровья, и проявляются новые, связанные с изменением образа жизни. Огромный объем информации, которую необходимо усвоить, и постоянный дефицит времени при отсутствии навыков самостоятельной работы, нерегулярное питание, изменившийся уклад жизни – все это травмирует психику значительной части студентов, негативно отражаясь на их здоровье [7,8].

Создавшаяся ситуация, на наш взгляд, обусловлена резким снижением профилактической работы, вызванный нарушением функциональных связей по охране здоровья студентов между студенческими поликлиниками, деканатами, кафедрами. Существующий разрыв между этими подразделениями в осуществлении лечебно-профилактического наблюдения за студентами снижает эффективность и качество подготовки молодых специалистов. Ослабление здоровья молодежи явилось причиной увеличения числа дезадаптированных, снижение годности юношей к военной службе, увеличения
доли лиц, имеющих по состоянию здоровья ограничения к получению профессионального образования и трудоустройства.

На основании проведенных исследований мы пришли к выводу, что создавшаяся ситуация обусловлена резким снижением профилактической работы, вызванным нарушением функциональных связей по охране здоровья студентов между студенческими поликлиниками, деканатами, кафедрами. Существующий разрыв между этими подразделениями в осуществлении лечебно-профилактического наблюдения за студентами снижает эффективность и качество подготовки молодых специалистов. Ослабление здоровья молодежи явилось причиной увеличения числа дезадаптированных студентов, снижения годности юношей к военной службе, увеличения доли лиц, имеющих по состоянию здоровья ограничения к получению профессионального образования и трудоустройства.

Выводы:

1. Результаты исследования показали, что большинство студентов обладают весьма низкими знаниями по вопросам формирования и укрепления здоровья.
2. Основой формирования здорового образа жизни является мотивации на свое здоровье здоровье и окружающих людей.
3. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.

Список литературы

1. Бурханов, А.И.Формирование здорового образа жизни:монография / А.И.Бурханов, Т.А.Хорошева, Г.А.Кропотоваю – Тольятти: ТГУ, 2012. - 264 с.

2. Гундаров, И.А. / И.А.Гундоров, Н.В.Киселев, О.С.Копина // Медико-социальные проблемы ЗОЖ, 1989. – 30 с.

3. Дубровский, В.И // Валеология здорового образа жизни. – М.: Флинта, 1999. – С.1-35.

4. Лисицын, Ю.П. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье. Санология //Актовая речь. ВНИИМИ. – М.,1987. – С.7-14.

5. Зайцев, Г.К. Формирование здорового образа жизни молодого поколения // Гигиена и санитария. – 2004. - №4. – С.54-55.

6. Формирование валеологических знаний у будущих учителей физической культуры / Н.С.Козлов, Н.А.Баженова Н.А. // В сб.:Валеологическое образование: состояние и пути совершенствования. – Омск, 1997. – С. 41-45.

7.Кузина, Л.Н. Формирование здорового образа жизни у студентов //В сб.: Педагогические и медицинские проблемы валеологии. – Новосибирск, 1999. – С. 28-34.

8 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2001. – 320 с.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ОТ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИДОКАЗАНИ

Чикунова В., студент
Люлина Н. В., доцент

Сибирский Федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Студенческий спорт от древних времён и до нашего времени развивался по-разному. Различным было и отношение к нему. С течением времени спорт стал одним из основополагающих направлений в развитии молодого поколения, о чём свидетельствуют всемирные спортивные мероприятия.

Student sport from ancient times to the present day developed in different ways. Different was the attitude towards him. Over time, the sport has become one of the pillars in the development of the younger generation, as evidenced by the worldwide sporting events.

В настоящее время трудно назвать точную дату организации физического воспитания и возникновения традиций проведения спортивных соревнований среди студентов.

Бытуют разные мнения, одни считают, что возникновение студенческого спорта происходило с момента формирования классической системы образования в Древней Греции, когда первые состязания происходили в гимназиях, содержащихся за счет государства: Академия, Ликей и Киносарг.Об этом свидетельствует развитие физической культуры вкритомикенский периодв Кносе. Устраивались ритуальные турниры ради получения хорошего урожая, в которых уже встречаются борьба, бег с оружием, метание копья, кулачный бой и состязания на колесницах.Наиболее полно точку зрения древних греков на физическую культуру выражали их философы. Так, к примеру, Сократ (469-399 гг. до н.э.) говорил: «Было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, чтобы даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы». Человека, не умеющего писать и плавать, в Древней Греции считали «телесным и умственным калекой».Один из крупнейших античных ученых и философов Аристотель (384-322 гг. до н.э.) - ученик Платона, воспитатель Александра Македонского, утверждал, что физическое воспитание должно предшествовать умственному. Древнегреческий врач Гиппократ (460-377 гг. до н.э.) придерживался мнения, что занятия физическими упражнениями служат средством профилактики и лечения разных болезней.Во II в. до н.э. в Древней Греции появляется первое руководство по физическому воспитанию. Это произведение Филострата Флавия «О гимнастике», в котором он описывает некоторые гимнастические упражнения, предлагает методику обучения и подготовки к олимпийским состязаниям[2].

Другие исследователи относят появление традиций студенческих соревнований к периоду позднего Средневековья в связи со становлением университетов в Европе. Наиболее крупные центры обучения - университеты - были расположены в Париже, Болонье, Салерно, Оксфорде, Кембридже.

О первых соревнованиях между Оксфордом и Кембриджем, которые состоялись между студентами по игре в крокет, упоминается в 1827 году. Немного позже возникла традиция, которая ведѐт начало с 1829 года, когда было заключено шуточное пари двух приятелей. Тогда проиграл студент Кембриджа. На следующий год он решил взять реванш.

В наши дни заплыв по Темзе относится к одному из самых популярных британских соревнований. Гонка собирает сотни тысяч любителей на берегу, а еще несколько миллионов следят за прямой трансляцией по телевизору. У каждой команды есть свои постоянные бо-

лельщики.С 1900 года соревнования между студентами этих университетов стали проводиться уже по 16 видам спорта[3].

С целью организации национальных студенческих соревнований в 1870 году гимнастические общества в высших школах Берлина, Лейпцига и других городов Германии объединились в союз, который уже к 1910 году включал 26 вузов и назывался Германским студенческим спортивным союзом. В Швейцарии первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 году. Документальные данные свидетельствуют, что первые соревнования среди студентов в начале XIX века начали проводиться в Англии, а затем в Швейцарии. Однако первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали Соединенные Штаты Америки – IntercollegiateAthleticAssociation. В этом же году ассоциация была переименована в NCAA (National Collegiate Athletic Association). В 1906 году подобные ассоциации появились в Австралии; в 1908 году – в Польше; в 1910 году – в Чехословакии; в 1913 году – в Норвегии и Швеции; в 1925году – на Мальте; в 1938 году – в Люксембурге; в 1946 году – в Италии и др. Основной задачей создаваемых организаций было развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах[1].

Создание в странах мира первых студенческих спортивных организаций предопределило возможность состязаний между учащимися высших учебных заведений. Однако спортивное движение среди студенчества оформилось организационно только в 1919 году в результате создания Международной конфедерации студентов (C.I.E). Провозглашение первой международной организации университетского спорта произошло во французском городе Страсбурге и связано с деятельностью Ж. Птижана. Француз Ж. Птижан, по профессии инженер-химик, стал еѐ президентом. Сегодня этого человека считают основателем международного студенческого движения. В этот период было положено начало универсиады.

Всемирные Универсиады проводятся Международной федерацией студенческого спорта (ФИСУ).С 1994 года Российский студенческий спортивный союз является членом ФИСУ и единственной организацией, представляющей Российский студенческий спорт в этом международном органе. Начиная с 1995 года, Российские студенты-спортсмены успешно выступают на Всемирных Универсиадах и в неофициальном командном зачете стабильно входят в тройку сильнейших команд, лидируя практически на всех зимних Универсиадах.Понятие студенческого спорта в Россииза последние несколько лет становится всѐ более популярным, что связано с проведением универсиады в Казани.

Универсиада 2013 года подняла на уровень выше весь молодѐжный спорт в нашей стране. Подготовка к соревнованиям на родной земле дала нашим молодым спортсменам огромный стимул к большим победам.

Первым рекордом была Церемония открытия Универсиады, по красочности, грандиозности и масштабу во всѐм мире еѐ сравнили с олимпийским шоу открытия. Телеаудитория церемонии открытия Игр составила более одного миллиарда человек, телеаудитория закрытия летней Универсиады - более 1,5 млрд. человек. Церемония длилась 4 часа. В мире ещѐ никогда не было такого интереса к студенческим играм.

Болельщиками был установлен свой собственный рекорд. На соревнования было продано рекордное количество билетов, более 750 тысяч штук.

Невероятны и спортивные рекорды. Их было установлено - 67. Из них 39 - записали на свой счет российские студенты.Наши молодые студенты-спортсмены совершили настоящий подвиг, достигнув поистине олимпийских результатов.

А наша сборная поставила абсолютный рекорд, завоевав 155 золотых медалей, 75 серебряных и 62 бронзовых - всего 292 медали.

Премьер-министр Республики Татарстан Ильдар Халиков привѐл следующие интересные цифры: всего в летней Универсиаде-2013 приняли участие 11778 человек из 160 стран мира (представители двух ранее заявленных стран - Папуа - Новая Гвинея и Конго - не

приехали). В Казань в рамках проведения Универсиады прибыло более 150 тыс. гостей и туристов. На летних Играх было занято 19970 волонтеров из 29 волонтерских центров, 37 регионов России и 38 стран мира.Для размещения гостей и участников было задействовано 50 отелей, 8 теплоходов, 22 объекта для проживания, а также четыре дома социальной ипотеки. Сами спортсмены проживали на территории Деревни Универсиады. Здесь же работал музей Универсиады, который за эти дни посетили 11112 человек[4].

В современном обществе все институты тесно связаны между собой, так спорт взаимодействует и с политикой и с экономикой. Страны и города борются за проведение столь масштабных спортивных мероприятий, так как их проведение обеспечивает не только спортивное развитие, но и развитие других, столь же важных, сторон общественной жизни. Так, к примеру, в ходе подготовки к Универсиаде в Казани была развита инфраструктура, создано большое количество спортивных объектов. Также построенное в Казани поселение спортсменов после соревнований будет передано студенчеству.

Студенческий спорт возник ещѐ в древнем мире, но с течением времени его популярность только растѐт.Студенческий спорт - это спорт высших спортивных достижений.

Список литературы

1. Бароненко В.А., РапопортЛ.А. Здоровье и физическая культура студента. – 2006, с 91.

2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – 1982, с 378.

3. Петер Загер. Оксфорд & Кэмбридж. Непреходящая история. – 672 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура среднее профессиональное образование. - 2006, с 13.

5. http://kazan2013.ru/ru.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шарафиева К.Ш.
Ахтариева Р.Ф., кан. пед. наук

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Елабуга, Россия

Культура здоровья является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека. Преподаватели физической культуры формируют общую культуру учащейся молодежи через культуру здоровья, раскрывают личность студентов, приспосабливают к самостоятельным действиям и решениям.

The culture of health is an integral part of the general culture o the educated person. Teachers if culture form all culture student through health culture, open lichens student fit to act independent land decisions.

На современном этапе, образование определяет культуру здорового образа жизни как основу **физического и социального благополучия, социализации и развития личности,** индивидуальной культуры здорового образа жизни учащейся молодежи.

На факультете физической культуры Елабужского института Казанского федерального университета целью образования является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для повышения, укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Студентов на факультете физической культуры обучают формированию таких важных аспектов как: освоение культурного, нравственного, духовного опыта; развитие свободной и творческой личности человека; представление о здоровье; формирование ценности здоровья у учащихся в дальнейшей педагогической деятельности; выявление роли и места физической культуры в жизни общества, функций, которые она в нем выполняет или может выполнять. В процессе учебных занятий у студентов формируются умения выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах физкультурно-оздоровительных технологий и практические навыки оценивания своего физического, психического, и функционального состояния, приобретение знаний в области культурной деятельности общества [1].

На сегодняшний день здоровье человека должно целенаправленно трансформироватьс я в культурную потребность и стремиться к физическому совершенствованию.

Культура здоровья является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека. Для этого преподаватели физической культуры формируют общую культуру учащей-
щей-
ся молодежи через культуру здоровья, раскрывают личность студентов, приспосабливают к самостоятельным действиям и решениям.

Культура здоровья включает в себя: культуру образа жизни, культуру питания, физическую культуру. Каждый из элементов этой культуры является важным и необходимым компонентом [2].

Сам процесс воспитания культуры здорового образа жизни опирается на следующие позиции:

1. Целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса.
2. Целостность и системность процесса воспитания культуры здорового образа жизни.
3. Интеграцию элементов культуры ЗОЖ в содержание образования и использование здоровьесберегающих технологий.

4. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей.

5. Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся.

6. Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья [2].

Для сохранения культуры здоровья в ЕИКФУ проводятся такие мероприятия как: Республиканский семинар для учителей и учащихся «Марафон спорта» под эгидой факультета физической культуры. Цель данного мероприятия - пропаганда здорового образа жизни среди учащейся молодежи и преподавателей средствами различных видов спорта. В рамках программы наиболее активные в спорте студенты различных факультетов были отмечены и награждены грамотами, преподаватели провели мастер – классы по самообороне, гимнастике со скакалкой, студенты факультета физической культуры познакомили участников марафона с такими направлениями аэробики, как танцевальная аэробика, и стрип-аэробика.

У студентов ФФК формируется большой опыт в знаниях и применении культуры здорового образа жизни, поэтому для них проводятся соревнования по различным видам спорта, где они с удовольствием принимают участие. Так же такие организованные мероприятиях как: «Кросс нации», эстафета в честь 9 мая, в соревнованиях между сузами, вузами города.

На нашем факультете в учебном процессе студенты разрабатывают культурно - воспитательные мероприятия; активно взаимодействуют с классными коллективами, с организациями спортивных школ, спорткомплексов, участвуют в общешкольных делах. Студенты ФФК востребованы в качестве судей, секретарей и волонтеров. Как всем известно, этот год – 2013 год Универсиады в Казани. Студенты, приняли участие в качестве волонтеров, и на таком масштабном событии им представилась возможность получить новый бесценный опыт. Студенты – волонтеры помогали по участию соревнований различного уровня. Часть студентов были болельщиками за сборную России, где они очень хорошо вошли в эту роль. При общении с выдающимися спортсменами студенты узнавали про их культуру, традиции, отметили для себя интересные факты. В родной город приехали с массой впечатлений и эмоций.

Из этого следует, что культура здорового образа жизни формирует у учащейся молодежи гармоничное физическое развитие, систему знаний о здоровье, стремление к физическому совершенствованию, духовное, творческое, нравственное развитие человека. Таким образом, факультет физической культуры способствует формированию этих качеств на современном этапе образовательного процесса.

Список литературы

1. Асташина М.П. Формирование культуры здоровьесбережения в процессе подготовки бакалавров физической культуры. – [Электронный ресурс]. URL: http://rudocs.exdat.com/docs/index-394430.html?page=12#11666705.

2. Крайнова Л. Н. Культура и этика здорового образа жизни. – [Электронный ресурс]. URL: http://nsportal.ru/ap/ap/drugoe/kultura-i-etika-zdorovogo-obraza-zhizni (дата обращения 17.04.2013).

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА

В.Г.Шилько, д-р пед. наук, профессор

Л. В. Капилевич, д-р мед. наук, профессор

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Т.Г. Арутюнян, канд. пед. наук, доцент

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

В статье рассматривается план и реализация мониторинга дисциплины «Физическая культура» в вузах Сибирского Федерального округа.

The article discusses the plan and monitor the implementation of discipline "Physical Culture" in the universities of the Siberian Federal District.

Здоровью студенческой молодежи придается особое значение, поскольку от него в значительной мере зависит здоровье будущих поколений. Кроме того, студенчество является резервом высококвалифицированных кадров для экономики, определяя трудовой, интеллектуальный и оборонительный потенциал страны. В то же время, студенты являются наименее социально защищенным слоем населения. Период обучения в вузе является решающей стадией становления личности, так как происходящие за годы учебы важные события и решения, к которым приходят каждый студент, оказывают существенное влияние на всю его последующую личную жизнь и профессиональную карьеру [1]. Студенческая молодежь представляет собой особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Студенческие годы совпадают с периодом окончательного формирования важнейших физиологических функций организма. Адаптация к новым социально-экологическим условиям, постоянная возрастающая интенсификация учебного процесса, значительные умственно-эмоциональные нагрузки на фоне ограниченного двигательного режима вызывают напряжение регуляторно-компенсаторных механизмов.

Ухудшение уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и студентов свидетельствует о несоответствии организации процесса физического воспитания в учебных заведениях современным требованиям. Потребность практики в совершенствовании системы управления физическим воспитанием учащейся молодежи реально противопоставлена отсутствию научно-теоретических и практически обоснованных рекомендаций, направленных на решение данной проблемы [1]. Состояние физического здоровья подрастающего поколения внушает серьезные опасения, что способствовало научным поискам теоретико-методологического плана в системе формирования их оздоровительной физической культуры. Основным направлением указанных поисков является разработка системы постоянного, динамического наблюдения за здоровьем и физической подготовленностью населения, что зависит от возможностей рациональной реализации системы сбора, анализа и обработки данных в рамках организационных структур управления мониторинговыми исследованиями [4]. В связи со сказанным особую актуальность приобретают исследования, направленные на обоснование содержания и изучения организационных аспектов проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи в образовательных учреждениях, поскольку через них проходит большая часть молодежи, в рамках этих структур легче осуществлять мониторинговые исследования и коррекционное воздействие.

В последние годы возросло количество исследований по проблемам физического воспитания студентов. Однако попытки вписать данные новации в рамки традиционно организованного педагогического процесса высшей школы не позволяют достигнуть желаемого результата по ряду объективных причин. Наблюдаются тенденции снижения состояния здоровья абитуриентов и студентов. Растет численность студентов, отнесенных по результатам медицинского освидетельствования к специальной медицинской группе. Почти 90% молодежи имеют отклонения в состоянии здоровья, а более 50% – низкий уровень физической подготовленности. У большинства студентов не сформирована потребность заботиться о своем здоровье и заниматься физическими упражнениями. Значительная часть студентов безразлично относятся к обязательным занятиям по дисциплине «Физическая культура» [2,3].

Решением Научно-методического совета по физической культуре при Совете ректоров Сибирского федерального округа (далее СФО) был утвержден план проведения мониторинга выполнения требований ГОС по физическому воспитанию в вузах СФО. План рассчитан на пять лет (2009–2013) и включает три этапа:

1-й этап. Мониторинг преподавания курса физической культуры на кафедрах физического воспитания в вузах СФО (2008–2009 гг.): количество студентов, кадровое обеспечение, материальная база, методическое обеспечение, общий объем часов, распределение их по теоретической, методической и практической частям курса, формы организации учебного процесса, формы контроля.

2-й этап. Мониторинг уровней подготовленности студентов (2010–2011 гг.): физической подготовленности, теоретических знаний, вовлеченность в спортивно-массовую работу, спортивные достижения и др.

3-й этап. Разработка методических рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах СФО (2012–2013 гг.).

В Совет были представлены результаты проведения мониторинга по семи регионам СФО: Красноярский край, Новосибирская область, Республика Бурятия, Республика Хакасия, Томская область, Омская область, Кемеровская область. Всего были проанализированы результаты мониторинга 46 вузов, в том числе 39 государственного (28 – Федерального агентства по образованию, 11 – других министерств и ведомств) и 7 негосударственных. В мониторируемых вузах обучалось 162 000 студентов, в том числе 8 700 (5,3%) – в негосударственных вузах.

Кафедры физического воспитания существуют в 44 вузах, в 2 негосударственных вузах (4,3%) соответствующие кафедры не были организованы, преподаватели физического воспитания работают в структуре других кафедр. Штатный состав кафедр физического воспитания существенно варьирует – от 131 до 588 студентов на одного преподавателя (в среднем 276 студентов). При этом в государственных вузах этот показатель составил 145 студентов на одного преподавателя, в негосударственных – 450. В отдельных вузах в штате был один преподаватель физического воспитания, что вряд ли позволяет организовать учебный процесс в соответствии с установленными требованиями (табл. 1).

Недостаточно высок уровень квалификации преподавателей физического воспитания: лишь 2,5% имеют ученую степень доктора наук, 15,5% – кандидата наук. В то же время 22% педагогов имеют звание мастера спорта или заслуженного тренера России.

Учебно-методическая работа на кафедрах физического воспитания вузов СФО организована на достаточно высоком уровне: за три года подготовлено 423 учебно-методических пособия для студентов (в среднем 11,13 пособия в вузе). Следует отметить, что негосударственные вузы тоже активно проводят методическую работу (58 пособий, т.е. 8,5 пособий на вуз) (табл. 1).

Активность научной работы сотрудников кафедр физического воспитания вузов СФО также достаточно высока: за последние три года защищено 2 докторских и 23 кандидатских диссертации, в настоящее время выполняется 8 докторских и 55 кандидатских диссертаций.

Материально-техническое оснащение кафедр физического воспитания весьма разнится. Общая площадь спортивных сооружений составляет в среднем 4,2 $м^2$ на студента, при этом она заметно выше в государственных вузах – 6,2 $м^2$, а в негосударственных – всего 0,7 $м^2$. Половина негосударственных вузов не имеют своей физкультурно-спортивной базы, занятия проводятся на арендованных площадях. Площадь крытых спортивных сооружений составляет 0,9 $м^2$ на одного студента, большинство вузов располагает несколькими спортивными залами (от 2 до 5), лыжными базами. Более сложные спортивные объекты – легкоатлетические манежи, бассейны и т.д. – имеют лишь отдельные вузы (табл. 1).

Нормативный объем часов (408), отводимых на физическое воспитание, выполняется в 100% вузов СФО. Однако распределение часов между разделами – теоретическим, методическим и практическим – соблюдается только в государственных вузах (на теоретический раздел отводится 22–26 часов, на методический – 12–66 часов, на практический – до 360 часов). В негосударственных и некоторых ведомственных вузах гуманитарного профиля все 408 часов отведены на практическую подготовку (табл. 1).

Во всех вузах внедряются инновационные личностно-ориентированные формы проведения занятий по физическому воспитанию с применением спортивно-видовых технологий и с учетом индивидуальных особенностей и мотивационных предпочтений студентов. Организован входной и текущий контроль в форме тестирования физической подготовленности, а итоговый контроль – в форме зачета или экзамена.

На рис. 1 представлено распределение студентов по группам здоровья: к основной группе отнесено 66%, к подготовительной – 9%, к специальной медицинской группе – 18% и полностью освобождены от практических занятий по физическому воспитанию (проходят только теоретический курс) – 7%. Как положительный опыт следует рассматривать внедрение занятий лечебной физической культурой для освобожденных студентов, однако такой формой обучения охвачено только 0,7% данного контингента.

Сравнительный анализ мониторируемых показателей в разрезе субъектов Федерации, входящих в состав СФО, позволил выявить некоторые различия. Так, количество студентов на одного преподавателя существенно выше в Республике Хакассия (588 студентов). Обеспеченность спортивными сооружениями самая высокая в Новосибирской области и Красноярском крае, а самая низкая – в Республике Хакасия. В то же время обеспеченность крытыми спортивными сооружениями на одного студента самая высокая в Томской области.

Нормативные величины объема курса физического воспитания соблюдаются во всех регионах. Показатели научной и учебно-методической работы существенно выше в Томской, Новосибирской областях и Красноярском крае, что, очевидно, связано с существованием в этих регионах крупных научно-образовательных центров.

На втором этапе мониторинга оценивались уровень физической подготовленности и теоретических знаний студентов по дисциплине «физическая культура».

Хороший и отличный уровень физической подготовленности показали около половины студентов, за три года мониторинга этот показатель несколько снизился (таблица 2). При этом на 5% увеличилась доля студентов, имеющих неудовлетворительный уровень физической подготовленности. Свыше 50% студентов вовлекаются во внеучебные формы спортивно-массовой работы (рис. 2).

Ситуация с теоретической подготовкой по дисциплине «физическая культура» выглядит более благополучной (таблица 3) – до 70% студентов показывают хорошие и отличные знания, менее 5% имеют неудовлетворительные оценки. Показатели теоретической подготовки за три года несколько улучшились. Однако, с учетом результатов первого этапа мониторинга, которые

свидетельствуют, что теоретической подготовке по физической культуре уделяется не более 10% учебного времени, эти данные, видимо, не отражают объективной картины.

Заключение

Подводя итог результатам мониторинга, можно отметить, что ситуацию с организацией физического воспитания в вузах Сибирского федерального округа, можно считать удовлетворительной. Государственные образовательные стандарты соблюдаются во всех вузах, кадровое обеспечение (доля преподавателей высшей квалификации) позволяет организовать преподавание теоретического курса на высоком методическом уровне.

Материальное обеспечение спортивно-оздоровительной работы в целом удовлетворительное, однако основные спортивные объекты построены более 15 лет назад, обновления спортивной базы практически не происходит. Определенную тревогу вызывают негосударственные вузы, в которых физкультурно-спортивная база отсутствует или представлена очень слабо, нет квалифицированных кадров, учебный процесс по физическому воспитанию включает только практическую часть, что не соответствует требованиям ГОСов. На этом фоне закономерным выглядит тот факт, что лишь 50% студентов показывают хорошие и отличные результаты физической подготовленности, в последние годы это показатель несколько снизился. Так же низок уровень вовлечения студентов во внеучебные формы спортивно-массовой работы.

Занятия физической культурой – важнейший компонент здорового образа жизни. На фоне негативных тенденций в состоянии здоровья молодежи важно больше внимания уделять развитию физического воспитания в вузах, совершенствованию материальной базы и методического обеспечения учебного процесса.

Таблица 1

Мониторинг организационно-методических показателей преподавания физической культуры в вузах СФО

Мониторируемые показатели	Средний уровень по субъекту Федерации (максимум-минимум)
Количество студентов на одного преподавателя физического воспитания	276 (131-588)
Материальная база: общая площадь спортивных сооружений на одного студента, м^2	2,7 (0,74-4,9)
Общая площадь крытых спортивных сооружений на одного студента, м^2	0,5 (0,02-0,9)
Объем часов обязательной факультативной части курса физического воспитания	413 (408-423)
Количество учебных и методических пособий по физической культуре	84 (153-3)
Количество выполняемых кандидатских диссертаций	11 (2-24)
Количество выполняемых докторских диссертаций	1,6 (5-0)
Количество кандидатских диссертаций	4,6 (14-0)
Количество докторских диссертаций	0,4 (2-0)
Общее количество публикаций	39 (85-9)

Таблица 2

Уровень физической подготовленности студентов в вузах СФО

	2008/09 уч.год	2009/10 уч.год	2010/11 уч.год
Отличный	25,9%	25,6%	24,8%
Хороший	26,8%	28,0%	27,2%
Удовлетворительный	24,8%	21,0%	21,0%
Не удовлетворительный	22,5%	25,4%	27,0%

Таблица 3

Уровень теоретических знаний студентов в вузах СФО

	2008/09 уч.год	2009/10 уч.год	2010/11 уч.год
Отличный	23,4%	22,3%	18,6%
Хороший	47,7%	48,8%	54,9%
Удовлетворительный	24,1%	24,6%	22,7%
Не удовлетворительный	4,8%	4,3%	3,8%

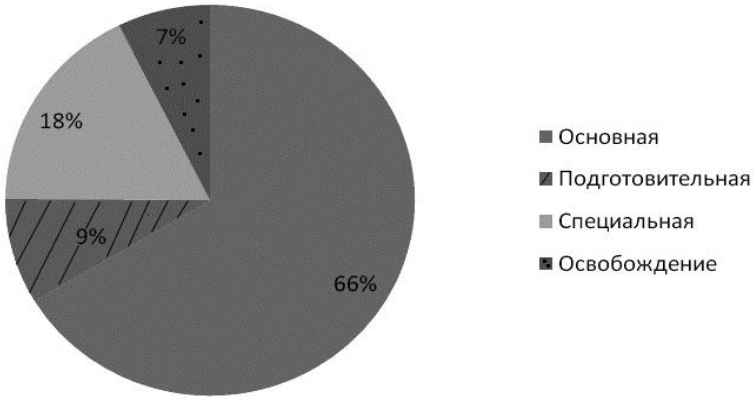


Рис. 1. Распределение студентов по группам здоровья

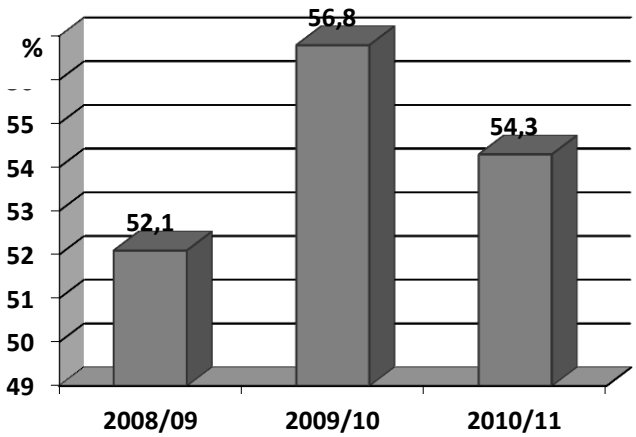


Рис. 2. Вовлеченность студентов в спортивно-массовую работу студентов в вузах СФО

Резюме

В статье представлены результаты комплексного мониторинга системы физического воспитания в вузах Сибирского Федерального округа. Материальное обеспечение спортивно-оздоровительной работы в целом удовлетворительное, однако основные спортивные объекты построены более 15 лет назад, обновления спортивной базы практически не происходит. Определенную тревогу вызывают негосударственные вузы, в которых физкультурно-спортивная база отсутствует или представлена очень слабо, нет квалифицированных кадров, учебный процесс по физическому воспитанию включает только практическую часть, что не соответствует требованиям ГОСов. На этом фоне закономерным выглядит тот факт, что лишь 50% студентов показывают хорошие и отличные результаты физической подготовлен-

ности, в последние годы это показатель несколько снизился. Так же низок уровень вовлечения студентов во внеучебные формы спортивно-массовой работы.

Занятия физической культурой – важнейший компонент здорового образа жизни. На фоне негативных тенденций в состоянии здоровья молодежи важно больше внимания уделять развитию физического воспитания в вузах, совершенствованию материальной базы и методического обеспечения учебного процесса.

Список литературы

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М., 2004. – 453 с.

2. Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. – Ростов-на-Дону, 2002. – 160 с.

3. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2005. – 540 с.

4. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Томск, 2006.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ И ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И МОТИВАЦИОННО – ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Абдрашитова А.Р.
Жданова Е.А., канд. мед. наук, доцент

Уфимский государственный университет экономики и сервиса, г. Уфа, Россия

Молодежь является наиболее мобильной категорией общества. Если у молодого человека сформирован интерес к физкультурно-спортивной деятельности, и она вызывает положительные эмоции, можно говорить о позитивном влиянии физических упражнений на развитие личности. Формирование мотивации к включению личности в оздоровительную деятельность трудно представить и осуществить без осознания человеком ценности жизни, здоровья, ведения здорового образа жизни.

Young people are among the most mobile categories of society. If a young man formed an interest in sports and sports activities, and it causes positive emotions, we can talk about the positive impact of exercise on the development of personality. Creating the motivation for the inclusion of the individual in recreational activities is unimaginable without realizing the value of human life, health, healthy lifestyles.

Актуальность. Изменения, происходящие во всех областях жизни общества, влияют и на отношение к физической культуре. Создавшиеся в результате научно-технического процесса социально-экономические условия накладывают свой отпечаток и на ценностное отношение к физической культуре. Оно зависит от жизненного опыта и поэтому носит непостоянный характер, меняется в процессе жизнедеятельности.

В физкультурно-спортивной деятельности, как считает широкий круг специалистов государственного управления, теоретиков и практиков физической культуры, педагогов, социологов, психологов и т.д. заключены огромные возможности для решения спектра культурных и педагогических задач и социальных проблем.

Довольно острой и требующей кардинального решения является проблема формирования ценностного отношения молодежи к физической культуре и спорту, т.к. занятия спортом, особенно любительские, очень часто рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как превентивная мера по профилактике вредных привычек и других асоциальных проявлений поведения в молодежной среде.

На основании этого, **целью** нашей работы является исследование ценностного отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, ее социальной значимости.

Организация и результаты исследований:

Исследование проводилось с помощью составленных нами анкет, содержащих 32 вопроса (первая анкета) и 36 вопросов (вторая анкета) открытого, закрытого и смешанного типа. Нами были изучены и проанализированы теоретические основы ценностных ориентаций, определено место здорового образа жизни в жизнедеятельности студенческой молодежи и особенности условий и образа жизни лиц молодого возраста, занимающихся физической культурой и спортом. Также исследованы отношение студентов, обучающихся в Уфимском государственном университете экономики и сервиса (УГУЭС), к различным сторонам профессиональной подготовки, ценностные ориентации, связанные с будущей профессиональной деятельностью. В анкетировании приняли участие 203 студента (111 девушек и 92 юноши) в возрасте от 17 до 20 лет.

Нами выявлен уровень устойчивости физкультурно-спортивной активности: 19,2% опрошенных студентов регулярно занимаются физическими упражнениями, 48,8% - от случая к случаю, 32,0% - не занимаются физической культурой в свободное время.

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности определяется интересами и мотивацией. Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения.

Существенно влияет на уровень физкультурно-спортивной активности субъективные побудительные факторы. Приоритетными в этом плане оказались два фактора: оптимизировать вес и улучшить фигуру (59,1% респондентов) и желание повысить физическую подготовленность (44,3% опрошенных студентов). Для девушек важным мотивом, побуждающим их к занятиям физической культурой, является необходимость в коррекции веса и улучшении телосложения – 66,4%, для юношей важен мотив повышения уровня развития физических качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота) – 66,6%. Воспитание волевых качеств, как субъективный фактор, формирующий мотивацию, отметили 33,0% опрошенных девушек и юношей. Наиболее важным мотивом, побуждающим к физкультурно-спортивной активности для 22,1% студентов (22,1%-девушки, 22,2%-юноши) является снятие усталости, повышение работоспособности; воспитать красивую манеру, культуру движений – для 22,6% опрошенных (26,8%-девушки, 11,1%-юноши).

Проведенное анкетирование показало низкую значимость для студентов такого фактора, как достижение спортивных высот: только для 9,3% опрошенных первокурсников он является побудительным мотивом в сфере физической культуры. Поэтому большинство студентов не желают участвовать в крупных соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях.

Тревожит тот факт, что для 18,7% опрошенных девушек и юношей положительной мотивацией к двигательной активности является получение зачета по физической культуре. Данную ситуацию можно связать с низким образовательно-воспитательным потенциалом учебных занятий, сведению физкультурно-спортивной деятельности студентов к сдаче нормативов.

Отвечая на вопросы анкеты, студенты также указали на причины, препятствующие занятиям физической культурой. Наиболее значимой причиной низкой физкультурно-спортивной активности студентов, является недостаток времени (66,5% опрошенных), не хватает физкультурных знаний для организации самостоятельных занятий 8,8% респондентов. 5,9% опрошенных студентов считают причиной своей низкой физкультурно-спортивной активности отсутствие секции по любимому виду спорта в вузе. 15,2% опрошенных первокурсников вообще не задумывались о причинах своей низкой физкультурно-спортивной активности.

Проявление интереса к физической культуре – это динамическая социальная категория, которая формируется на протяжении всей жизни человека. За время обучения в вузе, повышенный интерес к физической культуре и спорту отмечается у 60,6% опрошенных студентов, у 31,5 он остался прежним, снижение интереса к физической культуре и спорту отмечают 8,9% опрошенных первокурсников. Если физическая культура станет необязательным предметом обучения в вузе, более половины опрошенных студентов (55,2%) будут продолжать заниматься физическими упражнениями, 38,0% респондентов будут обращаться к физкультурным занятиям от случая к случаю, а 6,8% опрошенных девушек и юношей не будут заниматься физической культурой.

Проведенное исследование показывает, что 81,3% опрошенных первокурсников высоко оценивают социальную значимость физической культуры, считая ее необходимым элементом общей культуры личности.

Выявлено, что 16,8% опрошенных девушек и юношей затруднились оценить социальную роль физической культуры в формировании личности студента, и более 7% респондентов отрицают социальную значимость физической культуры, не считая ее важным элементом общей культуры человека. Данное положение характеризует низкую информированность студентов о социальной значимости физической культуры.

Наиболее популярными видами спорта являются спортивные игры, которые отличаются высокой оздоровительно-рекреационной направленностью и положительным эмоциональным фоном.

Большинство студентов с оптимизмом относятся к своему здоровью – 88,5% оценивают его как отличное и хорошее, что коррелирует с их двигательной активностью. 90% респондентов считают свой двигательный режим достаточным для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья. Все студенты единогласно пришли к мнению, что регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению физического состояния, меньшей утомляемости во время учебы и снижению заболеваемости. Студенты, уделяющие занятиям больше времени, более объективны в оценке своего здоровья.

Часть студентов, несмотря на занятия физической культурой и спортом, имеет вредные привычки (алкоголь и табакокурение). По сложившимся представлениям, спорт и вредные привычки несовместимы. Однако социологический опрос показал, что 56,3% -никогда не курили, 15,6% курили в прошлом; 14,4% курят эпизодически, 13,7% курят регулярно. Алкоголь противопоказан физкультурникам и спортсменам. Даже небольшие его дозы, как показывают исследования, снижают работоспособность и уровень показателей наиболее важных психофизических функций, а, следовательно, отрицательно сказывается на спортивных результатах. Как показал социологический опрос, среди студентов мало тех, кто совсем не употребляет алкоголь, - 25,2%.

По результатам опроса среди студентов УГУЭС нет наркоманов, что вполне естественно, ибо регулярное употребление наркотиков и спорт несовместимы.

Отрицательными основными факторами для занятий физкультурой и спортом оказались: слабое состояние материально-технической базы - 35,1%, некачественное спортивное оборудование или его отсутствие - 27,6%, отсутствие секции по любимому виду спорта - 11,3% , отсутствие спортивной формы и экипировки – 8,4%, отсутствие времени - 14%, большие учебные группы -3% .

Большинство студентов УГУЭС желают ходить на занятия физической культурой только с первого по третий курс - 61,6%, по четвертый курс – 18,9%, в течение всего периода обучения - 19,4%. Посещать эти занятия в течение недели анкетированные хотели бы - два раза (30,8%), три раза (41,7%), четыре раза (24,6%), один раз (2,8%).

Из результатов проведенного исследования видно, что ценностные ориентации студентов зависят от их потребности в двигательной активности, отношения к физической культуре, от мотивов, побуждающих их заняться спортом. Чтобы заинтересовать учащуюся молодежь, необходимо:

1) Развивать массовый студенческий спорт путем расширения студенческих спортивных клубов и укрепления их материально-технической базы.

2) Организовывать спортивные мероприятия, в которых были бы задействованы все обучающиеся.

3) Пропагандировать среди детей, подростков и молодежи ценности здоровья, здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

4) Возрождать национальные традиции, чаще проводить спортивные праздники, чтобы в них участвовало как можно большее студентов.

Выводы

1. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Физкультура и спорт занимают важное место в жизни студентов УГУЭС, что обусловлено не только их профессиональной ориентацией и желанием овладеть искусством своей профессии, но и стремлением укрепить здоровье. Характеризуя сегодняшнюю действительность, в качестве главной цели вузовского образования следует рассматривать обеспечение готовности молодых людей нести личную ответственность за собственное благополучие и за собственное здоровье. А без здоровья невозможно обеспечить себе достойное место в обществе.

2. Осмысленное отношение и устойчивый интерес к физической культуре формируется под воздействием различных субъективных факторов, среди которых: желание укрепить здоровье, активно отдохнуть, повысить физическую подготовленность, внести коррекцию в телосложение, снять усталость и повысить работоспособность. В любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями, развился устойчивый интерес к ним; ценности физической культуры прочувствованы, поняты и осознанны, как жизненно важные и необходимые. Занятия физической культурой и спортом способствуют рациональному распределению свободного времени, позволяют студенту активно включаться в другие виды деятельности и реализовывать свой сущностный потенциал.

Список литературы

1. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 366с.

2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 271с.

3. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М. Физкультура и спорт, 2002. – № 3. – С. 7-18.

4. Сабиров Ю.А. Физическое воспитание - составная часть гармонического развития личности//Физическая культура в школе. – 2007, №3. – С.72-78.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Академия, 2006. – 375 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА ФАКУЛЬТЕТЕ

Авдеев С.П.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Статья посвящена вопросам организации массового студенческого спорта в Сибирском федеральном университете, обобщается практический опыт и проблемы проведения спортивно-массовых мероприятий.

The article is devoted to the organization of mass university sport in the Siberian Federal University, summarizes the experience and problems of sports events.

В связи с проведением летней Универсиады в Казани и успешным выступлением на ней наших спортсменов, участием города Красноярска в заявочной компании на право проведения Всемирной зимней Универсиады 2019 в нашей стране все чаще стали говорить о развитии студенческого и массового спорта.

Идея возрождения массового спортивного движения получила поддержку и в самых высоких политических кругах страны. Так в январе 2013г. президент В.В.Путин встретился с представителями студенческих спортивных организаций. Выступая перед участниками встречи, В.В.Путин заявил, что в России нужно возрождать студенческое спортивное движение, а так же отметил, что главной задачей должны быть не выдающиеся результаты, а массовость. А для этого надо проводить как можно больше межвузовских соревнований. Здоровье — дело государственное, подчеркнул Путин, к тому же спортивная состязательность активизирует студенческую жизнь.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель занятий различными видами массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть [1].

Массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах. Действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет любому студенту, не имеющему противопоказаний по состоянию здоровья приобщиться к массовому спорту.

Руководство Сибирского федерального университета уделяет пристальное внимание сохранению и укреплению здоровья студентов. При поддержке Спортивного клуба, Института физической культуры, спорта и туризма и кафедры физической культуры в СФУ создаются все необходимые условия для приобщения студентов к занятиям массовой физической культурой и спортом как во время учебных занятий по физической культуре, так и свободное время.

Материальная база университета для занятий физической культурой и спортом состоит из пяти спортивных комплексов с двумя плавательными бассейнами, тринадцати спортивных залов, расположенных в учебных корпусах, трѐх лыжных баз, хоккейного стадиона, трех футбольных полей с естественным покрытием, открытых плоскостных игровых площадок без специального покрытия, 3 летних оздоровительных баз отдыха [2].

Самой массовой формой физического воспитания и оздоровления студентов являются учебные занятия по физической культуре. Причем вид спорта или систему физических упражнений, по которым будут проводиться учебные занятия, выбирает сам студент, исходя, из своих предпочтений и желания заниматься тем или иным видом спорта.

Кроме учебных занятий для студентов работает 82 спортивные секции по 30 видам спорта, клубы бокса, подводного плавания, футбола, баскетбола, хоккея, туризма, оздорови-

тельного бега. Организованы бесплатные пункты проката лыжного инвентаря, коньков и велосипедов [2].

За каждым факультетом и институтом закреплены преподаватели кафедры физической культуры – ответственные за спортивно-массовую работу, которые совместно с физкультурным студенческим активом в течение учебного года ведут агитационную работу со студентами, проводят спортивные мероприятия на факультетах и в институтах.

В начале каждого учебного года ответственные за спортивно-массовую работу проводят встречи со студентами первого курса, на которых им сообщается информация обо всех спортивных мероприятиях и праздниках проводимых в университете, действующих спортивных секциях, а так же проводится анкетирование. Целью анкетирования является выявление студентов занимающихся или когда-либо занимавшихся в спортивных секциях, наличие у них спортивных разрядов. В дальнейшем эта информация помогает привлекать студентов для участия в соревнованиях и комплектовать сборные команды факультетов и институтов по видам спорта.

В университете проводятся спартакиада среди студентов 1 курса и студенческие спартакиады среди институтов, в которых принимают участие студенты всех курсов. Для проведения тренировочных занятий и спортивных мероприятий институтам выделяется время в спортивных залах.

Все новости, информацию о спортивных и спортивно-массовых мероприятиях об их итогах каждый студент может посмотреть на официальном сайте СФУ в разделе «Спорт».

Учитывая накопленный опыт работы ответственным за спортивно-массовую работу на факультете хочется отметить следующее.

Среди видов спорта включенных в зачет спартакиады наибольшей популярностью у студентов пользуются соревнования по мини-футболу, волейболу и баскетболу. В этих видах спорта присутствует конкуренция при формировании команд. Однако студенты, которые не попали в сборную команду факультета или института имеют возможность принять участие и проявить себя в соревнованиях, проводимых на факультете среди учебных групп. Наиболее массовыми являются соревнования по спортивному ориентированию и легкоатлетической эстафете. В последнее время все меньшей популярностью стали пользоваться соревнования по шахматам.

Прослеживается тенденция увеличения количества студентов, которые до поступления в университет занимались либо продолжают заниматься в спортивных секциях. Такие студенты, как правило, являются активными участниками всех спортивно-массовых мероприятий и соревнований. Соревнования проходят на высоком спортивном уровне и с высоким накалом, что привлекает болельщиков, создает у них хорошее настроение и оставляет незабываемые впечатления. Студенты, пришедшие поболеть за свои команды, тоже в какой-то мере, пусть и в не большой, но приобщаются к физической культуре, начинают разбираться в спорте, понимать и любить его. Спорт становится средством физического воспитания тогда, когда он любимое занятие каждого (В.А. Сухомлинский).

Добавить зрелищности соревнованиям могла бы единая спортивная форма для спортивных команд, с нанесенной на ней символикой факультетов и институтов.

Как я считаю, и на это указывают многие авторы, одной из основных проблем, препятствующих привлечению большего числа студенческой молодежи к регулярным занятиям спортом, и для того чтобы спорт стал действительно массовым, остается плохое состояние материально-технической базы. Не хватает крытых спортивных залов, бассейнов, футбольных полей, которые были бы оснащены современным спортивным оборудованием и инвентарем. Эта проблема является особенно актуальной для жителей Сибирского региона с учетом его холодного климата. Из-за отсутствия достаточного количества крытых спортивных сооружений и как следствие плотного графика занятий в спортивном зале иногда происходят накладки в расписании спортивных секций и соревнований, проводимых в рамках университетской спартакиады.

Соревнования в основном проходят в будничные дни в вечернее время либо в выходные дни, чтобы не отвлекать студентов от учебного процесса. В СФУ учится большое количество иногородних студентов, большинство из которых на выходные и праздники уезжают домой и не могут принять участие в спортивных мероприятиях. Студенты, проживающие на значительном удалении от спортивных сооружений университета, испытывают трудности с проездом к месту проведения соревнований. Это связано с транспортными проблемами в городе в вечерние часы пик, которые начинаются с 18 часов.

По моему мнению, также необходимо разработать систему поощрений для тех молодых людей, которые занимаются спортом регулярно, помимо обязательной программы в учебных заведениях, принимают активное участие в спортивной жизни университета.

Несмотря на все перечисленные трудности, работа, проводимая Спортивным клубом СФУ, студенческим спортивным активом, преподавателями кафедры физической культуры и яркий пример наших спортсменов-профессионалов будет стимулировать молодежь активнее заниматься спортом.

Список литературы

1. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Массовая физическая культура и студенческий спорт в Сибирском федеральном университете: сб. нормат. док. / разраб. : А.Б. Муллер, С.К. Рябинина, Е.В. Иняткина, Н.Н. Железнов, Е.С. Архипова, А.С. Коновалов, Е.В. Алимова, А.Т. Бубунаури. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – 195 с.

ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА

Акопян А.А., магистрант
Овчинникова Е.И., канд. пед. наук, зав.кафедрой ТОФВ
Федорова М.Ю., канд. пед.наук, доцент

Забайкальский государственный университет, г. Чита, Россия

В статье представлена модель подготовки баскетбольных арбитров в условиях спортивного клуба вуза, которая состоит из обучающего и практико-деятельностного компонентов, включает два основных направления - теоретическую и практическую подготовку. Реализация предлагаемой экспериментальной модели оказывает положительное воздействие на показатели теоретической и специальной физической подготовленности судей по баскетболу.

The article presents a model of training of basketball referees in a sports club of the university, which consists of training and practice-the activity components include two main areas - theoretical and practical training. The implementation of the proposed experimental model has a positive impact on the performance of Theoretical and special physical training of judges in basketball.

Одним из важнейших направлений в общей системе спорта высших достижений является совершенствование процесса подготовки судей [2; 3]. Важность проблемы повышения эффективности судейской деятельности по баскетболу состоит в том, что высококвалифицированное судейство создает необходимые условия для повышения мастерства спортсменов, которое возможно лишь в условиях нормального спортивного соперничества, когда качество судейства не вступает в противоречие с законами игры.

Работа по формированию знаний, умений и навыков, необходимых баскетбольному арбитру, продолжается на всех этапах спортивной подготовки. По достижению баскетболистами высот спортивного мастерства судейство служит инструментом компетентной оценки умений и знаний как тренеров, так и спортсменов.

Современный этап развития баскетбола обусловливает деятельность судейского персонала в условиях значительного повышения физического и психического напряжения режимов судейской деятельности, неуклонного прогресса исполнительского мастерства баскетболистов, совершенствования их скоростно-силовых и атлетических качеств. Практика показывает, что не все спортсмены и тренеры, из которых в настоящее время комплектуется судейский корпус, быстро и успешно осваивают эту специальность [1; 48-53]. Несмотря на то, что вопросы комплексного контроля теоретической, физической и психологической подготовленности арбитров получили некоторое освещение, фундаментальных исследований взаимосвязи содержания и организации подготовки с качеством судейства в известных работах не обнаружено, поэтому тема нашего исследования является актуальной.

Объектом исследования, проведенного в 2012-2013 г.г. в рамках выпускной квалификационной работы специалиста А.А. Акопяном под руководством М.Ю. Федоровой на факультете физической культуры и спорта Забайкальского государственного университета, стала система подготовки баскетбольных арбитров. В качестве предмета исследования была избрана модель подготовки баскетбольных арбитров, состоящая из обучающего и практико-деятельностного компонентов спортивного судьи по баскетболу. Целью исследования является разработка, внедрение, экспериментальное обоснование модели подготовки баскетбольных арбитров в условиях спортивного клуба забайкальского государственного университета.

Нами предполагалось, что внедрение модели подготовки баскетбольных арбитров, состоящей из обучающего и практико-деятельностного компонентов спортивного судьи по баскетболу, включающей два основных направления - теоретическую и практическую подго-

товку, окажет положительное воздействие на показатели теоретической и специальной физической подготовленности судей.

На теоретическом этапе исследования при разработке содержательной составляющей процесса подготовки судьи учитывался тот факт, что профессиональные знания, умения и навыки приобретаются путем общего и специального образования и практического опыта. Сама программа подготовки судей должна постоянно совершенствоваться и соответствовать тенденциям развития современного баскетбола, с одной стороны, и особенностям профессиональной деятельности, с другой.

На основании Положения о спортивных судьях, квалификационных требований к спортивным судьям по баскетболу, результатов исследования ведущих специалистов по баскетболу - директора высшей школы тренеров по баскетболу им. П.Ф. Лесгафта, заслуженного тренера России С.Н. Елевича; заслуженного тренера России, профессора Е.Р. Яхонтова; судьи международной категории ФИБА В.Я. Шамиса; А.П. Махлина - в моделировании подготовки баскетбольных арбитров нами была разработана и реализована компетентностная модель профессиональной деятельности спортивного судьи [3, 141-143]. В данной модели были выделены компетенции, формирование которых проходило в процессе теоретической и практической подготовки судей.

Обучающий компонент модели подготовки арбитров по баскетболу, реализованный в рамках основной образовательной программы по специальности «Спортивная тренировка», включал проведение теоретических занятий в объеме 68 часов и практических занятий в объеме 76 часов, а также различное их сочетание в течение годичного цикла. В процессе практической подготовки (объем 76 часов) проводились занятия по судейской практике при обслуживании игр первенства ЗабГУ и розыгрыша городской студенческой спортивной Лиги (50 часов) и специальной физической подготовке судей (26 часов). Для специальной физической подготовки, входящей в практическую подготовку баскетбольных арбитров, были разработаны комплексы упражнений для развития физических качеств, которые применялись последовательно в микроциклах, согласно их номерам.

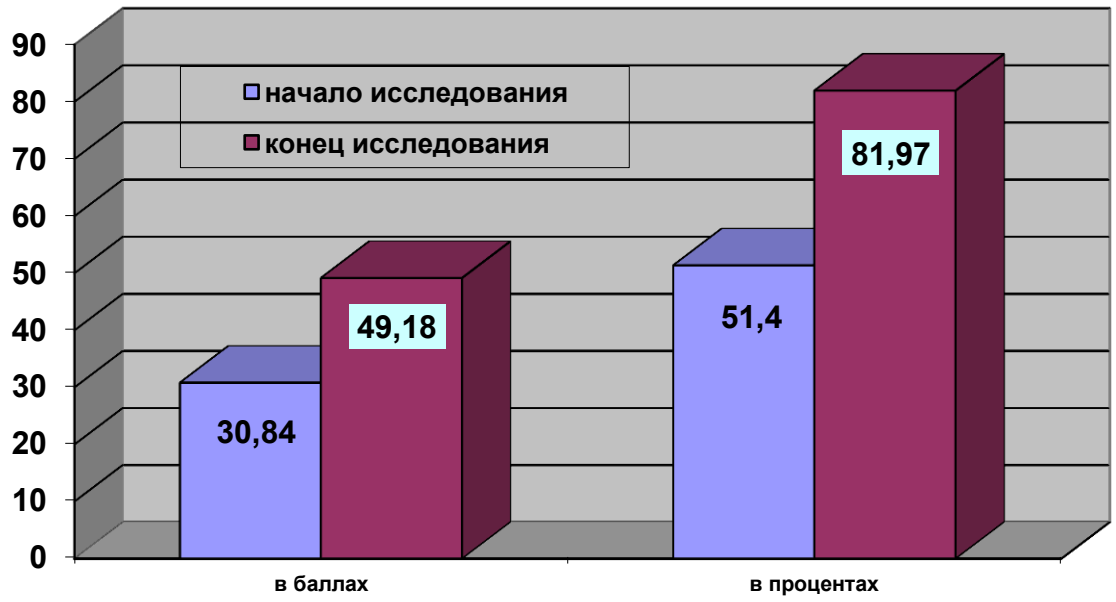


Рис. 1. Результаты исследования показателей теоретической подготовленности баскетбольных арбитров

Теоретическая подготовленность баскетбольных арбитров оценивалась в баллах, для этого были разработаны тестовые задания, включающие 30 вопросов на знание официальных

правил баскетбола ФИБА и их официальных интерпретаций. За каждый правильный ответ присуждалось два балла, максимальное количество баллов составляло 60.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей судьи и находится в прямой зависимости от особенностей двигательной активности судьи.

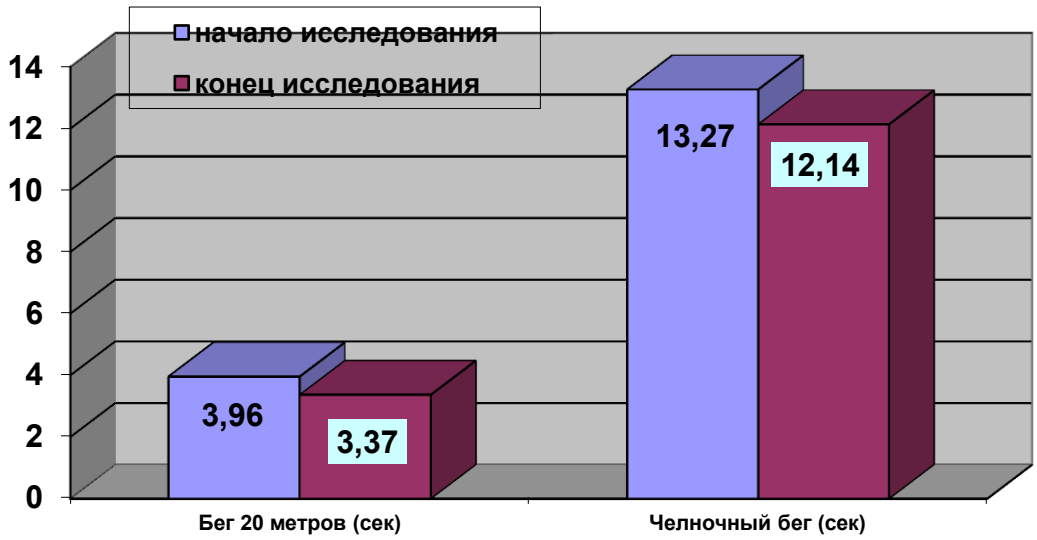


Рис. 2. Результаты исследования показателей скоростных
и координационных способностей баскетбольных арбитров

По результатам контрольных испытаний было установлено, что на протяжении педагогического эксперимента прослеживается положительная динамика изменения показателей специальной физической подготовленности (общая выносливость, скоростные качества, быстрота) у испытуемых.

Таким образом, результаты проведенного в 2012-2013 гг. на базе спортивного клуба Забайкальского государственного университета педагогического эксперимента, свидетельствуют об эффективности предложенной А.А. Акопяном и М.Ю. Федоровой модели подготовки баскетбольных арбитров.

Список литературы

1. Ишбулдина И.В. Современный подход к решению проблемы подготовки арбитров по баскетболу в условиях спортивного класса //Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2009. –С. 48-53.

2. Ким Н.В. Подготовка высококвалифицированных судей по спортивной гимнастике: автореф. дисс… канд.пед.наук. –СПб., 2011. – 25 с.

3. Махлин А.П. Компетентностная модель спортивного судьи по баскетболу //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 141-143.

ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Алексеев В.Н., Алексеева Г.Г.
ФГБОУ ВПО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

Рассмотрена актуальная тема по подготовке учителей, тренеров по созданию безопасных и безвредных условий деятельности при проведении занятий по физической культуре, тренировок по видам спорта, отвечающим требованиям безопасности, а также для прогнозирования и ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий.

An actual theme is considered on preparation of teachers, trainers on creation of safe and harmless terms of activity during realization of employments on a physical culture, training on the types of sport, answering requirements of safety, and also for prognostication and liquidation of consequences of accidents, catastrophes and natural calamities.

Сегодня в мире постоянно возрастают техногенные и антропогенные опасности, увеличиваются производственный травматизм и негативное воздействие среды обитания на человека.

Авторы работы [1] считают, что если просуммировать указанный ущерб с 1945 года, то потери мирового сообщества за прошедшие полвека могут превысить ущерб, нанесенный человечеству Второй мировой войной. То есть Третья Мировая Война с «продуктами научно-технического прогресса» уже давно идет. Поэтому вполне очевидно, что необходимо в процессе подготовки будущих специалистов уделять значительное внимание обучению безопасным приемам работы, мимнимизации негативного воздействия на окружающую природную среду, а также защите от различных опасностей природного, техногенного и биосоциального характера. Эту проблему в настоящее время призвана решить дисциплина – ―Безопасность жизнедеятельности" (БЖД).

Вузовский курс БЖД - это относительно новая учебная дисциплина, включающая в себя общие положения, относящиеся к обширному классу конкретных дисциплин, изучающих вопросы безопасности человека в различных средах его обитания. БЖД в своем содержании интегрирует теорию и практику частных наук, изучающих конкретные опасности и способы защиты от них. Несмотря на это можно с уверенностью утверждать, что БЖД выработала определенную систему собственных понятий, концепций, теоретических положений, аксиом, методов исследования.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, руководителей образовательных учреждений. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит к травмам как на занятиях в спортзале, так и на спортплощадках [3].

Цель преподавания БЖД - дать будущим учителям физической культуры, тренерам по видам спорта, теоретические и практические знания, необходимые для создания безопасных и безвредных условий деятельности при проведении урока по физической культуре, тренировок по видам спорта, отвечающим требованиям безопасности, а также для прогнозирования и ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий.

БЖД решает следующие основные задачи:

- идентификация негативных воздействий среды обитания;
- защита о опасностей и предупреждение воздействия опасных и вредных факторов;

- создание комфортного состояния среды обитания человека [2].

Основные задачи курса БЖД для студентов вузов - научить:

- распознавать опасную ситуацию;
- определять степень ее сложности;
- соразмерять свои силы и возможности со сложившимися условиями каждого конкретного случае;
- прогнозировать возможные осложнения и опасности;
- выходить из ситуации с наименьшими потерями, правильно и вовремя вызывать квалифицированную помощь.

В ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» дисциплину безопасность жизнедеятельности преподают на 1-2 курсах в зависимости от направления подготовки. Объем аудиторных занятий дисциплины (лекций, семинарских и практических занятий) в зависимости от направления подготовки - от 72 до 108 часов. Изучение БЖД заканчивается сдачей экзамена или зачета.

На занятиях преподаватели ориентируют студентов на практическое использование полученных занятий для обеспечения безопасности и безвредности условий труда, приводят конкретные примеры несчастных случаев на производстве, аварий, пожаров, катастроф и т.д. с анализом причин травм и гибели людей.

На кафедре разработаны, согласованы и утверждены рабочие программы, УМКД на НМС Института.

Дисциплина БЖД в основном обеспечена учебно-методической литературой, методическими указаниями по практическим занятиям, учебниками, ГОСТами, и другими нормативно-правовыми документами.

В 2012 году на ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» открыто направление подготовки 050100 «Педагогическое образование» профиль Безопасность жизнедеятельности.

Сегодня будущие выпускники востребованы в образовательной сфере школ, ссузов, вузов, и в области дополнительного профессионального образования.

Специалисты будут заняты благородным делом защиты здоровья и жизни трудящихся, учеников, воспитанием населения в духе гражданского самосознания, обучать выживанию в различных экстремальных ситуациях.

Список литературы

1. Баранов П.П., Белозеров В.В., Ворович И.И. и др. Методология оценки и управления безопасностью техносферы: сб. материалов 77-й Всерос.науч.-практ.конф. «Техносферная безопасность»: в 2-х ч. ISBN 5-89071-036-2. – Ростов н/Д-Новочеркасск-Туапсе, Ростов н/Д: ЮРО РААСН (РГСУ), 2002. – С.47-52.

2. Хван Т.А., Хван П.А Основы безопасности жизнедеятельности. – Ростоа-н/Д.: Феникс. – 2002. – 320 с.

3. Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: практ. пособие. – М.: АРКТИ, 2006. – 88 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Алексеева Г.Г., Алексеев В.Н.

ФГБОУ ВПО Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта, с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

На основании данных анкетирования и социальных карт студентов среднего профессионального образования изучен уровень жизни студенческой молодежи, формирования здорового образа жизни как основного здоровьеобразующего фактора.

On the basis of data of questionnaire and social maps of students of secondary professional education the standard of living of students, formation of the healthy lifestyle as the main health constitutive factor.

Актуальность исследования. Изучение реального поведения молодежи, ее повседневной деятельности позволяет увидеть, как разрешается противоречие между условиями социализации студенчества и стоящей перед ней необходимостью решать проблемы, связанные с социально-экономическими преобразованиями в организации и функционировании рынка труда, социальной стратификацией общества, изменениями в системе образования и рядом других проблем. Актуальность исследования повседневной деятельности студенческой молодежи, ее ценностей, круга культурных и духовных интересов диктуется и тем, что его результаты дают представление об облике среднего класса России в будущем, о здоровом образе жизни. Так как здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В современном обществе все больший интерес вызывают проблемы студенческой молодежи. По своей сути они представляют собой проблемы не только данной категории молодежи, но и всего общества в целом.

Таким образом, проблема исследования формулируется как отсутствие объективной картины актуальных проблем студенческой молодежи среднего профессионального образования в условиях села.

Целью исследования является изучение уровня жизни студентов среднего профессионального образования.

Задачи исследования:

1) на основе анализа данных студентов, полученных благодаря самостоятельно осуществленному опросу, рассмотреть общую картину их уровня жизни;

2) выявить социальное положение студенчества в зависимости от анализа социальных карт групп «Экономика и бухгалтерский учет»;

3) сделать анализ распределения среднемесячных доходов.

4) определить типы практик проведения свободного времени студенческой молодежи.

Объект исследования – студенты с 1по 3 курсы дневных отделений специальности 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям) ГБОУ РС(Я) «Чурапчинский колледж».

Предмет исследования – повседневная деятельность студенческой молодежи, т.е. реальное поведение в сферах учебы в колледже, быта и свободного времени.

Основные гипотезы исследования. Исходя из поставленных выше цели и задач исследования, формулируются следующие гипотезы:

1. ЗОЖ - это самореализация, самоорганизация, самовоспитание личности.

2. Новые условия выхода молодых специалистов на рынок труда, снижение уровня благосостояния студенческой молодежи ведут к расширению ее вовлеченности во вторичную занятость, совмещению оплачиваемой работы с учебой в колледже. Необходимость вы-

деления времени на оплачиваемую работу создает значительное давление на другие сферы деятельности студентов.

3. Студенты с более низким уровнем материального положения ориентируются при поиске оплачиваемой работы, прежде всего, на заработок и в меньшей степени - на нематериальные аспекты трудовой деятельности. В то же время студенты с относительно высоким уровнем материальной обеспеченности в большей степени ориентируются на содержательную сторону оплачиваемой работы.

4. Удовлетворенность объемом и проведением свободного времени находится в прямой взаимосвязи с уровнем материального положения студентов.

Эмпирическая база исследования. Работа основана на результатах опроса, проведенного среди студентов 080114 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» ГБОУ РС(Я) «Чурапчинский колледж» и на основе анализа данных социальных карт групп ЭиБУ-12, ЭиБУ-11, ЭиБУ-10.

Выборочная совокупность составили студенты 1 – 3 курсы. В результате опроса 40 студентов заполнили анкету и обработаны база данных 48 студентов.

Научно-практическая значимость работы. Результаты исследования могут применяться в качестве информационной базы для рекомендаций в сфере организации учебной деятельности студенческой молодежи, для формирования социальной политики в отношении молодежи.

Анализ опроса и обработки данных студентов групп ЭиБУ

В ГБОУ РС (Я) «Чурапчинский колледж» специальности 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям) учатся:

ЭиБУ-12 – 19 студентов;

ЭиБУ-11 – 14 студентов;

ЭиБУ-10 – 15 студентов.

Среди студентов по данной специальности был проведен опрос «Уровень жизни студентов» где приняло участие 40 респондентов. Обработаны данные по социальным картам групп с 1-3 курсы (48 студентов).

В ходе исследования были выявлены и рассмотрены основные стороны жизни студентов: проживания, досуга, учебы, общественной жизни, материального благосостояния, быта.

Анализ данных по социальным картам групп ЭиБУ показал, что 17 студентов проживают в общежитии, 12 - живут у родственников, а 8 с родителями, самостоятельно - 11. Среди студентов ЭиБУ – 19 студентов из Чурапчинского, 5-Амгинского, 3-Нюрбинского, 1-Вилюйского, 2-Верхневилюйского, 1-Верхоянского, 2-Хангаласского, 1-Среднеколымского, 2-Томпонского, 2-Таттинского улусов.

Гендерный состав респондентов: девушки –34; юноши – 6.

Семейное положение:

замужем/женат - 3, не замужем/холост - 44, студенты с детьми - 2.

Социальный статус:

отец одиночка – 1,

мать одиночка – 14,

из многодетной семьи – 17,

из малообеспеченной семьи – 13 ,

сирота - 3.

100% респондентов обучаются на бюджетной основе и 0% на коммерческой форме обучения.

Оценка уровня жизни своей семьи (%)		
Высокий	*Средний*	*Низкий*
30%	*50%*	*20%*

Как показал опрос, большинство студентов настроено вполне прагматично: считают размер зарплаты ведущей характеристикой профессиональной деятельности и вместе с тем существенную роль отводят содержанию будущей работы.

В ходе анкетирования выяснилось, что сегодня намерение стать предпринимателями высказывает подавляющее большинство студентов. В ближайшем будущем 40% опрошенных, после окончания колледжа 70%

Опрос показал, что каждый третий хотел бы подрабатывать в ходе обучения по специальности, и в то же время 30% опрошенных затрудняются ответить.

Большинство студентов удовлетворены учебой в колледже, согласны работать по выбранной специальности, продолжить обучение в высших учебных заведениях.

Намерены ли вы после окончания колледжа работать по полученной специальности?			
Нет	*Да*	*Продолжу обучение по данной специальности*	*Затрудняюсь ответить*
25%	*65%*	*10%*	*5%*

В то же время студенчеству свойственны проблемы, существующие в российском обществе. Главной из них является – трудоустройство выпускников.

Значительная часть студентов пассивна, не проявляет интереса к общественной жизни, и почти 40% не участвует в общественной жизни колледжа. Число студентов, занимающихся физкультурой все опрошенные. Занимаются спортом регулярно 35%, участвуют в спортивных мероприятиях колледжа 35%. Социологический опрос показал слабый интерес у студентов к научно-исследовательской деятельности колледжа. (20%)

Подводя итоги проведенного опроса, можно сказать, что для современного студенчества характерна социальная напряженность, нестабильность, а также что студенчество ждет поддержи от государства, от проводимой государством социальной политики. Необходим комплекс мер по решению проблем трудоустройства и предпринимательства студентов.

Исходя из анализа на основе анкетирования и на основе обработки базы данных социальных карт студентов специальности 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям) ГБОУ РС(Я) «Чурапчинский колледж», большинство студентов - из многодетных, малообеспеченных семей. Также есть студенты из отдаленных районов (улусов) республики, как Среднеколымкий, Нюрбинский, Верхневелюйский, Вилюйский.

Анализ показал, что студенты исследуемой специальности 100% учатся на бюджетной основе. Следовательно, данным студентам полагается стипендия, размер ежемесячной стипендии одного студента составляет – 1175 рублей. Из 48 студентов лишь 17 живут в общежитии колледжа, 11 студентам приходится арендовать жилье.

Новые условия выхода молодых специалистов на рынок труда, снижение уровня благосостояния студенческой молодежи ведут к расширению ее вовлеченности во вторичную занятость, совмещению оплачиваемой работы с учебой в колледже. Необходимость выделения времени на оплачиваемую работу создает значительное давление на другие сферы деятельности студентов. В виду климатических условий в Якутии студентам, обучающимся в сельской местности трудно учиться и совмещать работу. Возрастает загруженность студенческой молодежи самостоятельными занятиями в соответствии с ФГОС третьего поколения, что требует практико-ориентированной организации внеаудиторной самостоятельной работы.

В связи, с чем предлагаем ввести кружок «Бухгалтерский учет» по специальности 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), который станет своеобразной базой для практики студентов.

В данном кружке студенты практикуются по составлению налоговых деклараций, составлению бухгалтерской отчетности организаций малого предпринимательства, использующих специальные налоговые режимы (единый налог на вмененный доход, упрощенная система налогообложения). Кружок ознакамливает со сферой деятельности бухгалтеров, при-

вивает практические навыки и опыт работы по специальности через оформление отчетности действующих предприятий, также студентам полагается заработная плата за проделанную работу.

Таким образом, через данный кружок студенты, не осознающие в полной мере правильность выбора своей будущей профессии, откроют для себя интересные, завораживающие стороны профессии бухгалтера. Кружок повысит качество подготовки специалистов обучающихся, в соответствии ФГОС третьего поколения направленный на компетентностный подход и повысит уровень жизни студентов. Опыт работы полученный в кружке «Бухгалтерский учет» станет помощником в трудовой деятельности студентов при поиске работы после окончания колледжа.

Студенты с более низким уровнем материального положения ориентируются при поиске оплачиваемой работы, прежде всего, на заработок и в меньшей степени - на нематериальные аспекты трудовой деятельности. В то же время студенты с относительно высоким уровнем материальной обеспеченности в большей степени ориентируются на содержательную сторону оплачиваемой работы. Кружок «Бухгалтерский учет» экономит время студента, которое он бы потратил на поиск работы в послеучебное время.

Удовлетворенность объемом и проведением свободного времени находится в прямой взаимосвязи с уровнем материального положения студентов.

Здоровье человека на 60% зависит от его образа жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия). Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Таким образом, у студентов посредством кружка «Бухгалтерский учет» формируется здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Большакова О.А. Опыт изучения использования бюджета времени студентов/Образ жизни горожан в объективных и субъектных показателях / отв. ред. Т.М. Караханова. – М: Изд-во ИС РАН, 2002.

2. Ушаков И. Б., Соколова Н. В. Современные проблемы качества жизни студентов //Гигиена и санитария. – 2007. – № 2.

3. Кузьмичев Л. А., Федоров М. В., Задесенец Е. Е. и др. Методика оценки качества жизни. – М., 2000.

4. Субетто А. И. Квалиметрия жизни (Проблемы измерения качества жизни и направления их решения). – Л., 1991.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Ахтариева Р.Ф., канд. пкд. наук, доцент,
Шарифуллина С.Р., ст. преподаватель

ФГАОУ ВПО «Казанский федеральный университет», г. Елабуга, Россия

В данной статье рассмотрена проблема ведения здорового образа жизни, как элемента профессиональной культуры педагога-предметника. Были изучены нормативно-правовые акты и научно-теоретическая литература по содержанию профессиональной культуры педагогов общеобразовательных учреждений. На примере педагогов-предметников Актанышского района были проанализированы основные факторы здорового образа жизни учителей: приверженность к таким вредным привычкам, как табакокурение и алкоголь, соблюдение правил рационального питания, двигательная активность педагогов и их отношение к собственному здоровью.

The article deals with the problem of keeping the healthy life-style by the teachers, as element of professional culture of a school-teacher. There were studied the standard-legal acts, scientific and theoretical literature on the content of professional culture of school-teachers. Also there were analyzed the main factors of healthy living of school-teachers of Aktanysh region: the adherence for such harmful habits as alcohol and smoking, keeping the rules of rational eating, moving activity of school-teachers and their own attitude to their health.

Современное состояние образования предъявляет к педагогам требования, прописанные в «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России», среди которых особе место занимает требование «осознание ценности других людей, ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью, духовной безопасности личности умение им противодействовать» [1, с.13]. В концепции указывается, что «никакие воспитательные программы не будут эффективны, если педагог не являет собой всегда главный для обучающихся пример… поведения» [1, с.20].Впункте 2.1 проекта «Профессиональный кодекс учителя» подчеркивается, что «учитель должен стремиться стать положительным примером для своих учеников».

Мы согласны с Ф.Ф. Харисовым в том, что для формирования культуры здоровья у обучающихся необходимо, прежде всего, заинтересованное и компетентное отношение к работе всего педагогического сообщества: от работников Министерства образования до учителя, воспитателя, преподавателя и ученого в каждом образовательном учреждении[4, с.178].

Целенаправленная работа по формированию культуры здоровья учащихся педагогического коллектива может быть отражена в программах здоровья, которые во многих школах на сегодняшний день разрабатываются и реализуются. При реализации программ здоровья проявляется и профессиональная культура педагога. В профессиональной культуре педагога особое место занимают, по мнению Т.Н. Леван, три основные функции учителя как управленца образовательным процессом, связанные с сохранением и укреплением здоровья:

1) здоровьесберегающая функция - управляет условиями, в которых протекает образовательный процесс, и способен сделать их такими, что бы стартовый уровень здоровья участников образовательного процесса не ухудшался в процессе ежедневного взаимодействия;

2) здоровьеформирующая функция – управляет содержанием образования и способен включать вопросы, связанные с формированием навыков здорового образа жизни и мотивации на созидающее поведение, в образовательный процесс;

3) саморазвитие в области здоровья – управляет процессом своего профессионального совершенствования, в том числе повышением своей компетентности в вопросах осо-

бенностей здоровья и возрастного и индивидуального развития обучающихся, педагогического инструментария сохранения и развития ресурсов здоровья ребенка в урочной внеурочной деятельности, а также управляет саморазвитием в области здоровья и здорового образа жизни [3, С.227].

На наш взгляд, знания об основных функциях учителя как управленца образовательным процессом, связанные с сохранением и укреплением здоровья, должны формироваться у студентов, будущих учителей в образовательном процессе в вузе. Соответственно каждый студент, будущий учитель, управляя своим профессиональным развитием, должен уделять внимание сохранению и развитию своего здоровья, поскольку это перестает быть его личным делом и становится законодательно закрепленной частью его профессиональной компетенции.

Сформировать культуру здорового образа жизни, - считает Ф.Ф. Харисов, значит вооружить подрастающее поколение знаниями законов здоровой жизни, научить его жить в согласии с ними и создавать необходимые условия для духовного и физического бытия [3, С.51];Культуру здоровья Ф.Ф. Харисов подразделяет на два уровня: первый, независящий от человека уровень, в который входят генетические параметры, психические свойства, и ко второму уровню он относит все то, что человек приобретает сознательно, а порой и бессознательно на протяжении всей жизни. Это дает возможность рассматривать приверженность студента к здоровому образу жизни как элемент будущей профессиональной культуры учителя.

Исследование по выявлению ведения педагогами здорового образа жизни проводилось нами среди 56 учителей Актанышского района Республики Татарстан. Так как исследование было направлено только на педагогов-предметников, то из анкетирования был исключен учитель физической культуры.

Одними из составляющих здорового образа жизни являются отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков), активная физическая деятельность, рациональное питание.

Первоначально мы выяснили приверженность респондентов к вредным привычкам. В результате: употребляют алкоголь и курят по 8,9% (5 человек) опрошенных. На первый взгляд это невысокий процент, но необходимо отметить, что в малых населенных пунктах все на виду и особенно учителя, которые должны пропагандировать отказ от вредных привычек.

На вопрос «Заботитесь ли Вы о своем здоровье?» 23,2% респондентов (13 учителей) ответили отрицательно, хотя осознают его значимость, так как иногда приходится работать в стрессовых ситуациях.

Двигательная активность является одним из важнейших условий для формирования и сохранения здоровья, но только лишь 16,1% (9 человек) учителей считают, что физическая активность находится у них на высоком уровне. Уточнением стал вопрос «Как часто Вы занимаетесь спортом?» Здесь были получены следующие данные: 21,4% (12 учителей) опрошенных занимаются каждый день, 57,2% (32 человека) вообще не занимаются, 21,4% респондентов (12 человек) занимаются от случая к случаю. Интересен тот факт, что средиопрошенных те, кто занимаются спортом каждый день, не считают, что их двигательная активность находится на высоком уровне.

Следующим немаловажным фактором ведения здорового образа жизни является стиль питания. 8,9% учителей считают, что питаются неправильно. Остальные стараются придерживаться правил рационального питания. Однако современные продукты не способны удовлетворить потребности организма в витаминах, поэтому необходимо их регулярное употребление. Только 35,7% (20 человек) педагогов принимают витамины.

Таким образом, учителя осознают значимость ведения здорового образа жизни и стараются придерживаться основных его правил преимущественно за счет регулирования питания и отказа от вредных привычек. Однако подавляющее большинство учителей не прибегают к повышению уровня физической активности, как средству формирования и поддержа-

ния здоровья. Полученные результаты актуализируют проблему формирования приверженности здоровому образу жизни как будущего преподавателя - предметника еще в студенческие годы.

Список литературы

1. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2009. – 24 с.

2. Дудченко З.Ф. Проблема понимания здорового образа жизни // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2006. – Т.6. - №1. – С. 52-55.

3. Леван Т.Н. Управленческие функции педагога в области охраны и укрепления здоровья с позиций анализа современной нормативно-правовой базы // Современные проблемы науки и образования. – 2012. - №3. – С.224-232.

4. Харисов Ф.Ф. Образование и здоровье. – М.: Весь мир, 2003. – 208 с.

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ВУЗА – РЕАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Барков А.Ю., канд. техн. наук

ФГБОУ ВПО «МГСУ», г. Москва, Россия

Проблема организации спортивно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в вузах во внеучебное время неразрывно связана со Спортивным клубом. Исследуется история развития спортивного клуба, трансформация его в структурное подразделение вуза, возможность участия в современных условиях в организации спортивной жизни вуза.

The problem of mass sports and physical-fitness work in the institutions of higher education in extracurricular time is inseparably linked with sports club. Explores the history of the development of sports club, transforming it into a structural subdivision of the University, the opportunity to participate in the modern conditions in the sporting life of the University.

В настоящее время вся спортивно – массовая и физкультурно – оздоровительная работа во внеучебное время в вузах проводится преподавателями кафедры Физвоспитания и спорта. В ведущих вузах с середины 90$^{-х}$ годов созданы различные структуры, занимающиеся этой работой: ФОКи, СОКи, Спорткомплексы, центры здоровья, факультеты физического воспитания и конечно Спортивные клубы [2].

Различаясь по названию, все эти структуры занимаются именно организацией и проведением спортивно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы во внеучебное время. Для этого в их ведение переданы все спортсооружения, дополнительные финансы, материальные ресурсы, а также, что самое главное – дополнительные штатные единицы (дополнительный фонд заработной платы).

К такому положению дел привел естественный ход событий и теперь неважно как называется вузовская структура, которой поручена эта работа.

История возникновения и развития спортивных клубов вузов (пример МГСУ - МИСИ) начинается с 50$^{-х}$ годов прошлого века.

Спортивный клуб (СК) МИСИ начал свою работу в 1951 г. В 50$^{-ые}$ – 80$^{-ые}$ годы для Спортивного клуба МИСИ - характерна профсоюзная принадлежность и смешанное финансирование: используются средства профсоюзных организаций и средства госбюджета. Спортивный клуб МИСИ в это время являлся первичной спортивной организацией профсоюзов, имел три штатные единицы, инвентарь, атрибутику, спортивную форму. В профсоюзах, комитете ВЛКСМ, парткоме на всех уровнях назначались ответственные за спортивную и оздоровительную работу. Большое внимание студенческому спорту уделялось различными общественными организациями и государственными учреждениями. Вся работа строилась на основе учебной программы, обязательной для кафедры Физического воспитания и спорта. Курс спортивного совершенствования, межвузовские центры, инвентарь, аренда недостающих спортсооружений, свои спортивные сооружения, полноценное бюджетное финансирование в совокупности с профсоюзным, квалифицированные кадры – все это было нормой[2,5].

Подводя итог вышесказанного, можно сделать вывод, чтосущность системы организации спортивно – массовой и физкультурно - оздоровительной работы, существовавшей в 70-80-е годы XX века, заключалась в следующем:

1. СК являлся профсоюзным подразделением, с подчинением председателю профкома, имел свой бюджет и финансирование (30÷50 тыс. рублей в год), 3 штатных единицы (председатель, зам., инструктор) и необходимые суммы на призы и инвентарь.

2. Имея определенную самостоятельность, СК работал в тесном контакте с кафедрой ФВиС, благодаря которой имел порядка 200 000 рублей в год на спортивную форму, спор-

тинвентарь, оборудование и т.д. О величине этой суммы говорит тот факт, что в настоящее время она эквивалентна годовому финансированию СОК МГСУ. Таким образом, финансирование СК осуществлялось по профсоюзной линии и из бюджетных источников.

3. Основной движущей силой всей спортивно - массовой и физкультурно - оздоровительной работы были преподаватели кафедры ФВиС - руководители сборных команд и методисты - организаторы работы на факультетах, в общежитиях, в спортивных лагерях[1].

В 90-ые годы произошел распад СССР, экономики страны, что привело к снижению экономического уровня, спаду производства и естественно к развалу студенческого спорта, обусловленному отсутствием правовой базы, госбюджетного финансирования, организационной структуры. Кроме того, произошел отток квалифицированных кадров из-за низкой зарплаты; самостоятельность вузов во внутренней политике повлекла за собой (в ряде вузов) снижение и исчезновение количества обязательных часов занятий физической культурой; из-за прекращения финансирования по профсоюзной линии были ликвидированы большинство Спортивных клубов вузов г. Москвы, а также межвузовские центры студенческого спорта. Прекратили существование все добровольно спортивные общества, в том числе и «Буревестник».

В дальнейшем с началом перестройки СК вузов были лишены финансирования и практически ликвидированы. Из профсоюзного подчинения их отправили в «свободное плавание»; создали РОО, получение статуса юридического лица, расчетного счета, собственной бухгалтерии и всех других прелестей, связанных с отчетами в различные фонды, проверками налоговых инстанций, получением лицензий на свою деятельность, оформлением аренды спортивных сооружений и офиса, страховкой арендных платежей, а самое главное - зарабатыванием на все это финансовых средств.И если в первое время вуз арендную плату взимал чисто символическую, то затем, к концу 90-х годов она выросла до 50% от номинала, а в начале 2000-ых стала и вовсе 100%. Это просто убило весь смысл существования СК в МГСУ, да и в других вузах, т.к. арендная плата за спортсооружения, благодаря «экспертной и конкурсной оценке» достигла рыночной стоимости и все деньги за аренду, заработанные СК, стали уходить в Агентство по образованию. На организацию работы оставалась самая малость: лишь буквально на заработную плату председателя и бухгалтера. В таких условиях СК, являясь для вуза сторонней организацией, хоть и общественной, не имел возможности, да и смысла к дальнейшему существованию и кафедра ФВиС снова осталась одна в деле организации спортивно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы[1,2].

С 1999 г., после принятия Федерального закона о Физической культуре и спорте начинается заключительный этап «медленного, но верного умирания юношеского и студенческого спорта». В этом законе нет ни одного конкретного слова о студенческом спорте. Закон о студенческом спорте, долго готовится, но так и не выходит. Для организации студенческого спорта нет ни правовой базы, ни ясных госбюджетных источников финансирования до сих пор. Более того, осенью 2004 г. профсоюзы прекратили финансирование ДЮСШ (в Москве на себя это взял Спорткомитет), оставив за собой материальную часть, которая вскоре, очевидно, будет приватизирована. Довершает «радужную» картину реформа высшего образования, намеченная на 2005-2007 г. и сопровождающаяся отменой моратория на приватизацию вузов и переходом к всеобщему платному образованию.

В этот период вузы в одиночку боролись за выживание студенческого спорта, не имея от государства и профсоюзных структур различного уровня практически никакой поддержки. Такая ситуация усугублялась еще и тем, что на федеральном уровне не было ни четкой программы госбюджетного финансирования, ни закона о студенческом спорте[5].

Московские профсоюзы никакой помощи оказать не могли. Более того за участие в МСИ вузы оплачивали взносы: чем в большем количестве видов МСИ участвовалвуз, тем больше взносов он платил (несколько сотен тысяч рублей).

На уровне СВАО никакого финансирования спортивной работы в МГСУ не осуществлялось, более того, соревнования и мероприятия округа проводились частично за счет МГСУ. Таким образом, в тот период только за счет усилий Университета и работы Спорт-

клуба МГСУ (МИСИ) поддерживается определенный уровень организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Причем, этот уровень субъективно определялся возможностями каждого вуза в отдельности.

В этих условиях, одним из первых начал работу в рыночных условиях Спортивный клуб МИСИ, ставший в 1989 г. самостоятельным юридическим лицом со своим счетом, печатью, бухгалтерией.

Кроме того МГСУ, предчувствуя грядущие изменения, еще в 90-х годах было создалструктурное подразделение вуза - Центр здоровья, в состав которого входили кафедра ФВиС, Дворец спорта, спортивные базы и Спортивный клуб на договорной основе. Затем Центр здоровья трансформировался в Спортивно – оздоровительный комплекс. А в настоящее время это уже Спортивно – образовательный комплекс, что более соответствует современным задачам.

Только в составе Центра здоровья, в тесном союзе с кафедрой ФВиС, Спортклуб МГСУсмог добиться максимальной эффективности в организации спортивно – массовой и физкультурно– оздоровительной работы в вузе. Прежде всего этому способствовалоналичие квалифицированных кадров кафедры, опыт работы организации студентов на учебных занятиях, научный и педагогический потенциал - без чего невозможно просто ничего сделать в этой сфере деятельности[1].

Надо отметить, что в настоящее время возродить, как хотят некоторые, спортивную клубную общественную организацию с руководством студентов, либо аспирантов, нереально и неэффективно. Студент совсем другой сейчас по занятости: стипендия слишком мала (на несколько дней хватает на питание, не говоря уже о тех, кто живет в общежитиях), поэтому все активные студенты и спортсмены, в том числе, работают уже со 2-го курса; срок учебы сократился у основной массы студентов – бакалавриат (4 года), опыта по организации и проведению спортивно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы нет, да и времени на его приобретение тоже нет. Если раньше такой актив существовал, они имели невысокий спортивный разряд, время и желание для организации работы. Но и тогда председателем СК могло быть лицо, имеющее специальное (физкультурное) высшее образование, кстати, как и зам. председателя.

В СК МГСУ это все было реализовано. Кроме того, даже инструктор СК имел специальное высшее образование, а все работники СК были «Мастерами спорта СССР». Какие студенты или аспиранты технического вуза смогут работать на таком же уровне?

Раньше, как уже отмечалось выше, это было просто невозможно по кадровой политике, не говоря уже о здравом смысле: ведь этой работой приходится заниматься и днем, и «ночью» (до 23:00), и в выходные, и праздничные дни.

Студенты и аспиранты смогут лишь периодически заниматься этой работой, но и отдача будет соответствующей. Это, однако, не исключает необходимость обязательно привлекать к организации и проведению спортивно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы активных студентов и аспирантов. Руководить же должны опытные молодые преподаватели.

Надо отметить, что основными предпосылками успешной организации спортивно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в вузе являются:

1. Основа всей работы – кафедра Физвоспитания и спорта, ее кадровый и научный потенциал.

2. Наличие дополнительной структуры в вузе (неважно как называется, например «СК»), не общественная организация с назначаемым председателем, замом и несколькими инструкторами (3-5 чел.).

3. Финансирование этой структуры «СК» должно осуществляться как по линии вуза, так и по линии Министерства физкультуры, спорта и туризма г. Москвы (Минспорта России) с выделением средств на зарплату штатных работников, спортинвентарь, форму и т.д.

4. В вузе должен быть орган (совет), курирующий это направление работы, возглавляемый Ректором или Первым проректором.

5. Система студенческих соревнований должна быть отлажена и иметь своей основой Спартакиаду внутри вуза.

6. Необходимо иметь четкую систему, стимулирования отличившихся преподавателейи студентов – спортсменов.

7. Крайне важно сделать престижной работу преподавателей сборных команд вуза и методистов – организаторов работы на факультете (институте): ощутимое повышение зарплаты именно за эту работу, являющуюся дополнительной нагрузкой[4].

Эта задача должна быть важна не только для вузов, но и для заинтересованных государственных органов.

Структура, созданная в МГСУ – МИСИ, путем проб и ошибок, благодаря достигнутым результатам спортивно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы, доказала во времени свою жизнеспособность: за последние 10 лет МГСУ 6раз становился абсолютным победителем Московских студенческих игр, 1 раз занимал 2-е место, 2 раза – 3-е место среди более, чем 100 вузов г. Москвы, опережая такие вузы – гиганты, имеющие гораздо более 10 000 студентов дневного отделения, как МГУ им. М.В.Ломоносова, МГТУ им. Н.Э. Баумана, МЭИ, МАИ, МГУПС, МПГУ, РГУНГ, РГУФКСМиТ (профессионалы) и др.[3,7].

Актуальность проблемы сохранения и развития студенческого спорта обусловлена еще и тем, что Физическая культура и спорт в Вузе осталась, в настоящее время, единственным, по существу, направлением воспитательной работы со студентами. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа во внеучебное время при непосредственном контакте со студентами (что особенно важно) является реальным и действенным средством отвлечения молодежи от современных пороков общества. Кроме того, Физическая культура, по существу, является катализатором формирования организационной культуры в Вузе, интенсификации общения и сплоченности коллектива студентов и преподавателей.

За рубежом, в ведущих странах Европы и Америки, давно это поняли. Более того, студенческий спорт там – основа национальной политики в области спорта: до 60 % олимпийцев ведущих стран составляют студенты; система управления физической культурой многоуровневая; имеется четкое законодательство; известны и гарантированы источники финансирования – прежде всего: целевое бюджетное, региональное, местное и, потом уже, прочие.

Для исправления сложившейся ситуации в студенческом спорте государству необходимо решить три «простые» задачи:

1. Создать Государственную законодательную базу о студенческом спорте (по спортивному клубу вуза – отдельная глава закона).

2. Обеспечить Госбюджетное целевое многоуровневое финансирование студенческого спорта.

3. Обеспечить уровень зарплаты преподавателей физического воспитания и работников СК вуза не ниже среднего по промышленности.

Как неотъемлемую часть этих задач необходимо решить проблемы, касающиеся следующих немаловажных аспектов развития и поддержки студенческого спорта:

- льгот студентам-спортсменам при поступлении и обучении в Вузах;
- социальной поддержки преподавателей и студентов-спортсменов;
- восстановления в современных условиях межвузовских центров по видам спорта для подготовки спортсменов высокого класса;
- модернизации существующей спортивной базы и строительства новых спортивных сооружений;
- установления квалификационных требований и нормативов на студенческих соревнованиях[5,7].

Если этого не произойдет, то вузам остается, надеяться только на свои силы по организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, а это по существу, лишь перспектива выживания. Тогда физическая культура и спорт будут практически недо-

ступны для молодежи, а здоровье нации, в значительной мере уже подорванное 15 – летней перестройкой, превратится в абстрактное понятие.

Список литературы

1. Барков А.Ю., Козырев А.В. Союз кафедры физического воспитания и спорта и спортивного клуба в вузе – залог успеха в организации массовой физк.-оздор. работы //Сб. науч.- метод.материалов факультета гуманитарного образования МГСУ. – М., 2006.

2. Барков А.Ю.Тенденции развития спортивных клубов в ВУЗах (на примере Спортивного клуба МГСУ- МИСИ //Вестник МГСУ под ред. В.И. Теличенко. – М., 2006.

3. Барков А.Ю. Предпосылки достижения успеха в организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе в техническом вузе (на примере МГСУ) //Материалы междунар. науч. – практ. конф. – Воронеж: ВГАСУ, 2007.

4. Барков А.Ю. Проблемы организации внеучебной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе //Материалы Междунар. науч.-практ. конф. МГСУ. Вып.3. – М., 2010.

5. Барков А.Ю. Спортивные клубы Вузов – основы организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы во внеучебное время //Материалы X Междунар. науч.-практ. конф. «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки,туризма и оздоровления различных категорий населения». Т. II. – Сургут, 2011.

6. Барков А.Ю. Студенческий спорт в вузе- как преодолеть кризис? //Материалы 60-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. – СПб., 2011.

7. Барков А.Ю., Гарник В.С.Повышение эффективности спортивно-массовой деятельности в МГСУ //Сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 90-летию образования МИСИ-МГСУ «Проблемы и перспективы развития и физического воспитания студентов». Вып.4. – М., 2011.

ОСОБЕННОСТИ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СССР И В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Боев В.С.,
Арутюнян Т.Г., канд. пед. наук, доцент

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Данная статья посвящена рассмотрению пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта в период существования государства СССР и в нынешний период нашей страны.

This article is devoted to the promotion of healthy lifestyles, physical culture and sports in the period of existence of the state of the USSR, and in this period of our country.

Актуальность. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека, являясь одним из главных средств сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования, повышения социальной активности людей, особенно молодежи, что доказано исследованиями крупнейших научных центров в России и за рубежом (здоровье на 50 - 55% зависит от условий и образа жизни человека).

В своей статье я хочу рассмотреть проблему пропаганды физической культуры и спорта среди населения, в том числе и молодежи, в разные временные рамки. Какова была политика этой сферы деятельности во времена СССР? И что в нынешнее время делается для развития физической культуры и спорта в России?

История развития физической культуры и спорта в СССР. Физическая культура и спорт — органическая часть советской культуры и общественной жизни, комплекс осуществляемых государственными, общественными и физкультурно-спортивными организациями мероприятий, направленных на гармоничное развитие физических и духовных способностей людей, укрепление их здоровья, повышение и длительное сохранение творческой активности, на подготовку к высокопроизводительному труду и защите Родины. Физическая культура и спорт выполняют различные функции — способствуют воспитанию силы, ловкости, выносливости, настойчивости в достижении цели, чувства коллективизма, умения владеть своими эмоциями, а также организации досуга и здорового быта, формированию устойчивых санитарно-гигиенических навыков.

В 1918 организованы первые физкультурно-спортивные ячейки и кружки «Всевобуча» (всеобщее военное обучение), комсомольские общества «Муравей» (Москва), «Спартак» (Петроград), «Красный молодняк» (Минск) и др., в 1923 — первое всесоюзное физкультурно-спортивное общество «Динамо», в 1935 — добровольное спортивное общество (ДСО) «Спартак», в 1936 — свыше 60 ДСО профсоюзов.

С первых лет Советской власти государственные и физкультурно-спортивные организации при активном участии профсоюзов и комсомола осуществляют программу массового развития физической культуры и спорта во всех районах страны. Уже в 20-е гг. повсеместно проводились легкоатлетические кроссы, велогонки, лыжные и другие массовые соревнования. В мае 1920 Всевобуч провѐл во многих городах День спорта. В начале 20-х гг. состоялись первые чемпионаты РСФСР (по плаванию, 1921; футболу, 1922), Всесоюзный праздник физкультуры (1923), в 1928 — первая Всесоюзная спартакиада — всенародный смотр достижений советского физкультурного движения (в массовых стартах — 3,5 млн. чел., в финале в Москве — 7,2 тыс. чел., 600 зарубежных спортсменов из 13 стран)[5].

В СССР государственная система физического воспитания строится на основе марксистских положений о значении его для всестороннего развития человеческой личности. «Под воспитанием мы понимаем, – писал К. Маркс, – три вещи: Во-первых: умственное воспитание. Во-вторых, физическое воспитание, такое, какое дается в гимнастических школах и

военными упражнениями. В-третьих, техническое обучение...»[2]. В. И. Ленин отмечал: «Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт – гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода, – разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование, и все это по возможности совместно!» [1].

Организованные занятия физкультурой и спортом проводятся в двух основных направлениях — обязательном и добровольном. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружѐнных Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Занятия проводятся по государственным программам с оценкой знаний, умений и навыков. На предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях организуются занятия производственной гимнастикой и физкультурные паузы, проводимые в течение рабочего времени. Организационно-методическое руководство обязательными занятиями и контроль осуществляют министерства и ведомства. Желающие организованно заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учѐбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях. Эта массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа ведѐтся физкультурно-спортивными организациями профсоюзов, некоторых министерств и ведомств, а также ДОСААФ СССР [3].

На предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях спортивные общества создают коллективы физической культуры (около 219 тыс. к 1976), спортивные клубы (около 1,5 тыс.) — в вузах, на крупнейших предприятиях, стройках и др.; для желающих заниматься техническими видами спорта организуются спортивно-технические секции при первичных организациях ДОСААФ СССР и спортивно-технические клубы (свыше 5 тыс. к 1975, в том числе Центральный аэроклуб СССР им. В. П. Чкалова, центральные радио-, автомото-, стрелковый, морской и другие клубы); Вооружѐнные Силы имеют спортклубы армии (СКА) в военных округах (флотах) и центральный клуб — ЦСКА [4].

Физическая культура и спорт стали в СССР самостоятельной сферой культурного строительства. На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения во всенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, охватывающей все группы населения, начиная с детского возраста, чтобы физическая культура стала более активным средством воздействия общества на формирование облика советского человека, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. Успешность развития физической культуры и спорта в России во многом определяется тем, насколько эффективно работают все элементы системы управления. Конкретно речь идет о том, какие цели и задачи решают различные организации и ведомства, составляющие организационно-управленческую структуру управления физической культурой и спортом. Сегодня можно говорить о том, что такая структура создана и функционирует на законодательной основе. Согласно "Основам законодательства РФ по физической культуре и спорту" в нашей стране на федеральном уровне действует государственный орган управления физической культурой и спортом - Федеральное агентство по физической культуре и спорту.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2004 г. № 904 утверждено Положение о Федеральном агентстве по физической культуре и спорту.

Положением определено, что Федеральное агентство по физической культуре и спорту является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по проведению государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта.

Основными задачами государственной политики в области физической культуры и спорта являются [6]:

- разработка в пределах своей компетенции основ государственной политики в сфере физической культуры и спорта сохранения и развития курортного комплекса;

- разработка федеральных программ по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта сохранению и развитию курортного комплекса, межотраслевая координация их выполнения;
- подготовка проектов федеральных законов и иных нормативных правовых актов по вопросам, отнесенным к его ведению;
- создание научно обоснованной системы оздоровления и физического воспитания населения, развития детского и юношеского спорта, координация физкультурно-спортивной работы среди инвалидов и лиц с ослабленным здоровьем;
- участие совместно с заинтересованными организациями в развитии сети учреждений дополнительного образования физкультурно-оздоровительного и спортивного профиля, оказание этим учреждениям организационно-методической помощи;
- обеспечение подготовки юношеских и молодежных сборных спортивных команд Российской Федерации;
- пропаганда физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- обеспечение подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в области физической культуры и спорта;
- развитие совместно с заинтересованными организациями научно-исследовательской базы и совершенствование системы научно-методического обеспечения деятельности в области физической культуры и спорта.

Основные виды пропаганды физической культуры и спорта [7]:

1. Рекламные вставки во время телепередач.
2. Выставление рекламных щитов на спортивных аренах.
3. Помещение рекламных объявлений в спортивных газетах, журналах, буклетах, программах, на входных билетах и т.д.
4. Участие спортсменов в рекламных передачах, их съемка в рекламных фильмах, видеоклипах и т.п.
5. Заявления, одобрительные отзывы и характеристики популярных спортсменов и тренеров о продукции фирмы-спонсора.
6 Изображения популярных спортсменов и спортивной символики на товарах или их упаковке.
7. Распространение во время спортивных мероприятий рекламных проспектов, значков, вымпелов и т.п., продажа товаров на спортивных базах и спортсооружениях.
8. Широкая именная информация о спонсорской помощи спортивным организациям.
9. Выступление спортсменов в одежде или с инвентарем с опознавательными знаками спонсора.

Заключение. Действенная пропаганда физической культуры и спорта, эффективная просветительно-образовательная деятельность, будут способствовать увеличению числа людей, занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни, что положительно скажется на снижении заболеваемости и наркотизации, потреблении алкоголя, сигарет, сокращении правонарушений, особенно молодежью.

Список литературы

1. Цеткин К., Воспоминания о Ленине. – М., 1955. – С. 49–50.
2. Маркс К. и Энгельс Ф. Соч. 2-е изд. Т. 16. – С. 198.
3. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. – М., 1967.
4. Советская система физического воспитания /под ред. Г. И. Кукушкина. – М., 1975.
5. История физической культуры и спорта. – М., 1975.
6. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта / под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: Юнити-Дана, Закон и право, 2005.
7. Дормидонтова Л.С. Пропаганда физической культуры и спорта в коллективе физической культуры. – Омск, 2003.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Бурханов А.И., д-р мед. наук, профессор

Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти, Россия

В статье рассматриваются научно-теоретические и экспериментальные данные о медико-педагогических основах здорового образа жизни. Раскрываются актуальные и обоснованные положения здоровьесберегающего образования. Обсуждаются пути формирования здорового образа элементами учебного процесса.

The article considers the theoretical and experimental data on the medico-pedagogical bases of a healthy way of life. Reveals the actual and reasonable provisions the right of education. The ways of formation of a healthy elements of the educational process.

Фундаментальные исследования по проблемам здоровья человека свидетельствуют о том, что решающим фактором в его сохранении и укреплении является образ жизни. Как показали исследования, психолого-педагогические и физиологические основы здорового образа жизни в настоящее время являются сложной и нерешенной проблемой из-за отсутствия общепринятой научно обоснованной теории здоровья и различных противоречивых рекомендаций по оздоровлению человека.

Для формирования здорового образа жизни необходимо внедрение системы государственных и общественных мер по:

1) совершенствованию медико-гигиенического образования и воспитания населения, особенно детей, подростков, молодежи через средства массовой информации и обязательному внедрению соответствующих образовательных программ в учреждения дошкольного, среднего и высшего образования. В рамках указанного направления необходимо осуществлять обучение гигиеническим навыкам по соблюдению правил гигиены труда, режима труда (в том числе учебы) и отдыха, режима и структуры питания и иных форм поведения, поддерживающих здоровье;

2) созданию эффективной системы мер по борьбе с вредными привычками (злоупотребление алкоголем, табакокурение, наркомания и др.);

3) созданию системы мотивирования граждан к ведению здорового образа жизни и профилактических мероприятиях, в первую очередь, посредством популяризации уклада и стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья граждан Российской Федерации, формированию моды на здоровье особенно среди подрастающего поколения, внедрению системы медицинского обслуживания здоровых и практически здоровых граждан;

4) профилактике факторов риска неинфекционных заболеваний.

В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний [2,4,5]. Считают, что в определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора – генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности

Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизиологическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.

Сенсорная информация – это информация, воспринимаемая с помощью органов чувств, - зрительная, слуховая, тактильная, вкусовая, обонятельная.

Структурная информация воспринимается на клеточном уровне. Например, клетки крови фагоциты набрасываются и уничтожают попавшую в организм гноеродную бактерию, мы можем говорить о структурной защитной реакции здорового организма.

Боль и температура, сопровождающие этот процесс, есть не что иное как вторая стадия стрессовой адаптации. И чем опаснее инородный агент, попавший в организм здорового человека, тем мощнее структурная система защиты. На ней, в частности, основана невосприимчивость к некоторым инфекциям после болезни или вакцинации. В тело человека поступает структурная информация в виде вируса оспы. Организм вырабатывает специальные антитела, которые могут разрушить этот вирус, вырабатывает их в количестве большем, чем нужно для борьбы с имеющимся количеством возбудителей, и оставляет антитела про запас. Это называется иммунитет, невосприимчивость к определенным заболеваниям.

Итак, природа позаботилась о нашем ресурсе здоровья, снабдив нас от рождения структурной и сенсорной информационными системами, обладающими способностью к саморегуляции и поддержанию жизни. Дальше все будет зависеть от того, как мы распорядимся природным даром и, конечно, от того, в каких условиях мы будем им распоряжаться, от нашего образа жизни [1].

Жизнедеятельность подрастающего поколения характеризуется рядом негативных тенденций: распространением пьянства, алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения, «омоложением» заболеваний, ухудшением физического и психического здоровья, низкой двигательной активностью и т.д. Ухудшение здоровья населения вызывает серьезную тревогу и озабоченность. Формирование здорового образа жизни является главным звеном первичной профилактики в укреплении и сохранении своего здоровья [7,8].

Э.Н.Вайнер [3] указывает на ряд ключевых положений, лежащих в основе здорового образа жизни:

1. Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

2. В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.

3. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических и интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

4. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Считают, что структура здорового образа жизни должна представлять собой принципиальное единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека, реализуемого через структурный, энергетический и информационный каналы.

Таким образом, уклад жизни человека должен учитывать сложность организации организма человека и многообразие его взаимоотношений с окружающей его средой, а сам человек должен определяться следующими характеристиками:

- физическим состоянием, определяемым гомеостатическими показателями;

-физическим развитием как процессом и результатом изменения в становлении естественных морфологических и функциональных свойств и параметрических характеристик организма в течение жизни;

- физической подготовленностью как интегративным сложным компонентом физического совершенствования человека;

- психомоторикой как процессом, объединяющим и взаимосвязывающим психику с ее выражением – мышечным движением;

- психическим состоянием – сложным и многообразным относительной стойким явлением, повышающим или понижающим жизнедеятельность в сложившейся ситуации;

- социальным образованием реальности как продукта общественного развития и как субъекта труда, общения и познания, детерминированного конкретно-историческими условиями жизни общества;

- духовностью как «одним из самых главных заблуждений человечества – это отрыв от материального» (по Н.Рериху).

Помимо этих основных компонентов в системе формирования здорового образа жизни многими учеными выделяется еще и образовательный компонент как учащихся, так и учителей и родителей, в котором выделяют следующие основные знания:

- о влиянии наследственности на индивидуальное развитие человека;
- о роли семейного воспитания и уклада на формирование образа жизни будущего поколения;
- об использовании в формировании ЗОЖ различных форм физической культуры;
- об использовании естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание);
- о приобретении в процессе обучения знаний, умений и навыков по по освоению принципов здорового образа жизни;
- о влиянии вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотиков) на организм и их профилактике.

Полагают, что именно образовательный компонент лежит в основе обучения, привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни. Парадокс заключается в том, что для многих людей эти необходимые знания не стали руководством к практическим действиям. В невыгодном положении оказываются студенты технических вузов, так как программа не предусматривает ни один предмет, изучающий человека и его здоровье, также не рассматриваются вопросы здоровья и здорового образа жизни на кафедрах физического воспитания.

Деятельность вуза по формированию здорового образа жизни студентов включает в себя большой комплекс мероприятий, направленных в первую очередь на совершенствование учебного процесса. Оптимальное распределение учебной нагрузки на протяжении всего периода обучения с учетом профиля и специфики, разработка критериев утомляемости, перенапряжения и резервных возможностей организма, изучение различных факторов риска, приводящих к ухудшению состояния здоровья и нарушению процесса обучения, в сочетании с рациональным режимом труда и отдыха, правильным питанием, улучшением организации медицинского обеспечения студентов, оптимизация режима и массовое внедрение систематических занятий физической культурой и спортом должны служить конечной цели – улучшению здоровья и условий обучения студентов.

Несмотря на то, что особое место в формировании здоровья человека занимает здоровый образ жизни, однако, как свидетельствует литература, только 31,2% выпускников постоянно ведут здоровый образ жизни, а большая же часть (62,3%) делает это только время от времени и 6,5% - ведет нездоровый образ жизни. Эти цифры подтверждаются и ответами на вопрос об использовании в целях поддержания здоровья каких-либо оздоровительных систем: 25% студентов регулярно поддерживают свое здоровье, 51,3% - только тогда, когда заболевают, а остальные, по-видимому, полагаются на медицину. По данным Н.И.Латышевской с соавт.[1998], 70% студентов-медиков ведут нездоровый образ жизни и 35% из них считают, что только болезнь заставит их изменить образ жизни. Можно предположить насколько низок потенциал формирования здоровья населения у студентов-медиков.

Е.И.Кальченко [6], оценивая роль пропаганды здорового образа жизни в профилактике хронических заболеваний, пришел к выводу, что успехи первичной профилактики неинфекционных заболеваний зависят в первую очередь от того, насколько успешно будут исключаться факторы, отрицательно влияющие на здоровье (патофакторы) и культивироваться те элементы поведения, которые повышают адаптационный потенциал организма (санофакторы). Автором была предложена следующая приоритетность наиболее информативных факторов и интегральной первичной индивидуальной профилактики хронических заболеваний: у мужчин – 1) отказ от курения; 2) неупотребление алкоголя; 3) продолжительность сна более 7 часов; 4) прием душа (ванны) два раза в неделю и чаще; 5) адекватная реакция на отрицательные эмоциональные стрессы; 6) минимальное употребление соли; 7) удовлетвори-

тельные взаимоотношения в супружестве; 8) предпочтение овощей другим продуктам питания; 9) занятия физкультурой; 10) предпочтение молочным продуктам; 11) предпочтение фруктам; - у женщин: 1) минимальное употребление соли; 2) прием душа (ванны) два раза в неделю и чаще; 3) предпочтение овощей другим продуктам питания; 4) занятия физкультурой; 5) удовлетворительные отношения в супружестве; 6) предпочтение молочных продуктов; 7) адекватная реакция на отрицательные эмоциональные стрессы; 8) неупотребление алкоголя; 9) продолжительность сна более 7 часов.

Исключение патофакторов из образа жизни и культивирование санофакторов может обеспечить снижение заболеваемости у мужчин гипертонической болезнью до 10,0%, ишемической болезнью сердца –до 11,0%, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки – до 8,2%, хроническим гастритом – до 7,7% и хроническим холециститом – до 2,6%; у женщин – соответственно до 11,4%, 9,9%, 5,3%, 12,7%, 6,6%.

Эффективность формирования навыков здорового образа жизни у школьников во многом определяется организацией санитарно-просветительной работы в школе. Курс учебных программ, внеклассные мероприятия дают возможность привлечь внимание учащихся к проблеме, сообщить актуальную информацию по вопросам охраны здоровья, а также содействовать закреплению гигиенических навыков, способствующих формированию здорового образа жизни ученика. Несмотря на эту возможность, а также заинтересованность и инициативность многих работников школы, мы не можем говорить о действенности гигиенического обучения и воспитания школьников в связи с отсутствием работающей системы подготовки кадров для ее реализации.

Суммируя данные об эффективности перехода к здоровому образу жизни, Э.Н.Вайнер [3] считает, что он:

- положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость;
- способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долговечной;
- обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;
- является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;
- обусловливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе – высокий материальный достаток;
- позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
- обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

Как показали исследования, школьники имеют плохое представление об элементах здорового образа жизни. Ориентированность старшеклассников в вопросах здорового образа жизни составляет 17,4%, учителей – 29,7%. При этом информация о ЗОЖ получена: от медицинских работников – 88,8%, из научно-популярной литературы – 5,2%, от учителей – 4,8% и от родителей – 1,2% [2].

Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе здоровьесберегающего обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Осуществляя сознательную и целенаправленную здравотворческую деятельность, создавая среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней.

Следует отметить, что формирование здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс, требующий исключительного терпения и поддержки окружающих людей.

Выводы:

1. Анализ литературы и результатов собственных исследований свидетельствует о низкой грамотности субъектов образования и воспитания по вопросам здоровьесбережения.

2. Главным рычагом в реализации задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех членов общества является здоровьесберегающее обучение и воспитание будущих специалистов с выработкой устойчивой мотивации.

3. Формирование здорового образа жизни – сложная проблема оздоровления общества, требующая участия в ее решении всех социальных групп населения.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления //Гигиена и санитария. – 2004. – №1.– С.60-61.

2. Бурханов А.И., Хорошева Т.А., Кропотова Г.А. Формирование здорового образа жизни: монография. – Тольятти: ТГУ, 2012.

3. ВайнерЭ.Н. Валеология. – М.: Флинта, 2005. – 416 с.

4. Гундаров И.А. Киселев Н.В., Копина О.С. Медико-социальные проблемы ЗОЖ. – М.: Медицина, – 1989. – 30 с.

5. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. – М.: Флинта, 1999. – С.1-35.

6. Кальченко Е.И. Пропаганда здорового образа жизни в интегральной профилактике хронических неинфекционных заболеваний // Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни. – М., 1990. – С.91-92.

7. Поляков В.А. Здоровый образ жизни: метод. пособие. – Краснодар, 1995. – 153 с.

8. Сидоров П.И. Основные принципы новой концепции формирования здорового образа жизни // Актуальные вопросы здорового образа жизни. – М., 1990. – С.28-29.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА КАК ОДНА ИЗ ОСНОВ МОРАЛЬНО-НРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Быкова С.А.,
Струганов С.М., канд. пед. наук, доцент

Восточно-Сибирский институт МВД России, г. Иркутск, Россия

Спортивно-массовая работа является одной из направляющих в физическое совершенствование молодого поколения, приобщению их к здоровому образу жизни. В образовательных учреждениях МВД России спортивно-массовая работа направлена также и на патриотическое воспитание будущих сотрудников правоохранительных органов.

Sports and mass work is one of directing to physical improvement of young generation, to their familiarizing with a healthy lifestyle. In educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia sports and mass work is directed as well on patriotic education of future law enforcement officers.

В последнее десятилетие в России патриотизм стал одной из самых дискуссионных тем, широко обсуждаемых в различных сферах реформируемой российской государственности. Разброс мнений достаточно велик: от дискредитации патриотизма как аналога деструктивности и конфликтогенности с фашистским и расистским уклоном, до призывов первых лиц государства к единению российского народа на основе интеграционного потенциала патриотизма, принятия Государственных программ «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001-2005 годы» и «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы», а также «Концепции патриотического воспитания граждан Российской Федерации», в которой патриотизм определяется как «любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность, вплоть до самопожертвования, к его защите».

Вышеперечисленные официальные документы четко очерчивают понятие патриотизма и определяют его как особую направленность самореализации и социального поведения граждан, критериями для которых являются любовь и служение Отечеству, обеспечение целостности и суверенитета России, ее национальная безопасность, устойчивое развитие, долг и ответственность, предполагающие приоритет общественных и государственных начал над индивидуальными интересами и устремлениями и выступающие как высший смысл жизни и деятельности личности, всех социальных групп и слоев общества. [1]

В настоящий момент в Российской Федерации действует около 2000 организаций, которые имеют непосредственное отношение к делу военно-патриотического воспитания молодежи. Эти организации, по самым скромным подсчетам, охватывают более 100 тысяч юношей и девушек. В различной форме сохранились все способы военно-патриотического воспитания, существовавшие в советские времена, – такие как Суворовские и Нахимовские военные училища, ДОСААФ, военно-патриотические клубы, – а также появилось множество новых. Все эти организации представляют собой систему общественных объединений, деятельность которых направлена на формирование у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Не остается в стороне и от данной программы Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации ВСИ МВД России). На всех исторических этапах функционирования и развития органов внутренних дел актуальной задачей является формирование профессионального, компетентного, патриотического воспитания, морального

и психологически устойчивого сотрудника правоохранительных органов, отвечающего требованиям соответствующего периода развития общества и органов внутренних дел [3].

В ВСИ МВД России при формировании патриотического воспитания молодежи не последнюю роль играет кафедра физической подготовки. Она формирует здоровый образ жизни у курсантов, осуществляет их морально-нравственное воспитание. Наглядный пример этому может являться проведение с 2004 года открытыго чемпионата по национальным и прикладным видам спорта на Кубок Александра Невского. Организаторами данных соревнований выступили руководство института и Иркутская епархия Русской православной церкви.

Образ Александра Невского был выбран не случайно. Обстоятельства, в которых пришлось княжить этому святому благоверному великому князю, требовали незаурядных способностей и качеств. Тяжелый подвиг выпал на его долю, для спасения России он должен был одновременно «явить доблесть воителя» и «смирение инока». Подвиг брани предстоял князю на берегах Невы и на льду Чудского озера; святыня русского православия требовала защиты от латинского поругания. Подвиг смирения ожидал святого Александра в его отношениях с надменной и пресыщенной победами монголо-татарской Ордой.

В программу данных соревнований по соглашению с Иркутской епархией Русской православной церкви вошли такие виды спорта как:

- стрельба из табельного оружия;
- военизированная эстафета;
- национальная борьба (стенка на стенку);
- толкание камня;
- перетягивание каната.

Ежегодно соревнования на Кубок Александра Невского начинается с беседы отца Николая с курсантами и слушателями о подвигах князя Александра Невского и русского народа, о его духовном богатстве, силе и воли духа. Поэтому главной целью соревнований является нравственное и духовно-патриотическое воспитания курсантов, слушателей и студентов посредством национальных и прикладных видов спорта, основанных на традициях русской истории.

За последнее время в российском обществе значительно усилились националистические настроения. В молодежной среде очень часто проявляются негативизм, демонстративное отношение к взрослым, жестокость в крайних проявлениях. Резко возросла и «помолодела» преступность. Многие молодые люди оказались сегодня за пределами воспитательной среды, на улице, где они усваивают нелегкую науку воспитания в жестких условиях. За последнее десятилетие мы практически потеряли целое поколение, представители которого в потенциале могли бы стать истинными патриотами и достойными гражданами нашей страны.[2]

В решении проблем гражданско-патриотического воспитания современного поколения должна в первую очередь принимать участие сама молодежь, осознавая всю важность своего участия в жизни Родины, любить, знать и уважать ее культуру, традиции и историю. Однако направлять действия молодежи в нужное русло должно не только государство, но и семья, школа, вузы и другие общественные организации, работающие с подрастающим поколением. Главная же цель этих ведомств должна заключаться во взаимодействии с молодежью для формирования национального самосознания, гражданственности и патриотизма.

Список литературы

1. Российский патриотизм и патриотическое воспитание молодѐжи www.nirsi.ru / 100.

2. Вырщиков А.Н., Кусмарцев М.Б. Патриотическое воспитание молодѐжи в современном российском обществе : монография. – Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2006. – 172 с.

3. Мазур М.А. Сущность и особенности патриотического воспитания сотрудников органов внутренних дел [// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2011. – № 129. – С. 26.

ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ОКРУЖНОСТЕЙ (ВАЙТЛЗ) ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА СТУДЕНТОК СМГ, ПОСТУПИВШИХ НА 1-й КУРС В 2010, 2011, 2012 ГОДАХ

Васильев В.К., канд. пед. наук, доцент
Гелецкая Л.Н., доцент
Лопатина Т.А., доцент
Болотская О.Ю., студентка

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Представление о красоте вообще и красоте женского тела менялось на протяжении веков. Эстетические каноны претерпевают эволюцию и в наше время. Проведение антропометрических исследований позволяет оценить уровень физического развития девушек-студенток и сравнить его с предлагаемыми стандартами, публикуемыми в научной литературе.

Idea about beauty in general and changed beauty of woman body during centuries. Aesthetic canons suffer an evolution and in our time. Realization of anthropometric researches allows to estimate the level of physical development of girls-students and compare it to the offered standards published in scientific literature.

Красоту внешнего облика человека во многом определяет телосложение. Среди женского контингента бытует мнение недовольства своей фигурой и желание усовершенствовать ее. Одних не устраивает объем тали, других - ширина бѐдер, третьих - рост или пропорции тела.

На протяжении длительного времени, при обследовании студентов в начале каждого учебного года, проводятся измерения окружностей отдельных частей тела.

По методике, предложенной А.К. Анохиным, рассчитываются должные величины окружностей и мы проводим сравнение их с измеренными показателями студенток [7; 8-9].

В большинстве случаев показатели студенток не совпадают с теми, которые должны быть по этой методике. Параметры измеренных окружностей некоторых частей тела или значительно превышают должные величины, или отстают от нормы.

Проведенные измерения позволили выявить отстающие звенья в развитии, а так же уточнить тип телосложения каждой студентки [4, 6, 9].

Дополнительно были проведены расчеты по уточнению физического развития по индексу Кетле (оценка телосложения), индексу скелии по Мануврие (длинна ног) и определен показатель пропорциональности физического развития, так же характеризующий длину ног [6; 159-163]. Данные сравнивали со стандартами, предлагаемыми в научной литературе [3, 6, 9].

Методика и организация исследования

В обследовании приняло участие 170 студенток, поступивших на 1 курс в течение последних трех лет. Обследование проводилось в сентябре месяце, т.е. сразу после окончания школы.

Обследованные были распределены на 4 ростовые группы с шагом в 5 см: 1-я группа – 155-160 см, 2-я – 161-165 см, 3-я – 166-170 см, 4-я – 171-175 см.

Такая градация ростовых групп не совпадает с общепринятой в научных публикациях [6;158, 9;8-9], но авторы не претендуют на безупречность данного новшества, а, учитывая акселерацию современной молодежи, возможно было внести изменения.

В каждой ростовой группе определилось количество студенток, показатели измеренных частей тела которых, совпадали со средними по ростовой группе (±1 ед.), а так же имели отклонения от средней в большую и меньшую стороны.

Проводились измерения следующих параметров: рост стоя и сидя, вес, окружности (груди, плеча, талии, бедер (таз), бедра, голени, запястья), длина ноги. Рассчитывались индивидуально следующие индексы: индекс Кетле, индекс скелии по Мануврие, показатель пропорциональности физического развития (ПФР) и проведены расчеты разности окружностей с должными величинами по указанной методике [7, 8, 9].

Полученные данные обработаны методом математической статистики для небольшой выборки.

Результаты исследования и их обсуждение

Как уже отмечалось, что красоту фигуры человека характеризует телосложение. Результаты расчетов представлены в табл. 1.

Таблица 1

Распределение обследованных студенток в ростовых группах по типу телосложения (к-во, Z)

Возр.группа(n)	Тонкокостн. (до 315 г/см)	Нормокостн. (316-350 г/см)	Ширококост. (351 г/см и более)
155-160 см (34)	13 / 38,3	9 / 26,5	12 / 35,3
161-165 см (46)	18 / 39, 2	16 / 34,8	12 / 26,1
166-170 см (55)	17 / 30, 9	19 / 34,6	19 / 34, 6
171-175 см (35)	4 / 11, 5	18 / 51,5	13 / 23, 7

Из таблицы видно, что в ростовых группах приблизительно одинаковый процент всех типов с незначительным преобладанием в 1-й и 2-й – тонкокостного типа (38,3 и 39,2%, соответственно), а в 3-й и 4-й – нормокостного (34,6 и 51,5%). При рассмотрении средних результатов измерений индивидуальных параметров (табл. 2) и средних отклонений от должных (табл. 3), наблюдается значительное увеличение этих параметров.

Таблица 2

Средние значения показателей окружностей отдельных частей тела студенток СМГ, поступивших на 1 курс в 2010, 2011, 2012 годах

n	Ростовая группа (n)	Рост, см	Вес, кг	Окружности (вайтлз), см						
				Грудь	Плечо	Талия	Таз	Бедро	Голень	Запястье
1	155-160 см (34)	158,3	53,9	84,9	25,7	69,8	93,7	53,5	35,1	14,99
	$\overline{X}$	1,56	8,57	5,64	2,4	7,37	7,21	5,16	2,85	0,83
	σ									
2	161-165 см (46)	163,1	53,7	86,4	25,3	69,5	95,4	53,3	35,1	14,82
	$\overline{X}$	1,45	1,41	8,42	3,91	8,92	8,38	6,5	3,27	0,94
	σ									
3	166-170 см (55)	168,3	57,6	85,8	26	68,8	95,4	52,8	35,2	15,1
	$\overline{X}$	1,46	8,95	6,99	3,58	8,41	6,18	8,78	3,27	0,81
	σ									
4	171-175 см (35)	172,94	60,7	86,5	26,8	69,3	97,6	54,7	36,1	15,38
	$\overline{X}$	1,49	6,56	0,76	3,08	4,82	5,69	4,95	2,63	0,74
	σ									

Все величины, как групповые, так и индивидуальные превышают параметры, предлагаемые в литературных источниках [4, 5, 6, 7, 9]. Особое внимание мы обращаем на значительные величины окружностей талии, бёдер (таз) и грудной клетки.

По-видимому, на учебных занятиях в дальнейшем, следует больше внимания уделять тем видам упражнений, которые способствуют формированию близкой к идеальной фигуре.

Таблица 3

Средние величины отклонений показателей окружностей студенток СМГ от должных величин

n	Ростовая группа	Рост	Окружности частей тела (±), см						Вес, кг
			Грудь	Плечо	Талия	Таз	Бедро	Голень	
1	155-160 см $\overline{X}$	158, 68	5,53	0,34	14,3	8,08	2,5	1,86	3,31
	σ		5,4	2,41	7,15	7,1	4,79	2,8	8,21
2	161-165 см $\overline{X}$	163, 01	4,92	-0,8	12,5	7,31	1,19	0,89	1,93
	σ		8,35	3,9	8,77	8,31	6,31	3,27	9,56
3	166-170 см $\overline{X}$	168, 31	1,64	-0,92	9,75	4,53	-1,01	-0,15	0,86
	σ		6,94	3,58	8,55	6,1	8,76	3,29	8,75
4	171-175 см $\overline{X}$	172, 94	-0,25	-1,12	8,78	4,23	-0,68	-0,26	0,7
	σ		5,9	2,88	4,4	5,92	5,06	2,65	6,94

Почти во всех ростовых группах близкие к должным показателям были окружности плеча, бедра и голени. Во 2-й, 3-й и 4-й группах средняя окружность плеча была меньше стандарта на 0,8; 0,92; и 1,12 см соответственно. Окружности бедра и голени меньше расчетных величин выявлены у более высоких студенток 3-й и 4-й групп (-1,01; -0,68; и -0,15; -0,26; соответственно).

Индивидуальные значения не однозначны, но близкие к средним по всем измеренным параметрам в ростовых группах были зафиксированы у небольшого количества студенток. Например, окружность талии в первой и второй группах близко к средней имеют 4 студентки (4,8 и 8,7 %), окружность таза в первой группе 8 студенток, во 2-й – 7, в 3-й – 9, и в 4-й – 6. Это составляет 23, 6; 15,3; 16,4 и 17,2 % соответственно.

Средние показатели измеренных длин и индексов представлены в таблице 4 и соответствуют стандартам. Так, наши студентки в основном относятся к группе, имеющей длинные ноги. Средние показатели индекса Кетле во всех группах в той или иной мере соответствуют предлагаемым стандартам для женщин: 325 – 375 г/см роста [6; 161-162].

Таблица 4

Средние значения измеренных длин и рассчитанных индексов студенток 1 курса, поступивших в 2010-2012 годах (специальная медицинская группа)

№	Ростовая группа	Длины (см)		Индексы		
		Рост сидя	Длина ноги	Скелии по Мануврие	Кетле	ПФР
1	155-160 см $\overline{X}$	84,27	76,48	90,321	340,56	84,66
	σ	14,7	14,05	16,7	53,05	15,55
2	161-165 см $\overline{X}$	87,48	82,81	93,05	341,79	87,2
	σ	2,65	4,09	8,68	61,89	5,2
3	166-170 см $\overline{X}$	88,8	85,49	96,23	342,71	90,05
	σ	2,42	3,9	5,14	52,86	5,24
4	171-175 см $\overline{X}$	91,74	89,38	97,24	350,69	88,42
	σ	2,2	3,7	5,34	38,64	4,55

Индивидуальные показатели индекса во всех ростовых группах значительно колеблются от стандарта.

Так, в первой, второй, третьей ростовых группах процент студенток, у которых индекс не превышает 300г на один сантиметр роста, составляет 50,0; 63,1 и 61,9 % соответственно. В наших исследованиях были зафиксированы и более низкие цифры. У отдельных студентов индекс равнялся: 268 г/см в первой группе, 260 г/см во 2-ой, 276г/см в третьей и 287г/см в 4-ой. Однако фиксировались и более высокие показатели индекса: в 1-й группе – 408 г/см, во 2-й – 503 г/см, в 3-й – 462 г/см и в 4-й – 498 г/см.

Проведенное обследование позволяет сделать следующие выводы:

1. В данном возрасте еще не закончено формирование фигуры молодой женщины.
2. Формирование внешнего облика зависит от многих факторов, но большую значимость приобретает характер и интенсивность двигательной активности, а так же климатические условия.
3. Основная масса обследуемых имеет отклонения параметров физического развития в большую и меньшую стороны от стандартов данного возраста по всем ростовым группам.
4. Коррекция физического состояния требует индивидуального подхода, но в большинстве случаев необходимо в занятиях преобладание объема аэробных упражнений.

Список литературы

1. Буштрук В.Д. Методы оценки и коррекции физического развития студентов на практических занятиях по физическому воспитанию: учеб. пособие. – СПб: СПбГУЭФ, 2000. – 78 с.

2. Васильев В.К., Гольм Л.А., Лопатина Т.А. Практикум по физической культуре: учеб. пособие. – Красноярск: КрасГАСА, 2002. – 85 с.

3. Васильев В.К., Бирдигулова И.Ю., Гелецкая Л.Н., Гольм Л.А. Оценки пропорциональности антропометрических длин отдельных частей тела студенток, обучающихся в специальной медецинской группе технического вуза. Материалы всероссийской с международным участием электронной студенческой научной конференции. – Иркутск: ФГБОУ НИ Ир.ГТУ. 2013. Т. II. С. 98-104.

4. Васильев В. К., Бирдигулова И.Ю., Гелецкая Л.Н., Гольм Л.А. Сравнительная характеристика показателей физического развития и физической подготовленности студенток 1-3 курсов специальной медицинской группы //Материалы электронной научной конференции Сибирского аэрокосмического университета. – Красноярск: САУ, 2013, 16-18 февраля 2013. – С. 36-40.

5. Дембо А.Г. Врачебный контроль. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

6. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни /предисл. В.Н. Мошкова. – М.: RETORIKA-A: Флинта, 1999. – 560 с.: ил. - ISBN 5-89349-154-8.

7. Иванова О.А. Формула красоты. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с., ил. – (Физкультура для здоровья). ISBN 5-85009-052-5.

8. Круглый М.И., Лежнева С.Б. Чтобы быть всегда молодой (физическая культура в жизни современной женщины). 2-е изд. перераб. и допол.- М.: Знание, 1983. 64 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; № 13).

9. Курпан Ю.И. Оставайся изящной. – М.: Советский спорт, 1991 – 64 с. – ил. ISBN 5-85009-081-9.

ЛИЧНЫЙ ИМИДЖ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Вериго Л.И., канд. мед. наук
Данилова Е Н., канд. пед. наук

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Для повышения качества и массовости оздоровительных тренировок молодежи следует пересмотреть форму мотивации к занятиям. Необходимо разъяснение роли физических упражнений в укреплении здоровья, в повышении работоспособности и внешней привлекательности, во влиянии на личный имидж молодого человека.

To improve the quality and mass character of a healthy workout youth should be revised form of the motivation. It is necessary to explain the role of physical exercises in health promotion, increasing efficiency and visual appeal, in the influence of the personal image of a young man

Существуют прямо противоположные мнения о том, является спорт источником здоровья или, наоборот, его разрушителем. Хотя очевидно, что занятия спортом изначально предъявляют очень высокие требования к уровню физического развития человека и к его мотивации. Занятия физической культурой, направленные на развитие организма и укрепление здоровья, также предполагают наличие потребности в регулярной тренировке, в здоровом образе жизни в целом.

В числе основных задач Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указывает такие, как «разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни» и «модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования». Стратегия предполагает проведение оценки эффективности пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни, а также разработку системы мер по их популяризации в образовательных учреждениях [5; 2].

Решить поставленные задачи призвано возрождение общегосударственной системы физкультурно-спортивной подготовки [7; 1-2], аналогичной действовавшей в СССР программе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данная программа была основополагающей в поддерживаемой государством единой системе патриотического воспитания молодѐжи. Она реализовывалась в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях и действовала с 1931 по 1991 год, охватывала население страны в возрасте от 10 до 60 лет [1; 17].

Для выявления отношения молодежи к занятиям физическими упражнениями и выявления значимости внешних признаков здоровья в личном имидже молодого человека [3;223; 4; 263–264] проведен опрос молодежи в возрасте 17-20 лет – учащихся выпускных классов общеобразовательных школ и студентов; всего 72 человека. Участникам исследования было предложено ответить на вопросы анонимной анкеты. Часть вопросов предполагала выбор одного или нескольких ответов или указание собственного варианта. Другая часть вопросов требовала ранжирования предложенных ответов по степени их значимости для респондента.

Основы потребности в двигательной активности закладываются еще в младшем возрасте [6; 8], но у значительного числа обследуемых отмечается отсутствие интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Школьники и студенты, по данным проведенного нами опроса, стремятся избежать уроков физкультуры по различным причинам: в связи с возможными неприятными ощущениями, возникающими во время занятий вследствие слабой подготовленности (боли в мышцах, в правом подреберье, одышка), из-за насмешек со стороны более физически развитых соучеников. Негативная самооценка неко-

торых учащихся, развитие комплексов неполноценности, как следствие сравнения результатов физической подготовленности «лучших» и «отстающих» нередко провоцируется или усугубляется самими преподавателями, публично сравнивающими результаты «сильных» и «слабых».

Занятия физической подготовкой посещает с удовольствием 41,7 % респондентов. Столько же (41,7 %) указали, что занятия физической культурой стараются пропускать либо посещают по необходимости, то есть, не мотивированы на регулярные тренировки. Нежелание учащихся получать физические нагрузки часто становится причиной сознательной симуляции болезни или обращения к врачам с просьбой освободить от занятий физической культурой. Родители, добиваясь полного освобождения ребенка от физических нагрузок или включения в спецмедгруппу, мотивируют это его «слабостью», возможным вредом тренировок для организма, а также затратами на занятия физическими упражнениями времени и сил, которые можно использовать для повышения успеваемости по «более нужным» предметам, таким как, например, математика или иностранный язык. В специальные медицинские группы подростки и студенты включаются, в основном, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Часто в спецмедгруппах присутствуют учащиеся, способные заниматься в основных группах. И 16,6 % респондентов указали, что пропускают занятия физической культурой в учебном заведении, так как занимаются спортом.

Также отмечена личная незаинтересованность ряда участников опроса (в основном, девушек) занятиями вследствие непонимания связи между состоянием здоровья, внешней привлекательностью и выполнением нормативов по физической подготовке. При этом оптимальной для себя формой организации уроков физической культуры большая часть респондентов (58,3 %) назвали тренировки с учетом индивидуальных интересов либо комплексную прикладную подготовку, то есть развитие двигательных навыков, востребованных в быту и профессиональной деятельности (34,7 %). И только 5,6 % указали, что проводимые в образовательном учреждении занятия являются оптимальной для них формой физической подготовки. Остальные оставили данный вопрос без ответа.

Среди компонентов личного имиджа 41,7 % респондентов отдают приоритет спортивному телосложению. На втором и третьем местах рейтинга – образ жизни (к такому мнению пришли 26,4 % участников опроса) и здоровье (назвали важнейшим из компонентов имиджа 25 %). Характерно, что внешние признаки материального достатка (дорогая стильная одежда и др.) большинство участников исследования поместили на первое место лишь 2,8 %. Следовательно, мы можем заключить о приоритетности для молодого человека внешних проявлений здоровья.

Даже при отсутствии интереса к физическим упражнениям человеком может руководить стремление к тем внешним атрибутам, которые сформируются регулярной двигательной деятельность, например: к здоровью и бодрости, к повышению и сохранению привлекательности тела. Также к заботе о собственном здоровье, в частности, к умеренности в питании, к отказу от вредных привычек могут вести мотивы избежания неудобств, возникновение которых вероятно в случае пренебрежения правилами здорового образа жизни, например, лишняя масса тела, заболевания сердечно-сосудистой системы. Но если в процессе деятельности такие мотивы не будут подкреплены интересом к самому содержанию и процессу деятельности, они не обеспечат максимального эффекта [2; 83-85]. Привлекательна в данном случае не деятельность сама по себе, а то, что связано с ней. Важно не только понимание субъектом нужности его деятельности, но и «привлекательная упаковка» этой деятельности – ее престижность, положительная оценка окружающих, материальное благополучие.

Образцом в формировании личного имиджа для большинства опрошенных являются друзья (41,7 %) и родственники (36,1 %). Внешность и образ жизни известных спортсменов или актеров являются эталоном и мотивируют 19,3 % респондентов; личный пример преподавателей – только 12,5 %. Указали собственные различные варианты ответа на этот вопрос 11,1 %. Обращает на себя внимание, что, характеризуя свой преимущественный круг общения, 18,1 % опрошенных ставят преподавателей на первое место. Основным кругом общения

друзей назвали 44,4 % респондентов. На первом месте – родственники; им отдали приоритет в общении 61,1 %.

Ответы на вопрос о предпочтительном пути получения знании о сохранении и укрепления здоровья распределились следующим образом (был возможен выбор нескольких ответов): средства массовой информации – этот вариант выбрали из предложенных 41,7 % опрошенных; учебная программа – указали 40,3 %; в общении с авторитетными личностями (спортсменами, учеными) – 15,3 % респондентов. Считает подобную информацию лишней, ненужной для себя 2,7 %. Таким образом, можно заключить, что информация о здоровом образе жизни востребована большей частью молодежи; респонденты готовы получать ее, в том числе, в ходе освоения учебной программы.

Для повышения качества оздоровительных тренировок школьников и студентов, увеличения их массовости, на наш взгляд, целесообразно пересмотреть, форму мотивации к занятиям. Недостаточно заинтересованной части молодежи следует разъяснять и наглядно демонстрировать, в том числе при помощи личного примера преподавателя, роль физических упражнений в укреплении здоровья, в повышении работоспособности и внешней привлекательности, а также влияние физкультурно-спортивных тренировок на формирование имиджа молодого человека. В качестве критериев оценки эффективности учебно-тренировочных занятий могут быть использованы такие показатели, как:

- повышение посещаемости занятий учащимися;
- снижение среди учащихся количества простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- подтвержденное результатом психологического тестирования повышение самооценки учащихся.

Список литературы

1. Значки ГТО, Единой всесоюзной спортивной классификации и спортивных судей // Спортивная атрибутика: альбом /сост. В. Кудряшов, худож. И.Петрович. – Изд. 2-е, испр. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 17. – 84 с.

2. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

3. Перелыгина Е.Б. Психология имиджа. – М.: Аспект-Пресс, 2002–223 с.

4. Почепцов Г.Г. Имиджелогия. – Киев: Ваклер, 2000. – 766 с.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

7. http://fizvosp.ru/proekt_kontseptsii/

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Галеева А.В.
Кудрявцев М.Д., д-р пед. наук

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Данная статья посвящена рассмотрению актуальных вопросов в формировании культуры отношения к здоровому образу жизни у студенческой молодёжи. Проанализировано отношение студентов ВУЗов к различным аспектам здорового образа жизни.

This article is devoted to topical issues in relation to building a culture of healthy lifestyle among students. Analyzed the attitude of university students to the various aspects of a healthy lifestyle.

Я считаю, что физическое воспитание важно не только в школе, но и в высшем учебном заведении. Самое страшное заключается в том, что многие дети, молодые люди, воспринимают физическую культуру только как дисциплину, сдать экзамен и забыть. А ведь спорт преследует совершенно иные цели. Важность приобщения студентов к занятиям физической культурой заключается в том, что в это время начинается становления будущего специалиста в той или иной области. Вы спросите, какая взаимосвязь между постоянным зазубриванием гуманитарного материала и физической культурой? Тут напрашивается следующее объяснение. Спорт помогает нам вырабатывать в себе не только силу, ловкость, выносливость, позволяет не только становиться чемпионами города, страны, мира, но и завоевывать звания чемпиона перед самим собой. Человек подвержен множеству внешних и внутренних факторов, которые, порой, не позволяют ему осуществлять то, что запланировано. Физическое воспитание развивает в нас настойчивость, терпение, стойкость перед лицом усталости. [6]

Физическая культура – это целенаправленное выполнение комплекса упражнений, возможно каждодневное или же 2 раза в неделю, это не столь важно. Важно то, что эти упражнения, которые повторяются день ото дня, усложняются, модифицируются, позволяют нам выработать внутри себя систему, определенный способ мышления, убрать сумбур из мыслей, действий, поступков.[4]

Мне кажется, что физическое воспитание молодежи должно начинаться, прежде всего, с заинтересованности. Конечно, у каждого преподавателя своя методика по проведению занятий, но именно выработка интереса учащихся к занятиям и позволяет сделать пары физической культуры более продуктивными и желанными. [7]

Как бы то ни было, учитывая снижение уровня жизни, ухудшение экологических условий, сокращение медицинских и социальных государственных программ, на передовые позиции выдвигаются проблемы физического здоровья современной молодежи.[1]

К сожалению, статистика в этом плане свидетельствует о неутешительной ситуации. Если раньше доля занимающихся в специальной медицинской группе была скорее исключением, чем правилом, то теперь ситуация изменилась в противоположную сторону. [3]

С каждым днем возрастают требования к человеку, и некоторым людям, порой, очень трудно успевать за всеми современными тенденциями. К тому же, сегодняшнее высшее образование требует достаточно высокого уровня здоровья. Поэтому учет особенностей образа жизни, в частности физической активности и позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, является важным элементом организации физического воспитания студенческой молодежи. Снижение уровня здоровья и физической работоспособности у студентов является следствием значительной психоэмоциональной нагрузки, нарушений режима дня и питания. Сформировать отношение к здоровью как важнейшей ценности, дать не-

обходимые для жизни каждого индивидуума знания по валеологии, научить придерживаться здорового образа жизни – и есть приоритетная задача современного физкультурного образования. Уже никто не оспаривает тот факт, что сегодня объем образования превышает все допустимые нормы восприятия и характеризуется сложностью полноценного усвоения студентом растущего объема знаний. Объемная информация, которую молодому человеку необходимо запомнить, негативно влияет на его творческие способности и здоровье. Неправильный образ жизни создает предпосылки для проявления генетически заложенных эндогенных факторов риска заболеваний внутренних органов. Именно поэтому устранение или уменьшение влияния экзогенных факторов, содействующие их развитию (нерациональное питание, курение, злоупотребление алкоголем, психосоциальные стрессы), является одним из ведущих направлений воспитательной работы со студентами. [2]

Физическое воспитание входит в общеобразовательную систему воспитания молодежи, приобщая молодое поколение к культуре через двигательную активность во всех формах, играя решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры.[5]

Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.[5]

Естественно, что при слове «спорт», «физическая культура» первое, что приходит на ум – это именно физическая нагрузка. Неоспоримо то, что наиболее очевидной задачей физического воспитания является оздоровление организма и развитие физической подготовки у человека. Оздоровительная задача состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости к заболеваниям организма и его закаливания. Кроме этого, спорт с этой точки зрения выполняет и воспитательную функцию, а именно: развитие двигательных качеств у человека (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), а также развитие волевых качеств, умение противостоять утомлению. [1]

Но это только внешне. Всем известна русская поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Но нельзя отрицать и обратной связи. Так, если существует понятие «физическое воспитание», то значит, оно включает в себя не только физические упражнения, бег, но и воспитание волевых качеств в себе. Спорт часто подразумевает работу в коллективе, возложение на себя или других определенной ответственности, если речь идет о команде. Таким образом, студент учится работать в коллективе, взвешивать все «за» и «против», находить решение, выгодное для всех, приходить к единому консенсусу. Стоит отметить, что обучение в высшем учебном заведении – это период окончательного становления человека, как личности, более того, подготовка будущих специалистов к их трудовой деятельности. А значит, физическая культура помогает привыкнуть к коллективу, научится находить общий язык за минимальное количество времени, более того, учит иногда жертвовать своей выгодой во благо группового успеха. [3]

Нельзя отрицать огромное влияние спорта на жизнь человека. Особенно это влияние важно в раннем возрасте, когда формируется характер человека. Спорт – это лучший способ поддерживать себя в отличной физической и духовной форме. Физическая культура помогает человеку формировать свои приоритеты, развивать силу воли, настойчивость, терпение, которые необходимы для достижения уже профессиональных целей и успехов. Вот почему так важно приобщать ребенка с малых лет к занятиям физической культурой. Именно приобщать, а не заставлять через силу. Ведь именно интерес и желание являются важнейшими стимулами, открывающими человеку мир спорта.

Список литературы

1. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С.151-18.

2. Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 3. – С. 34-38.

3. Жеребцов А. В. Физкультура и труд. – М., 1986.

4. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия. – М., 1981.

5. Александров Ф.А., Султанова Н. Быт и культура. – М., 1978.

6. Ананьев Б.Г. Избр. труды: В 2 ч. Ч. 1. – М., 1980. – С. 232.

7. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. – Кишинев: Штиннтица, 1989. – С. 256.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ

Гелецкий В.М. канд. пед. наук, профессор
Лочехин А.В. ст. преподаватель
Павлюц С.С.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

В статье рассматривается значение студенческого самоуправления в вузе, анализируется опыт деятельности секции спортивного туризма СФУ на основе студенческого самоуправления, показываются перспективы студенческого самоуправления в привлечении студентов к занятиям спортом.

The article studies importance of student government in the university, analyzes activity experience of SFU Sports Tourism class based on student government and shows the perspectives of student government in involvement of students in athletics.

Студенческому самоуправлению в настоящее время придается все большее значение. Разрабатывается нормативно-правовая база [3, 4, 5, 7], проводятся научные исследования по обоснованию различных аспектов этой деятельности [1, 2, 8], накапливается и обобщается практический опыт работы студенческих организаций.

Под самоуправлением понимается автономное функционирование какой-либо организованной системы (подсистемы) адекватно решающей свои внутренние проблемы и отдельные вопросы, включающей исполнителей в процесс выработки решений.

Студенческое самоуправление можно рассматривать как особую форму инициативной, самостоятельной, ответственной общественной деятельности студентов, направленной на решение важных вопросов жизнедеятельности студенческой молодежи, развитие ее социальной активности, поддержку социальных инициатив.

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 23.07.2013 в статье 26 п. 6 отмечается: «В целях учета мнения обучающихся <…> и при принятии образовательной организацией локальных нормативных актов, затрагивающих их права и законные интересы, по инициативе обучающихся <…> создаются советы обучающихся (в профессиональной образовательной организации и образовательной организации высшего образования – студенческие советы)» [7]. В этом же законе (подпункт 19 п. 3 статьи 28) говорится, что к компетенции образовательной организация относится содействие деятельности общественных объединений обучающихся, осуществляемой в образовательной организации и не запрещенной законодательством РФ.

Повышенное внимание к этому явлению вполне оправдано, поскольку это один из мощных стимулов повышения социальной активности студенческих коллективов образовательных организаций, и в тоже время представляет собой специфический демократический институт, ориентированный на совместную с администрацией и общественными организациями задачу оптимизации всей жизнедеятельности образовательной организации.

Развитие студенческого самоуправления способствует решению важных задач в подготовке высококвалифицированных специалистов. К ним в первую очередь следует отнести создание условий для личностного развития студентов. Участие в деятельности студенческих коллективов на основе самоуправления способствует развитию у студентов личностных качеств, позволяющих ему строить позитивные и конструктивные взаимоотношения с коллегами, уметь находить оптимальные решения в трудных ситуациях, не бояться брать на себя лидерские функции и ответственность за свои действия. Эти качества в сочетании с умениями, навыками и знаниями, полученными в процессе обучения, определяют уровень компетентности и конкурентоспособности будущего специалиста.

В настоящее время идет активный поиск оптимальных вариантов структуры студенческого самоуправления и взаимодействия студенческих объединений между собой и с внешними организациями [1, 3, 4, 5].

Объединения студентов могут создаваться на основе различных видов деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной в форме спортивных клубов, секций по видам спорта и другим видам двигательной активности. В вузах обычно существует много спортивных секций, но практически все они функционируют в структуре спортивных клубов по организационной схеме, не имеющей характерных признаков самоуправления. К основным отличительным признакам студенческого самоуправления относят [5]:

- Наличие органов самоуправления, например советов клубов или секций;
- Автономность, которая предполагает относительную независимость студенческого самоуправления в постановке целей и задач деятельности коллектива, разработке ее основных направлений; возможность формировать позицию, характеризующуюся независимостью и самостоятельностью в выборе мотивации деятельности, ее целей, средств достижения, стиля осуществления;
- Самодеятельность, которая предполагает творческую активность в осуществлении управленческих функций (планировании деятельности, организации, мотивировании участников, контроле и руководстве), доведении до исполнения принятых решений. Самодеятельность предусматривает также наличие определенных полномочий у органов студенческого самоуправления, включенность непосредственных исполнителей в процессы разработки и принятия решений.

В существующей практике деятельность спортивных секций направлена в основном на достижение спортивных целей и сводится практически только к тренировочному и соревновательному процессу, осуществляемому под руководством тренера. Набор в секции существенно ограничен, поскольку главным критерием отбора является высокий уровень спортивной подготовленности. Однако желающих заниматься различными видами спорта или другими видами двигательной активности, не ставя перед собой цель достижения высоких спортивных результатов, значительно больше. Именно эти студенты могут объединиться по своим интересам и создать секцию или клуб на основе студенческого самоуправления.

Опыт работы на такой основе секции спортивного туризма СФУ показывает, что это достаточно реально и эффективно. Секция образована в 2006 году на основе объединения секций спортивного туризма Красноярского государственного университета и Красноярского государственного технического университета, вошедших в состав Сибирского федерального университета. Деятельность секции построена на принципах самоуправления. На общем собрании был принят устав секции [6], в котором определены статус секции как общественного объединения, задачи деятельности, руководящие органы, права и обязанности членов секции и другие, регламентирующие деятельность, положения. По форме организации секция соответствует основным отличительным признакам студенческого самоуправления. Надо отметить, что в соответствии с уставом, руководитель избирается общим собранием и он может не быть тренером секции (например в 2012 году председателем избран студент 4 курса), кроме того, членами секции могут быть не только студенты, но и выпускники, преподаватели и сотрудники университета. Это положение устава позволяет, не ограничивая права студентов, придать деятельности секции стабильность, основательность, обеспечить преемственность традиций. Деятельность секции осуществляется во взаимодействии со спортивным клубом университета, который обеспечивает выделение тренерских ставок, финансирование спортивных мероприятий и приобретение спортивного снаряжения.

Цель создания секции – привлечение к занятиям туризмом студентов, аспирантов и сотрудников университета.

Основными задачами деятельности секции являются:

1. Проведение учебно-тренировочного процесса и участие в соревнованиях и походах.
2. Организация и проведение спортивных и туристских мероприятий.

3. Разработка учебно-методических рекомендаций по подготовке к спортивным походам и соревнованиям.

4. Проведение семинаров по подготовке туристских кадров.

Деятельность секции на основе студенческого самоуправления позволила активизировать значительную часть членов секции и ежегодно проводить различные мероприятия, что не под силу в рамках обычной спортивной секции.

Члены секции участвуют в соревнованиях по спортивному туризму разного уровня, от городских до Чемпионатов и Первенств России, где неоднократно становились призерами и победителями.

Проводится первенство университета по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, в котором может принять участие каждый обучающийся университета.

Значительная работа осуществляется по подготовке туристских кадров. Два раза в год для обучающихся, аспирантов и сотрудников университета проводится школа начального уровня туристской подготовки. Выпускниками школы стали более 180 человек. Около 40 человек прошли обучение в школе базового уровня туристской подготовки.

Ежегодно на майские праздники в Бурятии, в районе вершины Мунку-Сардык (высота 3493 м.) организуются учебно-тренировочные сборы по горному туризму. Участники проходят спортивный маршрут 1-й категории сложности с восхождением на высшую точку Восточного Саяна. Во время прохождения маршрута совершенствуется техника организации самостраховки на разных формах горного рельефа, прохождения лавиноопасных участков, преодоления категорированных перевалов и т.д.

В период летних каникул проводятся спортивные горные походы различной категории сложности. География путешествий обширна: Горный Алтай, Кавказ, Северный и Центральный Тянь-Шань, Памир, Западный и Восточный Саян и другие районы. Участники походов закрепляют на практике знания и навыки, полученные в школах туристской подготовки.

С 2010 года в университете проводится конкурс среди учебных групп «Спортивно-оздоровительный туризм». Цель конкурса – привлечь студентов университета к активному отдыху на природе. В течение учебного года студенты, участвующие в различных походах и других туристско-рекреационных мероприятиях получают соответствующие баллы. В июне подводится итог среди групп и в личном зачете. Место в конкурсе определяется количеством набранных баллов. Победители и призеры награждаются ценными призами. В конкурсе 2012-13 уч. года приняли участие 59 учебных групп из 16 институтов СФУ. Было проведено 159 различных походов, из них 136 походов самостоятельно организовано студентами учебных групп, а 23 похода секцией спортивного туризма.

Секция активно участвует в мероприятиях проводимых университетом: «День знаний», рекреационное мероприятие «Масленица». На площадке «Масленицы» секцией оборудуются туристские развлекательные этапы, позволяющие всем желающим опробовать себя в качестве эквилибриста, а для детей оборудуется полоса препятствий «Паутинка».

Одним из направлений деятельности секции является международное сотрудничество. В течении пяти лет в спортивно-туристских мероприятиях, проводимых секцией, участвуют студенты из Чехии и Германии, обучающиеся в СФУ по программам обмена. В июле 2011 г. члены секции участвовали в международном волонтерском лагере под названием «Ветер перемен International», организованным Дирекцией природного парка «Ергаки» совместно с немецким молодежным некоммерческим союзом «Грюнер Грасхальм». В октябре 2013 г. по программе международного молодежного обмена проходили подготовку в Германии в «Школе молодых инструкторов», где знакомились с основами педагогики приключений в молодежной работе.

В 2012 году секция, как общественное объединение студентов, вошла в состав Совета обучающихся, который является единым координационным органом студенческих объединений СФУ, определяющий ключевые направления развития внеучебной жизни в университете и призванный обеспечить эффективное развитие студенческих организаций, входящих в

его состав. Это существенно расширило возможности в решении задач секции, в частности повысился организационный уровень проведения таких мероприятий как конкурс СОТ, школы туристской подготовки.

Выводы.

Студенческое самоуправление является важной составляющей вузовской жизни, способствующее более полному раскрытию личностного потенциала студентов и формированию профессиональных компетенций, позволяющих быть успешным в своей профессиональной карьере.

Студенческое физкультурно-спортивное движение, являясь популярным и востребованным видом деятельности в студенческой среде, может внести свой существенный вклад в развитие студенческого самоуправления.

Организация в вузе спортивных секций и клубов на основе студенческого самоуправления является перспективной формой приобщения к регулярной двигательной активности студентов, не претендующих на высокие спортивные достижения.

Список литературы

1. Бугаенко Н.П. Педагогические условия и организационные формы развития студенческого самоуправления в современном вузе : дис. ... канд. пед. наук. – Пятигорск, 2004.

2. Колмогорова О.А. Студенческое самоуправление в вузе как средство профессионального становления личности специалиста : дис ... канд. пед. наук. – Магнитогорск, 2007.

3. Письмо Федерального агентства по образованию от 19 февраля 2007 г. № 231/12–16 «О студенческом самоуправлении».

4. Рекомендации по развитию студенческого самоуправления в высших средних специальных учебных заведениях Российской Федерации : Приказ Минобразования России от 21.06.2002 г. № 2329.

5. Рекомендации по развитию студенческого самоуправления в Российской Федерации : Письмо Министра образования РФ № 15 51-68/15-01-15 от 14.07.2003

6. Устав секции спортивного туризма Сибирского федерального университета. URL: http://tourism.sfu-kras.ru/node/527 (дата обращения: 20.10.2013).

7. Федеральный закон от 23.07.2013 № 203 «Об образовании в Российской Федерации».

8. Шафеева Н.Д. Студенческое самоуправление как фактор развития лидерских качеств студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2013.

ЗНАЧЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Герасевич А.Н., канд. биол. наук
Шитов Л.А., канд. биол. наук
Шитова Е.М., канд. биол. наук
Боковец В.С., канд. биол. наук
Щеновский Ю.И., магистр пед. наук
Гмир Т.А., Пархоц Е.Г.

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест, Беларусь

Работа посвящена прикладному значению некоторых показателей физической подготовленности в оценке физического здоровья студентов. Обсуждается необходимость пропаганды здорового образа жизни в студенческой среде, а также использования избранных тестов в оценке здоровья студентов и в процессе целенаправленного применения средств физической культуры и спорта для улучшения его уровня.

The work is devoted to the applied value of some parameters of a physical preparedness in assessing the physical health of students. Discussed the need to promote a healthy lifestyle among students, as well as the use of selected tests to assess the health of students and in the process of purposeful application of the tools of physical culture and sport to improve his level.

Введение. Современное студенчество является социальной группой, от которой зависит будущее любого государства. В студенческие годы закладываются основные навыки здорового образа жизни (ЗОЖ), формируется жизненный стереотип поведения человека. Одним из важных компонентов формирования навыков ЗОЖ является массовый спорт, для которого характерно вовлечение студентов в различные формы двигательной активности по интересам.

Для оценки состояния организма современных студентов в процессе занятий массовым спортом необходима база нормативных показателей, обновление которой необходимо каждые 5-10 лет [2, 3]. В такой периодичности заложен учет многочисленных факторов (социально-экономических, климато-географических, особенностей образа жизни и питания, других), которые могут с течением времени в разной степени оказывать влияние на величину параметров оценки [4, 5]. Важное место в комплексной оценке уровня здоровья учащейся молодежи и студентов занимают показатели физической подготовленности [4, 6].

Целью работы было исследование уровня основных показателей физической подготовленности, которые определяют состояние физического здоровья студентов 3-4-х курсов, в разной степени вовлеченных в занятия физической культурой и спортом.

Материалы и методы. В обследовании участвовали 1160 студентов, среди которых 588 девушек и 572 юноши, 3–4-х курсов разных факультетов БрГУ имени А.С. Пушкина. Были обследованы студенты факультета физического воспитания (ФФВ, дневное и заочное обучение – всего 934 студента, 384 девушки и 450 юношей) и других факультетов (ДрФ, социально-педагогический, географический, филологический, факультет иностранных языков – всего 226 студентов, из них 204 девушки и 22 юноши).

Для оценки физической подготовленности были выбраны тесты, отражающие состояние физического здоровья, из набора тестов Еврофит: тест определения силы кисти рук, определение показателя равновесия (статическая устойчивость) в позе «фламинго», определение гибкости при наклоне вперед в положении сидя на горизонтальной поверхности, определение скорости движения руки в теппинг-тесте с использованием стандартного оборудования [1].

Определяли средние значения показателя (X), ошибку среднего (±m), среднеквадратическое отклонение (σ), минимальную (X_{min}) и максимальную (X_{max}) величины. Достоверность различий между результатами определяли с применением t-критерия Стьюдента.

Результаты и обсуждение. В целом, для проведения мониторинга морфофункционального состояния организма студентов была предложена схема комплексной оценки, в которой определяли:

1) уровень морфологических показателей (антропометрические показатели, индексы физического развития; толщина кожно-жировых складок; компонентный состав тела);

2) уровень физической подготовленности (сила кисти, гибкость в наклоне сидя, равновесие, скорость (быстрота) движения руки (из батареи тестов Еврофит));

3) функциональное состояние системы внешнего дыхания (спирометрические и пневмотахометрические показатели; показатели максимальной произвольной вентиляции);

4) функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (реовазографические показатели; показатели вариабельности ритма сердца).

Анализ результатов по оценке уровня физической подготовленности в группе юношей ФФВ и ДрФ позволил сделать следующие заключения (рис. 1). По показателям, которые требуют постоянного развития силового напряжения (сила мышц кисти) студенты ФФВ имели

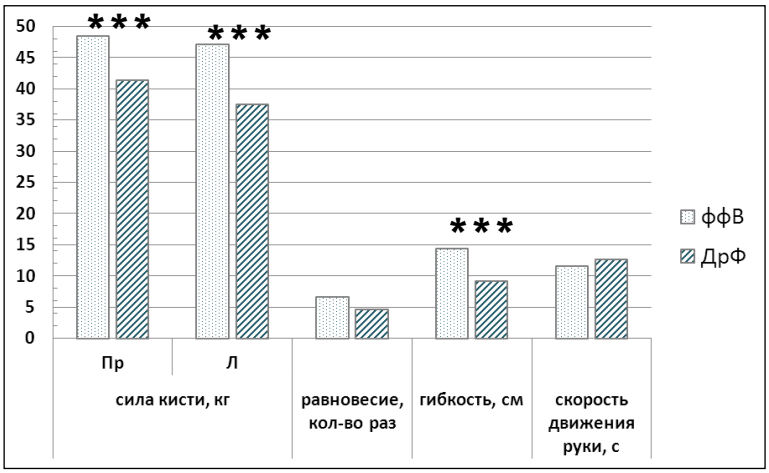


Рис. 1. Средние значения показателей физической подготовленности юношей, обучающихся на факультете физического воспитания (ФФВ) и других факультетах (ДрФ)

*Обозначения: **** - P<0.001 степень достоверности различий между средними значениями показателя у студентов разных факультетов (здесь и далее)*

достоверно более высокие результаты. Это соотношение в равной мере относилось к силе мышц и правой (51.75±0.62 кг против 41.38±2.07 кг, P<0.001), и левой руки (47.14±0.51 кг против 37.38 ±2.08 кг, P<0.001).

Вторым показателем, по которому студенты ФФВ имели преимущества, был показатель гибкости (при наклоне в положении сидя). Они опережали своих сверстников с других факультетов на 58.8%. Это свидетельствует о хорошем уровне развития гибкости под влиянием активных занятий физической культурой и спортом. Такое состояние должно радовать в связи с тем, что при наличии хорошей подвижности позвоночника и высокой эластичности связок создаются условия оптимального функционирования всего организма.

По показателям равновесия (на узкой опоре) и скорости движения руки (подвижность нервных процессов) не обнаружено достоверных различий между показателями. Отсутствие различий по первому показателю возможно объяснить слабым вниманием, которое уделяют в тренировочном процессе развитию способности к статической устойчивости, а по второму

- высокой детерминированностью скорости движения руки индивидуальным состоянием нервных процессов.

В отношении результатов девушек получено несколько бóльшее количество достоверных различий (рис. 2). По силе мышц кисти различия в пользу студенток ФФВ составили 3.35-3.38 кг ($P<0.001$), по гибкости – 4.89 см ($P<0.001$). Кроме того, различия были обнаружены и по показателю скорости движения руки, где студентки ДрФ показали результат худший (12.87±0.15 с), чем студентки ФФВ (11.43±0.29 с) на 1.44 с ($P<0.001$).

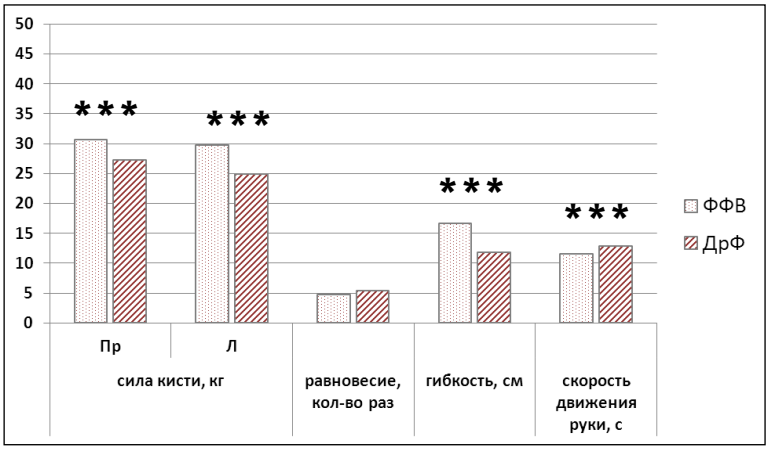


Рис. 1. Средние значения показателей физической подготовленности девушек, обучающихся на факультете физического воспитания (ФФВ) и других факультетах (ДрФ)

Интересным является факт, что ни в группе девушек, ни юношей не было обнаружено выраженных преимуществ одной группы студентов (ФФВ) над другой (ДрФ) по количественному показателю равновесия в тесте на узкой опоре (3 см). Учитывая, что этот показатель может отражать способность человека к сохранению равновесия в критических травмирующих ситуациях (гололед, неожиданное препятствие и т.п.), важным является его оптимальный уровень. Возможно, отсутствие различий связано со слабой его «тренируемостью». Однако, необходимо помнить, что важно увеличение «качества» этого показателя под влиянием специальной тренировки, в особенности для профилактики травматизма или изменений тонуса сосудов, которые могут привести к раннему появлению инсультов и инфарктов.

Выводы.

1. Важным для проведения мониторинга морфофункционального состояния организма студентов является унификация тестов, в которых определяют уровень физической подготовленности. Для этой цели выбор тестов может быть сделан из батареи тестов Eurofit, 1987.

2. При проведении оценки физической подготовленности обнаружены достоверные различия в группах юношей и девушек между студентами факультета физического воспитания и других факультетов: у юношей и девушек – по показателям силы мышц кисти и гибкости, а у девушек, кроме того, также по скорости движения руки. Уровень показателей отражает специфику влияния активных двигательных занятий на проявления исследуемых качеств у студентов.

3. Полученные средние и другие статистические значения показателей физической подготовленности являются элементами нормативной базы для комплексной оценки состояния здоровья современных студентов, в процессе реализации которой отмечено повышение активности студентов в формировании навыков ЗОЖ.

Список литературы

1. Eurofit European Test of Physical Fitness (Eurofit). Council of Europe. Committee for the Development of Sport. - Rome: Edigraf Editione Grafica, 1989.

2. Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий,. – М.: НЦЗД РАМН, 2008. – 216 с.

3. Герасевич А.Н. Сравнительная характеристика отдельных показателей морфофункционального состояния организма современных студентов (часть 1) / А.Н. Герасевич, Л.А. Шитов, Е.М. Шитова, В.С. Боковец, Ю.И. Щеновский, Т.А. Гмир, Е.Г. Пархоц // Физ. воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 25–31. doi:10.6084/m9.fgshare.775313

4. Изаак С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга : автореф. дисс. … докт. пед. наук : 13.00.04 – Теория / С.И. Изаак. – СПб. : СПбУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 52 с.

5. Негашева, М.А. Морфологическая конституция человека в юношеском периоде онтогенеза (интегральные аспекты) : автореф. дисс. … д-ра. биол. наук : 03.00.14 – антропология . – М. : МГУ им. М.В. Ломоносова, 2008. – 51 с.

6. Таблицы морфофункциональных показателей организма студентов 3-4-х курсов / А.Н. Герасевич, Л.А. Шитов, Е.М. Шитова и др.; под ред А.Н. Герасевича. – Брест: Альтернатива, 2013. – 80 с.

КАЛИСТЕНИКА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ, СТУДЕНТОВ СИБЮИ ФСКН РОССИИ

Глубокий В.А., канд. пед. наук

СибЮИ ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В статье дается характеристика калистеники и ее место в физической подготовке курсантов, слушателей, студентов СибЮИ ФСКН России.

The article describes the kalisteniki and its place in the physical training of cadet, trainees and students of the Siberian Low Institute Federal Drug Control Service of Russia.

Calisthenics – комплекс упражнений, состоящих из относительно простых упражнений, выполняемых с весом своего тела. Цель этих упражнений – развивать силу, чувство баланса, гибкость, т.е. улучшать общую физическую подготовленность. Calisthenics по своей сути является силовой гимнастикой. В содержание тренировок по калистенике входят различные варианты: подтягиваний на перекладине; висов и упоров; сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа, на брусьях, в стойке на руках; упражнений для развития мышц живота и спины; приседаний как на двух ногах, так и на одной ноге. Упражнения с отягощением собственным весом максимально подходят для занятий в условиях улицы, домашних тренировок. Для занятий калистеникой требуется минимум оборудования, необходимы перекладина и параллельные брусья, но при их отсутствии подходят любые предметы окружающей обстановки. Калистенику еще называют уличной гимнастикой. Уличной гимнастикой называют потому, что комплексы упражнений максимально адаптированы для уличной обстановки. Уличной гимнастикой возможно заниматься как на специализированных спортивных площадках, так и в любой другой среде, например, в городских парках, комплексах зданий, на остановках, во дворах жилых домов, а также на природе, в лесу или у моря.

В России под понятием калистеника, чаще всего, подразумевают тренировки по воркауту. **«Workout»** – англо-американский термин, который можно перевести как «тренировка», но это в узком смысле. В более широком понимании «workout» означает комплекс физических упражнений, направленных на совершенствование силы, выносливости и формы тела. Последнему придается главный смысл всех этих упражнений, и это главное, что отличает термин «workout» от еще более широкого термина «training». В России воркаут – это уличное направление, базирующееся вокруг упражнений с собственным весом, в которых основной акцент идѐт на развитие силы и выносливости. Активное использование воображения в тренировочном процессе позволяет постоянно изобретать новые упражнения и комбинации, делая каждую тренировку непохожей на другую. Сама идея таких необычных тренировок зародилась в США (опять же там для таких тренировок используется термин calisthenics), однако именно как социальное общественное движение (с регулярными бесплатными открытыми тренировками для всех желающих, показательными выступлениями в учебных заведениях, активной работе с молодѐжью и т.п.) оно впервые возникло в 2009 году в России. *(Источник http://WorkOut.SU).*

Хотя, авторство бесплатных открытых тренировок и активной работы с молодежью в России – это спорное утверждение. Стоит покопаться в Интернете, изучить данный вопрос, сразу станет ясно, что первопроходцами являются американцы, так основателем воркаута официально всеми признан Хасан Ясин, проводивший в Гарлеме уличные тренировки. Его индивидуальные занятия привлекли внимание молодежи, других спортсменов и вскоре упражнения calisthenics стали частью учебной программы в местных школах. Важным показателем считалось то, что ученики, которые практиковали систему Ясина, гораздо чаще становились на правильный путь в жизни, чем их одноклассники. Это обстоятельство стало доказательством того, что культура этих тренировок дает возможность добиваться не только

физической, но и психологической устойчивости занимающихся, а на просторах СНГ – основоположниками являются представители Украины, а если быть точнее, то это Д. Минин из Днепропетровска.

Кстати сам Ясин слово «workout» использует в контексте «тренировка», а свое направление физкультурно-спортивной деятельности называет «calisthenics», в связи с этим мы также будем использовать данный термин. Приверженцы уличной гимнастики считают, что calisthenics – это не просто упорные тренировки, это образ жизни. Чтобы добиться хороших результатов нужно провести качественные изменения в своей жизни. Должны измениться привычки в еде, занимающийся должен убедиться на деле, что физическая активность является постоянной неотъемлемой частью его жизни. Так, например, звезда уличной гимнастики Hannibal For King, при возрасте 36 лет имеет стаж занятий калистеникой 20 лет. В России, к сожалению, средний возраст большинства занимающихся силовыми тренировками в условиях улицы составляет 14-18 лет, атлетов, культивирующих силовые тренировки со своим весом, старше двадцати лет немного, а старше тридцати, а тем более сорока можно по пальцам пересчитать.

Популяризации калистеники как вида физкультурно-спортивной деятельности, как не странно, способствует Интернет. Так, например, в социальной сети «В контакте» имеется большое количество групп, занимающихся пропагандой здорового образа жизни, к ним можно отнести: STREET WORKOUT (более 150 000 участников); Спортивное объединение Street Workout Arena (более 14 000 участников) и т.д.

Сайт WorkOut.SU пропагандирует здоровый образ жизни через занятия уличной гимнастикой. По информации, взятой с сайта, можно предположить, что, на данный момент, практически в каждом крупном населенном пункте России есть группы единомышленников занимающиеся калистеникой. Сайтов, посвященным уличным видам спорта великое множество. На этих сайтах можно найти видеоматериалы по обучению тем или иным элементам уличной гимнастики, статьи, посвященные тренировочному процессу, питанию, интервью с известными спортсменами. Кроме того, в последнее время проводится большое количество соревнований по уличной гимнастике. Так, например, 1 сентября 2013 года в рамках проекта «Турник в каждый двор» в г. Красноярске проводились соревнования по подтягиваниям на перекладине среди дворовых спортсменов. Кроме того, занимающиеся уличной гимнастикой соревновались в упражнениях: выход на две на перекладине на количество раз, отжимания на брусьях на количество раз; в выполнении сложных элементов воркаута (калистеники).

Хочется отметить то, что наиболее продвинутая часть молодежи понимает – чтобы стать успешным в современном обществе нужно быть здоровым, избавляться от негативных привычек, развиваться физически и интеллектуально. В связи с этим можно обосновать популярность силовых тренировок с отягощением собственным весом среди молодежи.

В содержание учебного процесса по физической подготовке в СибЮИ ФСКН России входит раздел «Прикладная и атлетическая гимнастика». На практических занятиях по этому разделу курсанты и слушатели выполняют: упражнения на перекладине – подтягивания, подъем силой (выход в упор), подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, подъем разгибом; на брусьях – подъем разгибом, различные варианты сгибаний-разгибаний рук, стойку на плечах. Кроме того, в содержание всех практических занятий по всем темам и разделам физической подготовки входят различные варианты отжиманий в упоре лежа, упражнений на развитие мышц живота, приседания с отягощением собственным весом. Отмечаем тот факт, что в личное время курсанты также самостоятельно занимаются калистеникой в спортзалах и стадионе института. Занятия силовой гимнастикой с отягощением собственным весом способствуют повышению общего уровня физической подготовленности. Так, учебной группе курсантов, обучающихся специальности 031001.65 Правоохранительная деятельность, было дано задание – научиться выполнять на перекладине выход на две. Срок подготовки – 2 месяца. Курсанты тренировали это упражнение самостоятельно. Так, на контрольно-проверочном занятии из 17-ти курсантов-юношей только 2-е не смогли сделать выход на две. Еще мы заметили, что при правильной организации тренировок по калистенике, когда

не форсируется подготовка, выполняются правильно упражнения, обучаемые не травмируются. Что, к сожалению, периодически происходит на занятиях по спортивным играм, рукопашному бою.

Выше мы указали на упражнения, используемые в калистенике. Далее рассмотрим тренировочные методы. Основными специфическими методами развития силы в уличных тренировках по развитию силы являются методы статических и силовых упражнений. Эти методы активно используются на занятиях по физической подготовке, физической культуре с курсантами и студентами СибЮИ ФСКН России. Считаем, что тренировка в статических усилиях весьма эффективна для развития статической выносливости и статической силы.

Метод силовых движений – самый древний и самый распространенный. И в наши дни силовые тренировки используются как одно из универсальных средств подготовки человека не только к специальной спортивной, но и к трудовой, общебытовой двигательной деятельности. Каждое движение должно выполняться с максимальным напряжением, но таким, чтобы движение выполнялось, а не удерживалось положение. Само движение должно быть медленным – на 6-8 счетов, но непрерывным (без задержек и остановок). Причем в последний момент движения не должно быть расслабления, необходимо закончить движение коротким, но сильным статическим напряжением и лишь потом расслабить мышцы. В расслабленном положении следует оставаться 5-10 с, затем упражнение повторить. В зависимости от самочувствия, в одном подходе можно использовать от 2 до 10 повторений. На каждое упражнение – 2-5 подходов. Между подходами пауза отдыха длится от 30 с до 3 мин. Необходимо обращать внимание на дыхание: его задерживать нельзя. Если же напряжение оказывается максимальным и сопровождается общим натуживанием, после него следует делать более продолжительный перерыв для отдыха. О готовности к продолжению занятия судят по восстановлению дыхания.

Пол Уэйд в книге «Тренировочная зона» рекомендует выполнять силовые упражнения со своим весом относительно медленно. Например, в отжиманиях в упоре лежа – две секунды – движение вниз, одна секунда – пауза, две секунды движение вверх, и затем сразу вниз без паузы. Он считает, что равномерная техника позволяет достичь высокого уровня естественной силы.

Чтобы приблизить тренировку занимающегося калистеникой к тем условиям, которые требуются для нормального выполнения того или иного упражнения, вводится дополнительная «ступенька» – условия по степени координационной сложности остаются теми же, но упражнение облегчается, например за счет укорачивания рычага действующей силы. Постепенно условия выполнения упражнения усложняются. Таким образом, можно довольно быстро довести обучаемого до состояния, когда он будет способен выполнить упражнения в нормальных условиях. Все упражнения в силовых перемещениях собственного тела несут очень большую нагрузку, поэтому их не следует выполнять более чем в 5 подходах. В зависимости от уровня подготовленности обучаемых должна выбираться посильная, но стимулирующая развитие нагрузка. Более подробно по методике развития силы с использованием отягощения собственного веса можно ознакомиться в книге Пола Уэйда «Тренировочная зона», изданной в России в 2013 году. В книге сказано: «Сила и здоровье – основные принципы вашей тренировки. Ваша задача – обрести силу и гибкость и сохранить эти качества на всю оставшуюся жизнь. И это все вам может дать только последовательная тренировка с собственным весом». В книге «Тренировочная зона» написано, что методичная и неспешная тренировка – это единственный разумный подход к достижению долгосрочных целей.

Тренировка с собственным весом, заставляет работать весь опорно-двигательный аппарат, требует координации, согласованности, баланса и даже умственной концентрации. Все это не только развивает физическую силу, но и укрепляет нервную систему.

На основании вышеизложенного можно предположить, что калистеника (силовая гимнастика с отягощением собственным весом) может являть средством как повышения физической подготовленности занимающихся, так и средством укрепления их здоровья. Считаем, что силовая гимнастика в обязательном порядке должна входить содержание учебных

программ по физической культуре, физической подготовке с достаточно большим количеством часов. Важно только интересно и правильно организовывать занятия, для слабо подготовленных следует использовать облегченные варианты упражнений. С ростом подготовленности занимающихся упражнения должны усложняться.

Основными методами развития силы в тренировках по калистенике должны являться метод статических усилий и метод силовых упражнений. Кроме того, для развития общей выносливости в содержание занятий по силовой гимнастики обязательно должны включаться кардиотренировки (равномерный бег, плавание, езда на велосипеде).

Список литературы

1. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

2. Уэйд П. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок / Пер. с англ. Е. Берлиоза, А. Золотова. – СПб. : Питер, 2013. – 288 с.: ил.

3. Физическая подготовка : рабочая учебная программа по специальности 031001.65 Правоохранительная деятельность / сост. А.И. Кравчук, В.М. Дворкин. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. – 40 с.

4. Kavadlo, Al. 2011. Raising the Bar. Published in the United States by : Dragon Door Publications, Inc.

5. Kavadlo, Al. 2013. Pushing The Limits. Published in the United States by : Dragon Door Publications, Inc.

6. Wade, Paul. 2011. Convict Conditioning 2. Published in the United States by: Dragon Door Publications, Inc.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ПРИМЕНЕНИЮ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

RESULTS OF THE PEDAGOGICAL EXPERIMENT ON THE APPLICATION OF HIGH-INTENSITY EXERCISE FACILITIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGH SCHOOL RUSSIAN FEDERAL DRUG CONTROL SERVICE

Глубокий В.А., кандидат педагогических наук
СибЮИ ФСКН России, г. Красноярск

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по применению высокоинтенсивных комплексов физических упражнений в образовательном процессе вуза ФСКН России.

Ключевые слова: физическая подготовка, тренировка, тяжелая атлетика, высокоинтенсивный

Annotation: The article presents results of the pedagogical experiment on the application of high-intensity exercise facilities in the educational process of high school Russian Federal Drug Control Service.

Key words: physical education, training, weight-lifting, intensification.

Если в первой половине двадцатого столетия 96% всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на энергию мышц, то сегодня 99% энергии приходится на долю машин, физические работы в быту также уменьшились в 20 раз. Характер служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов, чаще всего, не требует высокой двигательной активности, но выполнение служебных обязанностей требует большого объема теоретических знаний.

Объем информации, который сейчас дается любому специалисту, превышает объем прошлого столетия в 2–3 раза, а в отдельных случаях и более. Это приводит к перераспределению учебного и служебного времени, зачастую не в интересах физической подготовки. Так, в образовательных учреждениях МВД России проводится большое количество научно-практических конференций, посвященных физической подготовке, спортивной тренировке по служебно-прикладным видам спорта. Большой объем материала, публикуемого в сборниках, отведен поиску решений проблемы по улучшению качества преподавания дисциплины «Физическая подготовка». Многие авторы ссылаются на недостаточное количество времени, отводимого на занятия физической подготовкой и спортом.

Исходя из выше изложенного, можно предположить, что в связи с высокой служебной загруженностью не все сотрудники правоохранительных органов имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой, что, в конечном итоге, сказывается на уровне развития физических качеств, формировании служебно-прикладных двигательных навыков у этих сотрудников. В данной ситуации необходимо грамотное разрешение противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной служебной деятельности и требованиями к достаточной физической подготовленности, продиктованной нормативными актами, регламентирующим боевую и физическую подготовку. Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической подготовки для повышения профессиональной готовности. Считаем, что достаточный уровень физической подго-

товленности позволяет ослабить действие утомления или устранить его, легче переносить неблагоприятные условия внешней и внутренней среды, сохранить высокий уровень работоспособности и, следовательно, успешно выполнить служебную задачу.

Так, как физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов всегда лимитирована временем, то одним из главных направлений решения задач оптимизации физической подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в частности.

Нами было организовано и проведено научное исследование по применению высокоинтенсивного многофункционального тренинга в физической подготовке студентов, слушателей и преподавателей вуза правоохранительных органов.

Центральную часть высокоинтенсивного многофункционального тренинга составляют высокоинтенсивные кардиокомплексы либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио-силовая) с максимальной мощностью. В таких комплексах задача стоит сделать за минимальное время указанный объем работы, либо выполнить за указанное время максимальный объем работы.

Научное исследование проводилось на базе федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сибирский юридический институт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков» с 1 сентября 2011 года по 29 февраля 2012 года. В исследовании приняло участие 12 сотрудников профессорско-преподавательского состава института, 10 студентов общеюридического факультета, обучающихся специальности «Юриспруденция». Преподаватели, участвующие в эксперименте были мужского пола, возраст испытуемых находился в пределах 30-42 года. Среди студентов, участвующих в эксперименте было 4 девушки. Возраст студентов на момент исследования составил 20-21 год.

Кроме того, высокоинтенсивные многофункциональные комплексы построенные на основе упражнений с отягощением собственным весом были включены в содержание занятий слушателей факультета по переподготовки и повышения квалификации.

В задачи исследования входило:

1. Отобрать наиболее эффективные физические упражнения для проведения занятий по высокоинтенсивному многофункциональному тренингу.
2. Составить тренировочные комплексы из отобранных физических упражнений.
3. Организовать занятия по высокоинтенсивному многофункциональному тренингу.
4. Проверить эффективность тренировочного процесса по высокоинтенсивному многофункциональному тренингу.

В результате проделанной работы мы отобрали наиболее эффективные упражнения, которые в большинстве своем, являются упражнениями тотального воздействия.

Тренировки в сентябре 2011 года носили обучающий характер. Испытуемые изучали технику тяжелоатлетических упражнений и технику гиревого спорта. Вес гирь и штанги подбирался с учетом уровня развития силы и технической подготовленности занимающихся. В этот период для развития двигательных качеств использовались комплексы, составленные из упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа, на брусьях, приседания и выпрыгивания из приседа вверх, беговые упражнения, прыжки со скакалкой). Упражнения составлялись в комплексы в различных сочетаниях и последовательности. Тренировки выполнялись круговым методом. Для развития быстроты испытуемые пробегали дистанции 30, 60 и 100 м. Здесь использовался повторный метод тренировки.

В октябре-ноябре 2011 года в содержание тренировочных комплексов высокоинтенсивного многофункционального тренинга были включены упражнения из гиревого спорта и тяжелой атлетики. При этом специально этими видами спорта, участвующие в эксперименте ранее не занимались.

Приведем пример тренировочного занятия, проводимого со студентами общеюридического факультета СибЮИ ФСКН России по высокоинтенсивному, многофункциональному

тренингу. В содержание занятия входило: 3х10 – приседания в рывковый сед; 3х10 – тяжелоатлетический рывок; 3х10 – приседания со штангой на груди; 3х10 – взятие штанги на грудь; интенсивный комплекс – толчок штанги на время. После каждого подъема штанга ставится на пол. Допускаются паузы для отдыха. Задача: как можно быстрее поднять 30 раз штангу над головой. Кроме того, после интенсивной физической нагрузки в содержание занятия входили упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц.

В данном примере высокоинтенсивная тренировка пришлась на 30 подъемов штанги. Перед этим студенты общеюридического факультета совершенствовали навыки подъема штанги «рывком». Практически в течение одного-двух занятий испытуемые осваивали тяжелоатлетические упражнения. На последующих занятиях техника движений совершенствовалась. При обучении техники движений использовался только гриф штанги 20 или 15 кг, девушки использовали гриф 10 или 12 кг.

Приведем пример занятия с использованием упражнений из гиревого спорта:

Разминка – общеразвивающие упражнения, прыжки со скакалкой – 10 мин.

Высокоинтенсивный комплекс: Задача выполнить как можно быстрее пять серий. Содержание серии: 10+10 рывок гири 16 (24) кг + 5 потягиваний на высокой перекладине. Допускается остановка при выполнении упражнения, т.е. подтягивание можно выполнить – 3 затем 2 раза, но, не закончив одну серию, переходить к следующей не разрешается.

Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин.

В феврале 2012 года мы сравнили исходные данные в тестах, характеризующих развитие физических качеств, с данными, полученными по окончанию исследования. Так, в упражнении «подтягивание на перекладине» испытуемые из числа профессорско-преподавательского состава и студенты общеюридического факультета прибавили к исходным показателям в среднем 3 раза. Девушки улучшили показатели в сгибание-разгибание рук в упоре лежа в среднем на 8 раз.

В упражнении «челночный бег 10х10 м» у испытуемых показатель времени пробегания по дистанции в среднем улучшился на 0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов во всех упражнениях, используемых в комплексах высокоинтенсивного, многофункционального тренинга.

Профессорско-преподавательский состав СибЮИ ФСКН России, использовавший в своей физической подготовке комплексы высокоинтенсивного многофункционального тренинга, выполнил требования (нормативы и упражнения) по своей медико-возрастной группе на «хорошо» и «отлично». На начало эксперимента общая оценка физической подготовленности этих сотрудников составляла в среднем 3,4 балла.

У слушателей факультета по переподготовки и повышения квалификации достоверного улучшения физической подготовленности отмечено не было. Это связано с тем, что высокоинтенсивные тренировки проводились в малый промежуток времени. На факультете переподготовки и повышения квалификации на весь период обучения (4 недели) на физическую подготовку было запланировано всего 10 часов. За это время слушатели успели только адаптироваться к предлагаемым физическим нагрузкам.

Во время проведения занятий с применением высокоинтенсивного многофункционального тренинга у занимающихся травм отмечено не было.

Считаем, что результаты проведенных исследований могут дополнить содержание физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, студентов и слушателей высших образовательных учреждений. Обучаемым предпочтительнее выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Для более подготовленных, в тренировочные комплексы следует включать тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. Обязательно в содержание тренировочных программ должен входить бег на 60, 100, 400 и 1000 м.

Тренировочный процесс, с включением в него высокоинтенсивного многофункционального тренинга, позволяет в короткие сроки улучшить физическую подготовленность за-

нимающихся. Кроме того, комплексы высокоинтенсивного многофункционального тренинга для наибольшего эффекта необходимо использовать при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основываясь, на приведенные выше данные, можно предположить, что высокоинтенсивный многофункциональный тренинг должен входить в содержание занятий по физической подготовке (физической культуре) курсантов, студентов, слушателей образовательных учреждений правоохранительных органов, тренировочные комплексы должны составляться с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне. Первый месяц занятий высокоинтенсивным многофункциональным тренингом следует посвятить изучению техники упражнений, входящих в содержание тренировок. На первоначальном этапе допускается замена упражнений в комплексах на более легкие (подтягивания на низкой перекладине, отжимание в упоре на коленях и т.д.).

Основу высокоинтенсивного многофункционального тренинга составляют тренировочные комплексы, состоящие из серий из 2-5-ти упражнений. Эти комплексы выполняются на время, чем меньше временной показатель, тем лучше. Упражнения должны выполняться технически правильно. Результат, должен фиксироваться – это позволяет, при повтором выполнении тренировочного задания, отследить у занимающихся динамику физической подготовленности.

С повышением уровня физической подготовленности в содержание высокоинтенсивного многофункционального тренинга следует вводить упражнения с внешними отягощениями (гири, штанги, гантели).

Высокоинтенсивные многофункциональные тренировки должны проводиться 2-3 раза в неделю. Так как, данные тренировки непродолжительны по времени допускается проведение ежедневных занятий высокоинтенсивным многофункциональным тренингом по схеме – три дня тренировки, день отдыха.

Результаты проведенного педагогического эксперимента и анализ имеющейся литературы позволили сделать вывод о том, что высокоинтенсивный многофункциональный тренинг может применяться в физической подготовке любых контингентов населения. Содержание упражнений для высокоинтенсивного многофункционального тренинга следует подбирать с учетом физической подготовленности, возраста занимающихся и имеющейся материальной базы.

Список литературы

1. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – С. 1

2. Оптимизация учебно-воспитательного процесса и тренировочного процессов в образовательных учреждениях МВД России: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Челябинский юридический институт МВД России, 2010. – 253 с.

3. Современная методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях России: тезисы докладов и статей Всероссийской научно-практической конференции. - Волгоград: ВА МВД России, 2008. – 192.

4. Эволюция и современные подходы в боевой и физической подготовке сотрудников силовых ведомств: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2006. – 195 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СРЕДЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРАКТИКИ

Грабовская К.В.
Кудрявцев М. Д., научный руководитель

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Данная статья посвящена рассмотрению актуальных вопросов в формировании культуры отношения к здоровому образу жизни у студенческой молодёжи. Проанализирован социологический аспект практического отношения студентов ВУЗов к здоровому образу жизни.

This article is devoted to topical issues in relation to building a culture of healthy lifestyle among students. Analyzed the sociological aspect of university students practical attitude towards a healthy lifestyle.

Актуальность. Понятие «здоровье» отражает одну из фундаментальных характеристик человеческого существования, форму его жизни. Потому оно, естественно, переосмысливается всякий раз, когда социальная жизнь переживает глубокие изменения, будь то изменения в общественных отношениях или изменения в технических возможностях человечества. Здоровье - это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать. Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Социальное благополучие предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошо оплачиваемой и желанной работы, полноценной семьи [1].

Здоровьесберегающее поведение. Понятие «здоровьесберегающее поведение» очень тесно связано с понятием "здоровый образ жизни". Здоровый образ жизни - это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека. Здоровый образ жизни очень многостороннее направление стиля жизни. Его нельзя рассматривать только как отказ от вредных привычек и занятия спортом. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности личности, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс его самосовершенствования.

Особый интерес в исследовании здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения вызывает учащаяся молодежь, поскольку именно данной категории населения труднее всего придерживаться принципов ЗОЖ. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на

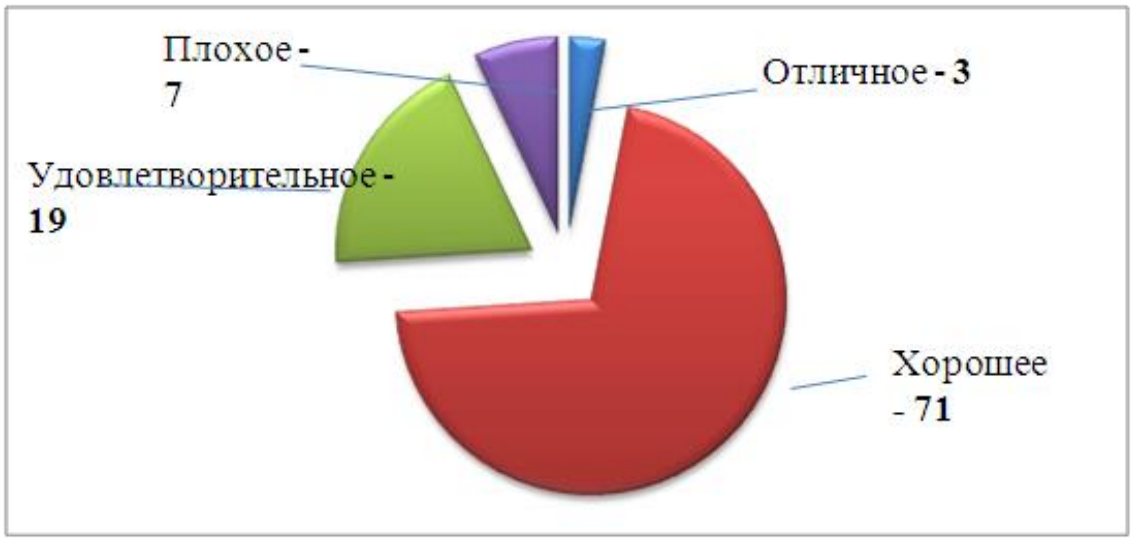
свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных, личностно-значимых ориентаций студентов, которые не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности [2].

Характеристика образа жизни и здоровья учащейся молодѐжи. Начиная с 2000-х годов, активизировалось внимание к здоровому образу жизни учащейся молодежи. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Здоровье и здоровый образ жизни - качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно и полноценно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой - домашним делам, третий - занятиям физической культурой. Эти характеристики здоровьесберегающего поведения устойчивы по отношению к постоянно меняющимся, многочисленным воздействиям окружения человека [3].

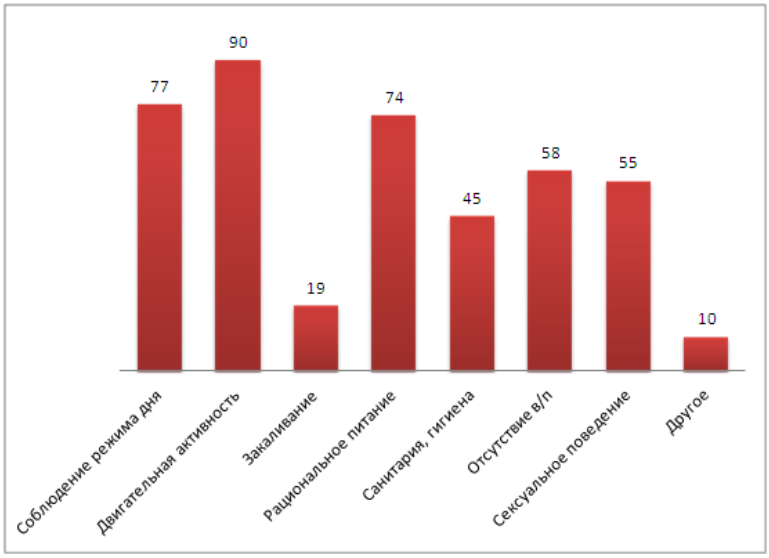
Результаты исследования. Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, и также позволяет значительно сократить время сбора информации. Практически все вопросы анкеты направлены на самоощущение, самооценку своего здоровья и образа жизни самими студентами. Количество опрашиваемых по анкете - 62 человека, среди них 20 юношей (32% от общего количества опрошенных) и 42 девушки (68% соответственно).

На вопрос: Как Вы оцениваете свое здоровье? большинство респондентов отметили вариант «хорошее» (71% ответивших), 19% оценили свое здоровье как удовлетворительное, 7% ответили, что плохое, и 2 человека (3% ответивших) посчитали, что у них отличное здоровье (см. Диаграмма 1).

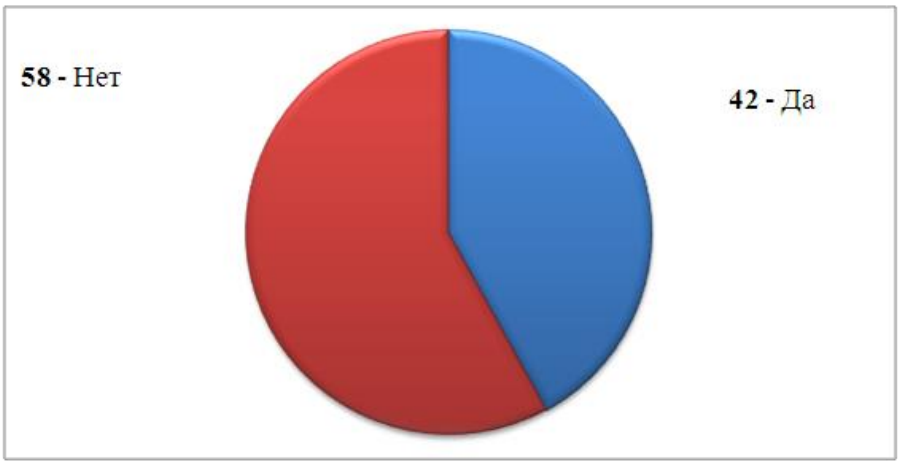
Возможно, такая тенденция имеет место в возрасте от 19 до 24 лет, поскольку организм молодой, сильных недомоганий в таком возрасте не наблюдается, а когда случаются, молодежь редко обращает на них внимание, предпочитая думать, что «все пройдет само по себе, к врачу обращаться не стоит». Но подобные выводы - материал уже для другого исследования.



На вопрос с возможностью выбора нескольких вариантов ответов: «Как Вы считаете, что составляет здоровый образ жизни?» Практически все студенты (90% ответивших) отметили ответ «двигательная активность», 77% респондентов считает, что соблюдение режима дня: труда, отдыха и сна, 74% респондентов выбрали вариант рационального питания, 58% студентов считают, что отсутствие вредных привычек, 55% студентов выбрали ответ «культура сексуального поведения», 45% респондентов отметили выполнение требований санитарии и гигиены, и 19% студентов считают, что закаливание также является основой здорового образа жизни. Помимо этого, респонденты добавили свои варианты, такие, как «настроение» (что действительно также является основой здоровьесберегающего поведения, в научной литературе называемая «психологическая саморегуляция»), «проводить время на свежем воздухе» (и снова, научно-подкрепленный, верный вариант основ здорового образа жизни) и «занятия спортом и интеллектуальной деятельностью» (см. Диаграмма 2).



Несмотря на то, что учащаяся молодежь, участвовавшая в исследовании, знает основы здорового образа, она его почти не придерживается. Так, на вопрос: Ведете ли Вы здоровый образ жизни, соблюдая вышеуказанные требования? 58% респондентов ответили нет, а 42% респондентов ведут ЗОЖ (см. Диаграмма 3).



Далее следовал открытый вопрос тем респондентам, которые ответили, что не ведут здоровый образ жизни, в котором им предлагалось написать, по какой причине они этого не делают. Большинство студентов (50% респондентов) основной причиной указали «недостаток времени», к этому же можно добавить вариант ответа «статус студента» и «проживание в общежитии» (17% респондентов), откуда следуют ответы «несоблюдение режима питания и сна» (17% респондентов), и «недостаток денег» (17% респондентов), 4 человека (11% ответивших) написали, что стремятся к здоровому образу жизни.Разумеется, были ответы «лень» (22% ответивших), «нет силы воли» (11% ответивших), и 4 человека (11% респондентов) написали, что, по их мнению, в ведении здорового образа жизни «нет смысла и им это не нужно» (см. Диаграмма 4).



Результаты проведенного исследования убеждают в актуальности дальнейшего изучения отношения учащейся молодежи к собственному здоровью и здоровому образу жизни. Однако уже сейчас, опираясь на имеющиеся отечественные и зарубежные данные, следует начинать целенаправленную работу по гармонизации этого отношения. Она должна быть, в первую очередь, направлена на пропаганду здоровьесберегающего поведения, на повышение мотивации вести здоровый образ жизни, повышение мотивации заниматься спортом и физической культурой, популяризацию образа успешного, здорового, физически развитого молодого человека, как на уровне массового сознания, так и на микроуровнях - в органах социальной защиты и здравоохранения и в учебных заведениях высшего профессионального образования [4].

Выводы. На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Здоровьесберегающее поведение - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья учащихся.

2. Благоприятные условия труда, быта и досуга молодежи - необходимая, но не единственная, а часто и не главная предпосылка осуществления здорового образа жизни.

3. Обусловливаясь социально-экономическими, природными, культурными и другими факторами, здоровый образ жизни, как и образ жизни в целом, в конечном счете, определяется самим молодым человеком, его всесторонней сознательной деятельностью.

4. Повседневная реализация здорового образа жизни зависит от осознанного и ответственного отношения молодого человека к своему здоровью и здоровью окружающих, уровня его гигиенической культуры, как неотъемлемой части гуманитарной культуры, богатства духовного мира, его жизненных целей и ценностных ориентаций.

Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного знания ///Мир психологии. – 2000. – № 1(21). – С. 68-75.

2. Белова Н.И. Основные направления формирования здорового образа жизни учащейся молодежи: автореф. дис. канд. социолог.наук. – М., 2006. – С. 170.

3. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002. – С. 240.

4. Венедиктов В.В. Системный подход к проблемам национального здоровья //Вестник Российской академии медицинских наук. – 2007. – № 2. – С. 36.

ПОИСК ЭФФЕКТИВНЫХ ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дворкин В.М.,канд. пед. наук
Сибирский юридический институт ФСКН России,

Дворкина Е.М.
КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск, Россия

В статье рассматриваются пути повышения мотивации студенток к ведению здорового образа жизни включением элементов фитнеса в содержание программ по физической культуре.

This paper discusses ways to improve the motivation of students to lead healthy lifestyles including elements of fitness in the content of programs in physical education.

Фитнес-культура затрагивает сегодня различные аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи – быт, досуг, мир окружающих материальных и духовных ценностей. Поэтому рассмотрение созидательной роли ее различных видов и форм в формировании человеческого потенциала занимает особое значение.

Известно, что ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии это один из стресс-факторов, негативно влияющих на здоровье. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья.

В системе высшего профессионального образования при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдается их интеллектуальному развитию в ущерб физическому развитию и здоровью. Не случайно, поэтому число студентов, отнесенных по показателям заболеваемости к специальной медицинской группе, на сегодняшний день превышает 35% критический уровень.

Известно, что без достаточной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым. Занятия физическими упражнениями как самый естественный и сильный раздражитель, способствующий изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности.[3]

Также многими специалистами отмечается огромный потенциал средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни.[2]

Однако, несмотря на бесспорно прогрессивную роль двигательной активности более 85% населения страны все же не занимаются физической культурой систематически. Среди причин – недостаток свободного времени, отдаленность спортивных баз от места жительства, некоторые психологические моменты, такие как чувство стеснительности, отсутствие привычки к занятиям и т.д.

В студенческой среде, особенно среди девушек, наблюдается неудовлетворенность содержанием практических занятий физической культурой. Это негативно сказывается на мотивации к занятиям физической культурой, а соответственно и на формирование потребности в здоровом образе жизни.

В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей повышения мотивации студенток к выполнению физических упражнений, приобщение к здоровому образу жизни, и практическая их реализация в учебном процессе.

Одним из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы является интеграция различных видов, средств и методов фитнеса в физическую культуру студенток. Как показывают результаты многочисленных исследований, для поддержания нормального состояния здоровья необходимо включение фитнес-программ в дополнение к повседневной деятельности.

Уровень физической подготовленности является одним из важнейших параметров эффективности фитнес-культуры студенток. Стремление студенток к достижению красивого

и гармоничного телосложения заложено в основу фитнес-программ.[1] Систематические занятия фитнесом позволяют:

– справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;

– нормализовать эмоциональный тонус, повысить работоспособность;

– контролировать вес и бороться с гиподинамией, снизить риск различных заболеваний.

Сегодня фитнес принято рассматривать в разных аспектах:

– как кондиционную тренировку, обеспечивающую гармоничное развитие физических качеств;

– как социальное явление, затрагивающее разные стороны жизнедеятельности человека;

– как форму организации досуга;

– как систему физкультурного образования.

Фитнес – это довольно сложное социальное явление, которое можно рассматривать как процесс и результат улучшения физического совершенствования студенток, как совокупность материальных и духовных ценностей, как специфический продукт предоставления оздоровительных услуг.

Наиболее доступной для студенток является аэробика, разработанная в американском исследовательском центре К. Купера. Это базовый компонент фитнеса. Объединение циклических упражнений в непрерывно выполняемый комплекс стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной систем, а также эффективен в повышении физической подготовленности занимающихся. Для аэробики характерен определенный стиль выполнения движений напряжением мышц.

Содержание занятий аэробикой предусматривает использование оздоровительной ходьбы, бега и танцев в сочетании их с гимнастическими упражнениями (включая степ, слайд), тренировку на кардиотренажерах.

Достоинством этих занятий является низкая травматичность, что особенно важно для студенток с избыточной массой тела и имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Комплексное сочетание в одном занятии гимнастики, танцевальных упражнений, выполняемых под ритмичную музыку, с использованием силовых упражнений также обозначены термином «аэробика».

Занятие проводится по продолжительности от 45 до 90 минут. В него могут быть включены упражнения силового характера, которые в основном выполняются в положении сидя и лежа. Завершается занятие упражнениями на растягивание и расслабление. Дополнительно можно включать в занятие упражнения на тренажерах, с амортизаторами, гантелями.

Систематические занятия определяют прогрессивную динамику структурно-функциональных свойств организма, высокий уровень работоспособности, расширение резервов адаптации и иммунных свойств организма.

Фитнес-культура наиболее полно удовлетворяет потребности студенток, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры, расширению мировоззрения. Интерес студенток к фитнесу обусловлен его доступностью, эффективностью и эмоциональностью.

Вследствие вышесказанного можно предположить, что включение элементов фитнеса в содержание программ по физической культуре повысит мотивацию студенток к выполнению физических упражнений, а соответственно потребность в здоровом образе жизни.

Список литературы

1. Григорьев В.И. Деятельностная специфика фитнес-услуг в системе высшего профессионального образования // Актуальные проблемы сферы услуг: сб. научных трудов. – СПб: Издательство СПбГУЭФ, 2006. – С. 106-115.

2. Мугалимова Н.Н. Первичная профилактика наркомании среди подростков различными видами двигательной активности: дис… канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2010. – 165 с.

3. Сайкина Е.Г. Фитнес в школе: учеб. пособие. – СПб: Утро, 2005. – С. 170.

ОРИЕНТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПУТЕМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИХ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дворкин В.М., канд. пед. наук

Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В статье говорится о том, что физическая культура и спорт обладают огромными воспитательными возможностями по ориентации молодежи на здоровый образ жизни и профилактику наркомании.

This article refers to the fact that physical education and sport have tremendous educational opportunities for youth orientation to a healthy lifestyle and prevention of drug addiction.

Важным направлением в современной концепции охраны здоровья граждан является предупреждение таких социально значимых явлений как наркомания, токсикомания и алкоголизм. Значительную опасность для стран мирового сообщества представляет сегодня распространение наркомании в подростковой и молодежной среде. Решение данной проблемы становится для России важнейшей государственной задачей.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей, подростков и молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

Физическая культура и спорт обладают огромными воспитательными возможностями по ориентации молодежи на здоровый образ жизни и профилактику наркомании. В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, разнообразием положительных мотивов и т.д., заключен мощный социально-психологический потенциал.

Процесс приобщения молодежи к спорту связан со своевременным и правильным выбором того или иного вида спорта, который бы наиболее полно соответствовал индивидуальным способностям и разумно сформированным личностным потребностям, интересам.

Эффективность спортивного отбора во многом зависит от надежности оценки индивидуальной предрасположенности к виду спорта и прогноза спортивной успешности детей и подростков.

Известно, что способности у людей не одинаковы, они не равны по своим двигательным данным, в том числе по спортивным возможностям.

Способности характеризуют разные индивидуальные возможности человека осуществлять определенный вид деятельности. Разная мера индивидуальной выраженности способностей проявляется в успешности деятельности [1].

На сегодняшний день существует ряд проблем связанных с отбором детей и подростков в спортивные секции, в частности в дзюдо. Одной из таких проблем является то, что существующая система спортивного отбора не обеспечивает выявления перспективных детей и подростков в условиях ведения единоборства. Недостаточно эффективный процесс спортивного отбора в секции дзюдо может в свою очередь привести к еще одной проблеме – большой отсев занимающихся в первый год обучения. Сегодня, по мнению тренеров по дзюдо города Красноярска из 100 детей и подростков пришедших в секцию вначале года только около 30 перейдут в группу второго года обучения. Некоторые дети и подростки попробуют найти себе применение в другом виде спорта, а часть, из них отчаявшись, пополнят ряды не занимающихся физической культурой и спортом.

В настоящее время для оценки возможностей спортсмена чаще всего используются критерии, которые касаются так называемых модельных характеристик, обеспечивающих

успех в спорте, которые требуют длительного и постоянного наблюдения за динамикой комплекса показателей, включающих в себя показатели телосложения, психологического статуса, двигательных способностей, темпов ростовых процессов и биологического созревания на всех этапах спортивного становления [3]. Сложность проведения длительных комплексных наблюдений с привлечением широкого штата специалистов в современных условиях, безусловно, лимитирует использование этих критериев и тем самым снижает как надежность, так и долгосрочность прогноза, уменьшает адекватность выбора специализации.

По мнению Е.Я. Крупника, проблему оптимизации процесса спортивного отбора детей и подростков в секции дзюдо можно решить посредством использования специализированных подвижных игр с элементами единоборств [2].

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Специализированными подвижными играми с элементами единоборств можно смоделировать соревновательную схватку с характерной динамикой двигательной деятельности, с постоянно меняющейся ситуацией, сопротивлением партнера, утомлением, техническим состоянием борца.

Нами был разработан комплекс специализированных подвижных игр с элементами единоборств, который состоял из пяти групп:

– в касание;

– в атакующие захваты;

– в блокирующие захваты;

– в теснение;

– с опережением и борьбой за выгодное положение.

Предварительная апробация показала, что данный комплекс отвечает следующим требованиям: доступность для различного возраста, физического развития и подготовленности; высокая прогностичность и компактность; возможность получения интегрального результата в виде победы или поражения, а также экспертной оценки способностей и качеств претендентов; простота правил и условий проведения.

При отборе специализированных подвижных игр соблюдались следующие критерии: условия, и правила игр должны быть приближены к соревновательным условиям; содержание и ход игры должны соответствовать соревновательной ситуации. При освоении правил и техники игр соблюдалась следующая методическая последовательность: начальное ознакомление с правилами игры, опробование технических действий и выполнение игры в целом.

Целью специализированных подвижных игр в касание является выявление умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера.

Цель игр в атакующие захваты – определение умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освобождаться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически удается решить все виды распределения усилий, встречающихся в реальном поединке дзюдоистов.

Цель игр в блокирующие захваты – выявление умений освобождаться от захватов; защищаться от приемов соперника; преодолевать блокирующие захваты и упоры; максимально долго удерживать их.

Цель игр в теснение – определение умений прилагать усилия в захвате; принуждать соперника к отступлению из зоны поединка. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера дзюдоиста.

Целью игр с опережением и борьбой за выгодное положение является – определение умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений.

Следовательно, одним из наиболее перспективных путей по совершенствованию процесса спортивного отбора дзюдоистов является применение специализированных подвижных игр с элементами единоборств, с помощью которых в наибольшей степени возможна оценка моторных задатков детей и подростков в условиях соревновательного поединка. Реализация эффективного спортивного отбора обеспечит привлечение молодежи в секции с последующим спортивным результатом.

Список литературы

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 166 с.

2. Крупник Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998.

3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

ПЛАВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ

Демина С.А.
Чупрова Е.Д., научный руководитель, канд. пед. наук, доцент

Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

В современном обществе молодежь тратит свое время на праздный образ жизни, не задумываясь о создании базы для укрепления и сохранения здоровья. Представлено теоретическое обоснование применения плавания как способа, закаливания, укрепления здоровья и повышения общей работоспособности.

Its time spends in modern society youth for idle lifestyle, not conceiving about making the base for fortification and conservations of health. Will Presented theoretical motivation of the using the sail as way, fortifications of health and increasing to general capacity to work.

В современном обществе студенты постоянно испытывают стресс в тех или иных случаях. Существует много способов его снять: фитнес, танцы, йога, различные виды спортивной деятельности, такие как плавание, бег, единоборства, иными словами любая физическая нагрузка. **Главный секрет борьбы со стрессом очень прост:** это здоровый образ жизни, то есть правильное питание и регулярные физические нагрузки.

Здоровая молодежь – это успешное будущее нашего народа. Сегодня одной из приоритетных задач государства является формирование у населения привычки к здоровому образу жизни, то есть комплекса оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека [1].

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма — за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. Сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [2]. По данным Л.Н. Семченко, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому - на 43%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [8].

По мнению В.К. Велитченко [3], плавание — прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет людям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития

остеохондроза и суставной патологии. Большая теплопроводность воды (в 28 раз больше воздуха) способствует не только закаливанию и устойчивой терморегуляции организма, но является хорошим средством избавления от избытка жировой ткани [3].

От всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. И то, и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие [4].

Плавание требует больших энергетических затрат. Так, только за двухчасовую тренировку пловец может потерять до 2 кг веса. Куда же идет высвободившаяся энергия? Часть ее расходуется на согревание тела пловца, а другая — на выполнение плавательных движений. Энергетические затраты возмещаются за счет усиленного питания. Таким образом, плавание активизирует обмен веществ. Естественно, что полные люди, мечтающие избавиться от излишков веса, занимаясь плаванием и не увеличивая обычную норму питания, легко смогут осуществить свою мечту. Особенно большое значение имеет плавание как средство активного отдыха для людей умственного труда. Ученые доказали, что даже непродолжительное, 5-минутное, плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь таких, как зрение и слух. Резко повышается после плавания и внимание. Вот почему многие великие писатели, ученые любили купаться и плавать, находя в этих занятиях дополнительные источники сил и энергии [4].

Энергетическое обеспечение мышечной деятельности при плавании отличается рядом особенностей. Уже само пребывание в воде (без выполнения каких-либо движений) вызывает увеличение расхода энергии на 50% (по сравнению с уровнем покоя), поддержание тела в воде требует увеличения расхода энергии уже в 2-3 раза, так как теплопроводность воды в 25 раз больше, чем воздуха. Вследствие высокого сопротивления воды на 1 м дистанции в плавании расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с аналогичной скоростью, т. е. около 3 ккал/кг на 1 км (при ходьбе - 0,7 ккал/кг/2), В связи с этим плавание может стать прекрасным средством нормализации массы тела - при условии регулярности нагрузки (не менее ЗО мин 3 раза в неделю). При овладении техникой плавания, достаточно интенсивной и продолжительной нагрузке плавание может эффективно использоваться для повышения функционального состояния системы кровообращения и снижения факторов риска ишемической болезни сердца [6].

Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний**.** Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих, раздражительных — успокаивает. Однако ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека. Вместе с укреплением здоровья повышается и работоспособность людей**.** Уже одно то, что человек, регулярно занимающийся плаванием, меньше болеет, реже бюллетенит или пропускает занятия, делает его труд более продуктивным [4].

Таким образом, под влиянием систематических занятий плаванием происходят перестройка и совершенствование всего организма человека: устраняются излишки веса, увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Все это вместе взятое и укрепляет здоровье, повышает общую работоспособность, позволяет долго и плодотворно трудиться [7].

Хотелось бы сказать, что многие люди, оправдывая нежелание заниматься физическими упражнениями, ссылаются на то, что у них для этого не хватает времени. В этой связи уместно вспомнить изречение: **«Чем меньше времени тратишь на спорт, тем больше его потребуется на лечение»** [5].

Список литературы

1. Здоровая молодежь – успешное будущее! - [Электронный ресурс]. URL: http://infectsochi.ru/pamyatki/molodjozh-nashe-budushchee.html (дата обращения: 16.10.2013).

2. Павлов В.И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи// Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №3(73). – С.154-158.

3. Велитченко В.К. Как научиться плавать. – М.:Терра-Спорт, 2000. – 96 с.

4. Булгакова Н.Ж., Авдиенко В.Б., Фомиченко Т.Г. Пятьсот статей по плаванию // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №10. – С.48-51.

5. Непочатых М.Г., Богданова В.А.Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие.– СПб.: СПбГУЭФ, 2009. – 70 с.

6. Погребной А.И., Маряничева Е.Г. О некоторых принципах обучения плаванию // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С.59-63.

7. Платонов В.Н., Фесенко СЛ. Сильнейшие пловцы мира. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 304 с.

8. Семченко Л.Н., Батрымбетова С.А. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным еѐ самооценки // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 136-138.

РОЛЬ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Демьянов С.А.
Демьянова Л.М., канд. мед. наук

Ростовский государственный медицинский университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Педагогический контроль является одним из важных факторов повышения эффективности управления процессом физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Систематическое наблюдение за физической подготовленностью студентов позволяет своевременно и дифференцированно достигать необходимого эффекта в решении задач физического воспитания молодёжи.

Pedagogical control is one of important factors of increase of effective management of process of physical training of pupils of comprehensive school. Systematic supervision over physical readiness of students allows in due time and to reach differentially necessary effect in the solution of problems of physical training of youth.

Проблемы здоровья молодѐжи являются важнейшей государственной задачей, так как молодѐжь является основным резервом трудовых ресурсов и состояние здоровья молодѐжи сегодня - это здоровье нации в будущем. В последние десятилетия отмечена тенденция к ухудшению здоровья и физической активности студенческой молодѐжи [1; 40 - 42].

Педагогический контроль - это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания, для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Врачебный контроль - это система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером (преподавателем), для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающегося. Основной формой врачебного контроля является врачебные обследования. Проводятся первичное, повторное и дополнительные обследования. Первичные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. Повторные (ежегодные) позволяют составить представление о правильности и эффективности проведенных занятий. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при систематических интенсивных тренировках и т.п. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценку физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и подготовленности обследуемых; рекомендации по режиму и методике занятий, показания и противопоказания, лечебные и профилактические назначения [2].

Актуальность изучения методов оценки здоровья студентов обусловлена тем, что многие дети не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни [3; 36 - 40.].

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

В Национальном проекте «Здоровье» отмечено, что важным является сохранение и укрепление здоровья населения России на основе формирования здорового образа жизни и повышения доступности и качества медицинской помощи. Здоровый образ жизни включает в себя несколько составляющих: физическая культура, рациональное питание, режим труда и отдыха, режим сна, закаливание, безопасность дорожного движения и т.д.[4; 10 - 12].

Оценка уровня здоровья и функционального состояния может проводиться с помощью специальных тестов и методик. Функциональные состояния - это физиологические состояния организма и его систем, комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельно-

сти организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе [5; 48 - 51].

Наиболее важными изменениями являются показатели систем кровообращения и дыхания, именно они имеют основное значение для решения вопроса о дозировании физической нагрузки [6; 70 - 73].

В оценке функциональной готовности организма используют показатели функционального состояния сердечнососудистой системы - пульс в покое и артериальное давление до и после физической нагрузки и длительность восстановления. Такое исследование проводится с помощью различных функциональных проб: 20 приседаний за 30 с. и восстановление пульса после нагрузки; Гарвардский степ-тест; электрокардиограмма; Индекс Руффье, тест Купера и другие [7; 12 - 15]. В оценке физической работоспособности используют тест PWC170 [11].

Показателями функционального состояния дыхательной системы являются: минутный объем дыхания, жизненная емкость легких, пробы с задержкой дыхания, (Штанге и Генчи), проба Серкина [8].

Оценка функционального состояния организма в целом проводится по методике Пироговой. Количественная оценка уровня физического состояния (УФС) дает ценные сведения о состоянии здоровья и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Установлено, что развитие хронических соматических заболеваний происходит на фоне снижения УФС до определенной критической величины [7,10]. Формула для расчѐт УФС:

$$X = \frac{700 - 3 * ЧСС - 2{,}5 * АДср - 2{,}7 * Возраст + 0{,}28 * Вес}{350 - 2{,}6 * Возраст + 0{,}21 + Рост}.$$

Широко используется введенный Р.М. Баевским расчетный показатель - индекс напряжения (ИН), учитывающий как ЧСС, так и ее стабильность. ИН прямо пропорционален ЧСС и обратно пропорционален вариации интервалов между двумя сокращениями сердца. Его увеличение свидетельствует о напряжении функционирования сердечнососудистой системы.

Расчѐтный индекс адаптационного потенциала сердечнососудистой системы Р.М. Баевского: АП = 0.0011(ЧП) + 0.014(САД) + 0.008(ДАД) + 0.009(МТ) - 0.009(Р) + 0.014(В)-0.27; где АП - адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах, ЧП - частота пульса (уд/мин); САД и ДАД - систолическое и диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.); Р - рост (см); МТ - масса тела (кг); В - возраст (лет) [10].

Одной из методик оценки функциональной подготовленности, не требующим выполнения физических нагрузок значительной интенсивности, является многофакторная экспресс - диагностика по методу проф. С.А. Душанина, позволяющая без нагрузочных тестов, применения газоанализаторов и инвазивных методов исследования получить ориентировочное представление об основных параметрах аэробного и энергетического метаболизма. К этим показателям относят - возраст, масса тела, артериальное давление, употребление алкоголя и курение, пульс в покое, показатели гибкости, скорости, выносливости и др.

Для комплексной оценки функциональных возможностей сердечнососудистой системы и физической подготовленности следует использовать балльную систему контроля КОНТРЭКС-2 (экспресс-контроль). Она включает 11 показателей и тестов:

1. Возраст**.** Каждый год жизни дает один балл. Например, в возрасте 67 лет начисляется 67 баллов и т. д.

2. Масса тела. Нормальная масса оценивается в 30 баллов. За каждый килограмм сверх нормы вычитается 5 баллов. Норму рассчитывают по следующим формулам:

мужчины 50+ (рост—150) х 0,75 + (Возраст-21): 4

женщины 50+ (рост—150) х 0,32 + (Возраст-21):5

3. Артериальное давление. Нормальное артериальное давление оценивается в 30 баллов. За каждые 5 мм рт. ст. САД или ДАД выше расчетных величин из общей суммы вычитается 5 баллов. Нормальные величины АД определяются по следующим формулам:

Мужчины: САД = 109 + 0,5 х Возраст + 0,1 х Вес,

ДАД = 74 + 0,1 х Возраст + 0,15 х Вес.

Женщины: САД = 102 + 0,7 х Возраст + 0,15 х Вес

ДАД = 78 + 0,17 х Возраст + 0,1 х Вес.

4. Пульс в покое. За каждый удар меньше 90 начисляется 1 балл. Например, пульс 70 в 1 мин дает 20 баллов. При пульсе 90 и выше баллы не начисляются.

5. Гибкость. Оценивается так, стоя на ступеньке с выпрямленными в коленях ногами выполняется наклон вперед с касанием отметки ниже или выше нулевой точки (она находится на уровне стоп) и сохранением позы не менее 2 с. При касании пальцами отметки возрастной нормы насчитывается 1 балл, каждый сантиметр сверх нормы тоже оценивается в 1 балл. При невыполнении норматива баллы не начисляются. Тест проводится три раза подряд и засчитывается лучший результат.

6. Быстрота. Оценивается «эстафетным» тестом по скорости сжатия сильнейшей рукой падающей линейки.

Тест выполняют в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Помощник устанавливает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстоянии I-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «внимание» помощник в течение 5 с должен опустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падение линейки. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края ладони до нулевой отметки линейки. За выполнение возрастного норматива и за каждый сантиметр меньше нормы начисляется по 2 балла. Тест проводится три раза подряд, засчитывается лучший результат.

7. Динамическая сила. Оценивается максимальной высотой прыжка вверх с места.

Выполнение теста: обследуемый стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной измерительной шкалой (ученическая линейка длиной 1 м). Не отрывая пяток от пола, он как можно выше касается шкалы, поднятой вверх более активной рукой. Затем отходит от стены на расстояние от 15 до 30 см, прыгает с места вверх, отталкиваясь двумя ногами, и более активной рукой касается измерительной шкалы как можно выше. Разница между значениями первого и второго касания характеризует высоту прыжка. За выполнение норматива и за каждый сантиметр его превышения начисляется по 2 балла. Делается три попытки, засчитывается лучшая.

8. Скоростная выносливость. Подсчитывается максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20 с. За выполнение норматива и за каждое поднимание превышающее нормативное значение начисляется по 3 балла.

9. Скоростно-силовая выносливость. Измеряется максимальная частота сгибания рук в упоре лежа (женщины в упоре на коленях) за 30 с. За выполнение норматива и за каждое сгибание превышающее норматив начисляется по 4 балла.

10. Общая выносливость. Лица, впервые приступающие к занятиям физическими упражнениями или занимающиеся не более 6 нед. могут определять это физическое качество следующим непрямым способом.

Выполнение упражнении на развитие выносливости (бег, плавание, езда на велосипеде, греб ля, бег на лыжах или коньках) 5 раз в неделю в течение 15 мин при пульсе не менее 170 минус возраст в годах (максимально допустимый пульс составляет 185 минус возраст в годах) дает 30 баллов, 4 раза в неделю - 25 баллов, 3 раза в неделю - 20 баллов, 2 раза - 10 балов, 1 раз - 5 баллов; невыполнение упражнений или выполнение при несоблюдении описанных выше условий касающихся пульса и тренировочных средств - 0 баллов. За выполнение утренней гигиенической гимнастики баллы также не начисляются.

После 6 недель занятий физическими упражнениями общая выносливость оценивается по результату 10 минутного бега на возможно большее расстояние. За выполнение норматива начисляется 30 баллов и за каждые 50 м дистанции превышающей эту величину- 15 баллов. За каждые 50 м дистанции меньше возрастного норматива из 30 баллов вычитается 5. Минимальное количество баллов набранных по этому тесту составляет 0. Тест рекомендуется для лиц, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями.

При групповой форме занятии уровень развития обшей выносливости оценивают с помощью забегов на 2000 м для мужчин и 1700 м для женщин. Контролем служит нормативное время. За выполнение нормативного времени начисляется 30 баллов и за каждые 10 сек. меньше этой величины - 15 баллов. За каждые 10 сек. больше возрастного норматива из 30 баллов вычитается 5 баллов. Минимальное количество баллов по тесту составляет 0.

11. Восстанавливаемость пульса. Для лиц, приступающих к занятиям, после 5 мин отдыха в положении сидя измерить пульс за 1 мин, затем сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 сек. и вновь сесть. Через 2 мин опять измерить пульс за 10 с и результат умножить на 6. Соответствие исходной величины (до нагрузки) дает 30 баллов, превышение пульса на 10 ударов- 20 баллов, на 15 ударов - 10 баллов, на 20 уда ров - 5 баллов, более 20 ударов - из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

Через 6 недель занятий восстанавливаемость пульса оценивается через 10 мин после окончания 10 минутного бега или бега на 2000 м для мужчин и 1700 м для женщин путем сравнения пульса после бега с исходной величиной. Совпадение этих величин дает 30 баллов, превышение до 10 ударов - 20 баллов, до 15 ударов- 10 баллов, до 20 ударов - 5 баллов, более 20 ударов из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

После суммирования всех полученных баллов уровень физической подготовленности оценивается так: низкий - менее 50 баллов, ниже среднего - 51-90, средний - 91-160, выше среднего - 161-250, высокий - более 250 баллов.

Планирование программ занятий осуществляется с помощью сумматора и дозатора.

Сумматор предназначен для определения недельного тренировочного задания в очках в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовленности

При составлении программы занятий следует руководствоваться следующими правилами:

1. Тренировочное задание на неделю в очках, получаемое с помощью сумматора состоит из упражнений общего и специального воздействия

2. Соотношение упражнений общей и специальной направленности в отдельном занятии зависит от уровня физической подготовленности и определяется с помощью графика

3. Продолжительность одного занятия для лиц с низким и ниже среднего уровнями подготовленности составляет не менее 40-60 мин, со средним - 30-40 мин, с уровнем выше среднего и высоким - 20-30 мин.

4. Количество занятий физическими упражнениями для лиц с низким и ниже среднего уровнями физической подготовленности должно быть не менее 5 раз в неделю, со средним - 3-4, с уровнем выше среднего и высоким - 2-3 раза в неделю.

5. Должная величина пульса (интенсивность нагрузки) при выполнении упражнений для развития общей выносливости определяется по графику

6. Максимально допустимая величина пульса при выполнении упражнении специальной направленности составляет 220 в 1 мин минус возраст в годах, а для лиц старше 50 лет - 210 минус возраст в годах.

7. Тренировочные задания на неделю составляют из упражнений общего и специального воздействия. Для каждого возраста, пола и уровня физической подготовленности представлен набор упражнений.

8. Для снижения избыточной массы тела, то есть при превышении должной величины на 15 и более процентов необходимо уменьшение объема пищи, ограничение потребления мучных и сладких блюд и повышение двигательной активности.

9. Оздоровительная тренировка проводится не ранее чем через час-полтора после работы.

10. Повторное определение уровня физической подготовленности, необходимое для оценки эффективности занятий физическими упражнениями и внесения поправок в программу тренировки в соответствии с повышением тренированности, следует проводить через каждые 10-12 нед. занятий.

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д. Это определение гибкости, быстроты, силовых способностей, скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости, координационных способностей (ловкость) [11].

Опираясь на весь изученный материал, можно сделать выводы о том, что доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим с детства, обеспечивает долгую и активную жизнь [12].

Список литературы

1. Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г., Шкляренко А.П. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С.40-42.

2. http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/

3. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П., Яценко Л.Г. Контроль за функциональным состоянием нервно-мышечной системы //Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С.36-40.

4. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле. – М.: ФиС, 1986. – 24 с.

5. Кузнецова С.В., Кузьмин В.Г., Шкелев Е.И. Контроль за состоянием человека при физических нагрузках // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 10. – С. 48-51.

6. Корольков А.Н. О надежности результатов теста на гибкость в комплексе тестов ОФП // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 70-73.

7. Семенов Л.А. Проблемы проведения мониторинга состояния физического здоровья учащихся специальной медицинской группы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 12-15.

8. http://sportsvik.3dn.ru

9. http://www.regnum.ru/news/901804.html

10. http://www.roller.ru/content/cat-181/article-1858.html

11. http://slovari.yandex.ru

12. http://www.remedium.ru

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Демьянова Л.М., канд. мед. наук

Волгодонский институт (филиал) ЮФУ, г. Волгодонск, Россия

Здоровый образ жизни - это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей, на формирование здоровья населения и участие в этих процессах сектора здравоохранения влияют происходящие в стране социально-экономические изменения, процессы.

The healthy lifestyle is an activity, the most characteristic, typical for the specific social and economic, political, ecological conditions, directed on preservation and improvement, human health strengthening, influence formation of health of the population and participation in these processes of sector of health care social and economic changes occurring in the country, processes.

Здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека и является насущной потребностью, одним из главных показателей социально-экономического развития страны и важным критерием качества жизни. Когда-то Сократ утверждал, что «здоровье не все, но все без здоровья ничто, быть живым мало, надо быть живым и здоровым».

Существуют и другие определения здоровья, которые подчеркивают качественные и количественные составляющие, а также и индивидуальные, и коллективные параметры здоровья. Здоровье - это способность приспосабливаться к среде и к своим собственным возможностям; противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, другим повреждениям, старению и другим формам деградации; сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания; увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности; улучшать возможности, свойства и способности своего организма; улучшать качество жизни и среды обитания; производить, поддерживать и сохранять себе подобных; производить и сохранять культурные и материальные ценности; расширять свои возможности, условия и ареал обитания; созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе и ближнему [1; 22-35].

Таким образом, здоровье человека - гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными свойствами.

Человек являет собой отражение двух ипостасей – биологической и социальной. Они находятся в диалектическом единстве и противоречии. Соотношение социального и биологического в человеке является главным в понимание характера здоровья. В настоящие время принято выделять несколько компонентов в понятии «здоровье»:

Первый уровень – биологическое здоровье связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияния окружающей среды.

Здоровье на биологическом уровне имеет две компоненты:

- соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;

- физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптивные реакций

Второй уровень - психическое здоровье. Психическое здоровье-это состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Психологическое или душевное здоровье относятся к разуму, интеллекту, эмоциям. К компонентам психического здоровья относят нравственное здоровье - комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Третий уровень - социальное здоровье связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума.

Одной из характеристик состояния здоровья является понятие «общественное здоровье». Общественное здоровье отражает здоровье индивидуумов, из которых и состоит общество. Но общественное здоровье нельзя сводить лишь к совокупности показателей здоровья отдельных членов общества. Общественное здоровье – это такое состояние, такое качество общества, которое обеспечивает условия для активного продуктивного образа жизни, не стесненного заболеваниями, физическими и психическими дефектами

Для достижения наиболее высоких показателей здоровья, необходимо четко представлять факторную обусловленность здоровья населения. Исследования, проведенные как у нас в стране, так и за рубежом, показали, что состояние здоровья определяется факторами образа жизни, т.е. труда и быта (50 - 55%), окружающей средой (20 - 25%), генетическими факторами (15 - 20%) и организацией медицинской помощи (10 - 15%).

Понятие образа жизни взаимосвязано с другими его составляющими: условия жизни, определяющие (социальные условия) и определяющие образ жизни (природные условия); качество жизни, уровень жизни, стиль жизни и др.

Негативные явления в медико-демографической ситуации в значительной степени связаны с целым рядом социально-экономических факторов, влияющих на снижение качества жизни, а также с чрезмерными стрессовыми нагрузками и снижением уровня санитарно-гигиенической культуры. Все это способствует распространению вредных привычек и нездоровому образу жизни [2; 31-35].

Особую остроту проблемы здоровья приобрели во второй половине 20 века. Возникли новые закономерности распространенности, характера, и структуры патологических состояний. Как показывают статистические данные и исследования ученых произошла «трансформация патологии и сформировался неэпидемический профиль» структуры заболеваемости и смертности населения.

Благодаря успехам химии, физики, биохимии, микробиологии, эпидемиологии и др. наук, а также росту санитарной культуры населения, внедрению благоустройства городов и сельских населенных пунктов средняя продолжительность жизни населения планеты за последние 200 лет увеличилась с 33 до 66 лет.

Однако в условиях быстрого развития цивилизации человечеству и его здоровью были уготованы другие виды опасностей, связанные с беспрецедентным ростом численности населения, процессом урбанизации, бурным развитием техносферы и экономики.

В результате на смену эпидемиям инфекционных заболеваний сформировался новый неэпидемический тип экологозависимой патологии. Так, имеют высокие уровни по всем показателям здоровья болезни системы кровообращения, болезни органов дыхания и др. Все большее распространение получают злокачественные новообразования, занимая 2 место в структуре смертности населения [3; 6-9].

Сформировалась группа ранее редко встречавшихся заболеваний эндокринной системы, аллергических заболеваний, нарушений репродуктивной функции и врожденных пороков, нарушений иммунной системы. Снижение специфической и неспецифической резистентности лежит в основе повышения заболеваемости, в том числе на преморбидном уровне.

Ускорились темпы динамики почти всех показателей здоровья, наблюдается тенденция хронизации болезней и их омоложение. Многие заболевания протекают более агрессив-

но, отмечаются тенденции множественной патологии. На фоне разбалансировки экологического равновесия и эндоэкологической деградации внутренней среды организма людей угрожающе растет частота синдрома хронической усталости, который некоторые авторы считают новой эпидемией 21 века.

Особую тревогу вызывают низкие показатели здоровья детей, подростков и молодежи**.** Около половины детского населения страдает аллергическими заболеваниями. В крупных городах в условиях загрязненной атмосферы около 80% детей имеют синдромальную оценку «пограничное состояние». Для населения России характерна низкая средняя продолжительность жизни, а в результате низкой рождаемости и высокой смертности наблюдается явление депопуляции [4; 75].

Столь печальное положение усугубляется территориальной очаговостью распространения неблагоприятных экологических факторов, и отсюда, очаговостью распространения заболеваний. По данным мониторинга здоровья населения установлено, что экологозависимая заболеваемость детей, проживающих в непосредственной близости от автомагистрали достоверно выше проживающих в глубине микрорайонов. Таким образом, удается выявить контингенты риска [5].

Другая существенная группа причин нездоровья населения связана с различными погрешностями в питании, в том числе с дефицитом макро- и микронутриентов.

Решить проблему охраны и укрепления здоровья населения путем природоохранных мероприятий и улучшения среды обитания человека в ближайшие десятки лет едва ли реально.

В связи с этим все большую актуальность приобретают меры, связанные с влиянием на сам организм в целях повышения сопротивляемости, иммунореактивности, стрессоустойчивости и т.д., что поможет ему противостоять мощной «армаде» непрерывно обрушивающихся на него неблагоприятных условий, факторов разной природы и экологических ситуаций [6].

Среди мер этой группы - социальная и экологическая активность человека, рациональное питание, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту, активный отдых, гармония семейных отношений, полноценный сон, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оздоровительные системы и др.

В современном обществе актуальна задача более широкого использования потенциала физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения нашей страны. Решения Госсовета России, выход в свет национального проекта «Здоровье», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятие общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и другие нормативно-правовые документы определили приоритеты в формировании позитивного отношения к здоровью [7].

Движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. При недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма.

Физические упражнения - это естественные и специально подобранные движения, применяемые в физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и используются для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус ЦНС, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. Усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему и экстракардиальные факторы кровообращения; усиливается регулирующее влияние корковых и подкорковых центров на сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию и постоянство напряжения углекислоты в артериальной крови.

Под воздействием физических упражнений нормализуется состояние основных нервных процессов - повышается возбудимость при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый, динамический стереотип.

Поступающие в кровь продукты деятельности желез внутренней секреции, продукты мышечной деятельности вызывают сдвиги в гуморальной среде организма. Гуморальный механизм во влиянии физических упражнений является вторичным и осуществляется под контролем нервной системы [8; 75-76].

Таким образом, физические упражнения:

- стимулируют обмен веществ, тканевый обмен, эндокринную систему;
- повышают иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшают настроение;
- оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.

Список литературы

1. Артюнина Г.П. Основы социальной медицины. – М., 2005. – С. 22-35.

2. Ильин А.А, Марченко К.А., Капилевич Л.В. Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 31–35.

3. Боков А.Н. Эколого-гигиенические обоснования мероприятий по охране здоровья населения. Ростов-н/Д. – 2003. – С. 6–9.

4. Экономика и управление здравоохранением: учебник / Р.А. Тлепцеришев (и др.). – Изд. 6-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 623 с.

5. Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г. URL:http://www.nrma.ru/Reform/zdr_conception_2020.shtml (дата обращения 10.03.11).

6. Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака [Электронный ресурс]: Приказ МЗ РФ от 19.08.2009 г. № 597н. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

7. Областная долгосрочная целевая программа «Развитие здравоохранения Ростовской области на 2010 – 2012 годы» URL:http://www.donlend.ru(дата обращения 5.03.2011).

8. Варламова С.Н., Седова Н.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад / СоцИс. – 2010. – №4. – С. 75.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА УРОВНЕ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Журба А., студентка
Захарова Л. В., ст. преподаватель

Сибирский Федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Миссии Федерального института масштабны и одной из важнейших является пропаганда здорового образа жизни. СФУ проводит качественную спортивную политику. Всё больше и больше студентов сознательно и активно проявляют себя в спорте.

Mission of the Federal Institute for large-scale and one of the most important is the promotion of a healthy lifestyle. SFU provides quality sports policy. More and more students are consciously and actively manifest themselves in the sport.

На сегодняшний день приоритетное значение имеет сохранение и развитие здоровья студентов, а так же формирование у них здорового образа жизни, так как одним из главных слагаемых здорового потенциала нации является состояние здоровья молодого поколения. На необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи обращают внимание всѐ больше и больше ВУЗов.

Так в последнее время высшая школа рассматривается как не только учебное заведение, формирующее грамотных специалистов, но и как всесторонне развитую, полноценную, с активной жизненной позицией личность, ориентированная на здоровый образ жизни и этические нормы жизни, с высокими эстетическими идеалами.

Идеология Сибирского Федерального университета предопределена сущностью и спецификой федерального вуза и тесно вплетена в ткань целостного учебного процесса и профессионального становления студента в качестве специалиста, главным образом предоставления молодежи возможности для максимального воплощения полного потенциала разнообразных способностей. Комплексный и системный подход к решению различного рода образования гражданско-патриотического, нравственно-этического, правового, экономического, экологического, а так же физического и трудового воспитания.

Сибирский Федеральный Университет способствует созданию необходимой оздоровительно-воспитательной базы, обеспечивающей личность студента адекватными его способностям и интересам возможностями реализовать потребность вести здоровый образ жизни, развивать навыки и опыт ответственного отношения к здоровью как основополагающей ценности.

Одними из важнейших условий формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в рамках деятельности Сибирского Федерального Университета можно выделить: наличие образцов и примеров для подражания в лице ярких личностей спортсменов, а также притягательных видов и форм предлагаемой спортивной деятельности; введение и пропагандирование моды на спорт и здоровый образ жизни руководством вуза, профессорско-преподавательским составом; интеграция усилий спортсменов-профессионалов, тренеров, преподавателей кафедры физического воспитания, административных структур вуза в работе спортивных клубов и различных спортивных секций; обеспечение субъектной позиции студента как равноправного, компетентного и ответственного участника, вносящего свой личный вклад в развитие в популяризацию здорового образа жизни, независимо от его индивидуальных физических способностей и спортивных достижений.

Теперь на один уровень с качеством профессионального образования встало физическое воспитание. Образование в вузе выделяет главной целью сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре.

В Сибирском Федеральном Университете студенческий спорт развивается очень быстро. С каждым годом всѐ больше и больше студентов предпочитают праздному времяпрепровождению после занятий, посещение спортивного клуба, физкультурно-оздоровительного центра и многочисленных спортивных секций(плавание в ластах, горные лыжи, зимний футбол, баскетбол,

настольный теннис, биатлон, спортивное ориентирование, сноуборд, гиревой спорт, конькобежный спорт, греко-римская борьба, вольная борьба, скалолазание, фитнес-аэробика, бокс, минифутбол, футбол, шахматы, самбо, дзюдо, туризм, пауэрлифтинг, лѐгкая атлетика, плавание, регби, хоккей, атлетическая гимнастика). Так же с СФУ заботятся о здоровье преподавателей и сотрудников, для них составлено отдельное расписание работы секций.

Университет обладает спортивными сооружениями высокого уровня, такими как: спорткомплекс Института физической культуры, спорта и туризма, спорткомплекс с плавательным бассейном, лабораторный комплекс со спортзалом, спортивный городок (лесопарковая зона), регбийное поле и различные спортивные залы.

В ВУЗе проводится активная спортивно массовая работа: проведение спартакиады первокурсников, студенческих спартакиад, спартакиад среди общежитий. В рамках спортивно-массовой работы проводятся оздоровительные конкурсы «Вуз здоровья» и «Спортивно-оздоровительный туризм». Проводится Краевая универсиада. Сильнейшие спортсмены-студенты высших учебных заведений, победители соревнований «Универсиада» имеют право принять участие в спортивных мероприятиях Всероссийской универсиады.

Сибирский Федеральный Университет взрастил олимпийских чемпионов. Таких как: Евгений Устюгов — магистрант Института физической культуры, спорта и туризма. Заслуженный мастер спорта по биатлону. Олимпийский чемпион. Двукратный серебряный призер чемпионата мира.[1] Мингиян Семенов — студент Института физической культуры, спорта и туризма. Заслуженный мастер спорта по греко-римской борьбе. Бронзовый призер Олимпийских игр 2012 года.[1] Назир Манкиев — студент Института физической культуры, спорта и туризма. Заслуженный мастер спорта по греко-римской борьбе. Олимпийский чемпион. Бронзовый призер чемпионата мира.[1] Ольга Медведцева — студентка Института физической культуры, спорта и туризма. Заслуженный мастер спорта по биатлону. Двукратная олимпийская чемпионка. Шестикратная Чемпионка мира.[1]

В Торгово-экономическом институте тоже есть свои спортсмены. Наталья Валерьевна Мясоедова (выпускница) — российская баскетболистка, выступает в амплуа центровая. Игрок сборной России по баскетболу. Мясоедова Наталья начала заниматься баскетболом в 11 классе. Учитель физкультуры, разглядев еѐ данные, отправил в «Шелен» на просмотр, после чего она осталась в команде. После тренировок в течение полугода по индивидуальной программе, Наталью стали допускать к играм в молодѐжной команде. Здесь в красноярском клубе она сыграла первые матчи на взрослом уровне и получила вызов в состав юношеской национальной сборной. В стенах института она не бросила любимого дела. С 2010 года Наталья Мясоедова выступает в женской Премьерлиге Чемпионата России за «Динамо-ГУВД». Отыграв прекрасно сезон, Наталья получила вызов в сборную России для участия в Чемпионате Европы — 2011, где стала чемпионкой Европы. В сезоне 2011-2012 Наталья стала самым результативным игроком команды по очкам.

Среди сильнейших спортсменов Сибирского Федерального Университета: победители первенства России, чемпионатов Европы среди юниоров, всероссийских соревнований, призѐры всемирной универсиады, призѐры кубка мира.

Среди спортсменов проводятся конкурсы: «Лучший спортсмен месяца» СФУ и «Лучший спортсмен года» СФУ.

Сибирский Федеральный Институт проводит масштабную работу по студенческому спорту, поддерживает все начинания молодых спортсменов, и главным образом вносит неоценимый вклад в развитие спортивной культуры и спортивного воспитания молодого поколения.

Список литературы

1. http://sport.sfu-kras.ru/
2. http://www.sfu-kras.ru/
3. СФУ Life от 22/июля
4. Независимое информационное агентство. http://24rus.ru/
5. Интернет газета newslab.ru
6. Российская газета. RG.RU. (Опубликовано в РГ (Столичный выпуск) N6113 от 27 июня 2013 г.)

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СФУ НА ПРИМЕРЕ УЧЕБНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Зырянова В.И.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Показан положительный пример работы преподавателей кафедры физической культуры СФУ по пропаганде здорового образа жизни среди студентов за счет высокоэффективной методики проведения учебных занятий; привлечения студентов к дополнительным занятиям физическими упражнениями; участия в общегородских спортивно-оздоровительных мероприятиях; личного примера преподавателей

The positive example of work of teachers of chair of physical culture of SFU on healthy life-style promotion among students at the expense of a highly effective technique of carrying out studies is shown; involvement of students to additional classes by physical exercises; participations in city sports actions; personal example of teachers

Рыночные реформы 90-х годов негативно повлияли на здоровье молодежи. Изменился в худшую сторону образ жизни, который, как известно, оказывает наибольшее (50 % и более) влияние на здоровье человека: уменьшилась двигательная активность молодежи, но возросло число курящих, употребляющих спиртное и наркотики. В итоге в университет поступает много студентов с ослабленным здоровьем, с букетом хронических заболеваний. Поэтому главными задачами кафедры физической культуры являются укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни студентов.

Учебный процесс по физической культуре в Сибирском федеральном университете построен на основе специализаций по видам спорта или системам физических упражнений. Студентам предоставлено право выбора вида специализации. Одна из специализаций называется «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Учитывая слабый контингент студентов (более половины студентов отнесены к подготовительной медицинской группе), на специализации была разработана методика учебных занятий с применением ходьбы, бега, лыжной подготовки, общеразвивающих и силовых упражнений, выполняемых на открытом воздухе, которые позволяют постепенно улучшить функциональное состояние студентов.

Эффективность работы специализации видна в таблице, где показаны средние результаты функциональных проб и тестовых испытаний студентов набора 2011 года.

Наименование	Девушки, 28 чел.			Юноши, 46 чел.		
	1 курс, осень 2011	2 курс, весна 2013	Изменения	1 курс, осень 2011	2 курс, весна 2013	Изменения
Проба Мартине, время восстановления ЧСС, мин, сек	1.44	1.18	–0.26	1.38	1.23	–0.15
Проба Летунова, время восстановления ЧСС, мин, сек	4.12	3.39	–0.33	4.27	3.58	–0.29
ЧСС в покое, уд/мин	82,3	75,3	–7,0	79,2	71,3	–7,9
Модифицированный тест Купера, очки	539	672	+ 133	638	756	+118
Кросс 2 км (девушки), 3 км (юноши), мин, сек	11.28	10.18	–1.10	14.18	12.48	–1.22

Сравнивая показатели одних и тех же студентов за первые два года обучения, видим, что все показатели, без исключения, изменились в лучшую сторону. Например, пульс в покое за два учебных года у девушек уменьшился на 7 уд/мин, у юношей — на 7,9 уд/мин, результаты в тесте на выносливость улучшились у девушек (кросс 2 км) на 1 минуту 10 секунд, у юношей (кросс 3 км) — на 1 минуту 22 секунды. В сравнении с другими специализациями девушки ЗОЖ всегда показывают лучшие результаты в тесте на выносливость, обгоняя даже занимающихся на специализации аэробики и плавания, а юноши уступают лишь баскетболистам.

Высокой эффективности в своей работе преподаватели специализации ЗОЖ добиваются также за счет привлечения студентов к дополнительным занятиям физическими упражнениями. В оздоровительном конкурсе «Стартуют все» в сезоне 2012–2013 гг. принялb участие 218 студентов специализации, а 55 человек стали финалистами конкурса. Чтобы попасть в финал конкурса необходимо в течение года посетить те или иные спортивные трассы (их в городе более 20), занимаясь физическими упражнениями не менее 30 раз. Это и передвижение на лыжах, катание на коньках, роликах, бег, плавание и т. д.

Сверхзадачей преподавателей является не только привитие потребности в систематической двигательной активности, но и улучшение образа жизни студентов. Для этого, помимо общего лекционного курса по физической культуре, на специализации читается специальный курс лекций по ЗОЖ, где более углубленно раскрывается влияние аэробных упражнений на организм человека, роль этих упражнений в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, правила рационального питания, разрушающее действие вредных привычек.

Хорошим средством пропаганды ЗОЖ является участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых Главным управлением по физической культуре. спорту и туризму г. Красноярска, в которых участвуют сотни и тысячи красноярцев. Это пробеги «Познай себя», «Преодолей себя», финал конкурса «Стартуют все», Всероссийские акции «Кросс нации», «Лыжня России», «Российский азимут». Студенты ЗОЖ всегда принимают самое массовое участие в этих спортивных праздниках по сравнению с другими специализациями.

Поскольку успех воспитательной работы зависит, прежде всего, от доверия студентов к преподавателям, то воспитание на специализации основано на личном примере преподавателей, которые являются сторонниками здорового образа жизни, участвуют в оздоровительных конкурсах, мероприятиях, праздниках, выступают в соревнованиях ветеранов, вплоть до чемпионатов России и Мира. Терпеливая воспитательная работа, доброжелательное отношение ко всем, даже самым слабым студентам, приносит положительные результаты. Теоретические знания и освоенные практические умения помогают нашим студентам вести более здоровый образ жизни и улучшать свое здоровье.

Список литературы

1. Зырянова В.И., Подоляк Н.М. Влияние участия студентов КГТУ учебной специализации ЗОЖ в городском конкурсе оздоровительного бега «Стартуют все» на показатели тестирования физической подготовленности. Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в системе образования». – Красноярск, 2006.

2. Зырянова В.И., Темных А.С. Влияние социально-экономических перемен на здоровье студентов СФУ //Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 12.

3. Зырянова В.И., Богащенко Ю.А. Формирование нового образа жизни молодежи, посредством организации учебной специализации «Здоровый образ жизни» на занятиях физической культуры в образовательном учреждении. Международная научная конференция «Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях». – Харьков: ХГАФК, 2012.

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РАСПРОСТРАНЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ НА ТЕРРИТОРИИ РФ

Кардаполова А.С., студентка
Захарова Л В., ст. преподаватель

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

В наше время вопросами о здоровья нации, повышения уровня жизни населения и другими проблемными вопросами занимается ряд определенных спортивных организаций, которые взаимосвязаны между собой и развиваются каждый день. Кто-то тренируется ради красоты, кто-то ради здоровья, а кто – то просто потому, что любит. Спорт влияет на души и сознание людей. Регулярные ***занятия*** *укрепляют здоровье, избавляют от напряжения после рабочего дня, сбрасывает излишки агрессии и выкидывает дурные мысли из головы. Для этого следовало сделать спорт общедоступным.*

Nowadays, questions about the health of the nation, improving the living standards of the population and other problematic issues - thought over by a number of specific sports organizations, which are connected between each other and develop. Some people trained for the beauty, for the sake of someone's health , and others -because they love. Sport affects the heart and mind of people. Regular exercises improve health, relieve stress after work, relieve excess aggression and throws the bad thoughts out of your head. For this we make the sport public.

Вопросы пропаганды физической культуры и спорта находятся в центре внимания Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Олимпийского комитета России, Спортивного комитета Министерства обороны Российской Федерации, Общественных объединений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности и других государственных и частных организаций. На территории РФ располагается приблизительно 3825 спортивных организаций, которые на протяжении всей жизни помогают развиваться физически и даже духовно. В системе народного образования все формы пропаганды (лекции и печати, радио и телевидение, наглядная агитация и показательные выступления спортсменов, спортивные праздники и парады) направлены на раскрытие социального значения физической культуры и спорта, их роли и места в формировании мировоззрения, сохранения и укрепления здоровья. В целях пропаганды физической культуры и спорта, кроме состязаний, естественно, используют также зрелищные массовые мероприятия.

Почему нужно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни? Уверена, аналогичными вопросами задавался каждый из нас. На самом деле, если искать ответы на эти вопросы, то может попасться множество разных источников и каждый скажет нам, что заниматься спортом и вести здоровый образ жизни нужно, несомненно, ведь быть стройным и сильным сейчас не просто полезно, но и модно, поэтому многие молодые люди посещают спортзалы, занимаются плаванием, делают зарядку по утрам и многое другое. Можно заметить, что многие тренируются не столько ради улучшения здоровья, но и ради собственной красоты. Но и в этом ничего плохого нет. К сожалению, есть и те, кто категорически не хочет упражняться. И действительно, зачем нужно заниматься спортом, если можно это же время провести перед телевизором или за компьютером? Все просто. В условиях гиподинамии (недостатка движений) понижается умственная работоспособность, активность сложных биологических веществ, и все это определяет в жизни человека чрезвычайно много: рост, степень всестороннего развития, уровень подготовки организма к экстремальным, стрессовым ситуациям и многое другое. Практика показывает, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культурой) относится к малоподвижному. Это значит, что все отрицательные последствия гиподинамии, непременно скажутся на его физическом, умственном и на все здоровье в целом. А ведь так просто избежать этого, вклю-

чив в свой образ жизни оптимальный режим двигательной активности, которая является ведущим фактором физического и психического развития человека, а следовательно и его здоровья. Вы только представьте, как при занятии спортом огромное количество клеток в системе организма, снабжается питательными веществами и необходимым количеством кислорода для осуществления жизненно необходимых процессов энергообразования, различных биохимических реакций жизнедеятельности и т.д. Спорт — залог нашего здоровья. Физические упражнения необходимы нашему организму для того, чтобы поддерживать его в работоспособном состоянии. При чтении разлиных спортивных книг, журналов, статей, я наткнулась на 12 причин, почему же на самом деле нужно вести Здоровый Образ Жизни:

- ✓ Прожить долгую, счастливую жизнь и встретить старость с улыбкой на лице
- ✓ Получать удовольствие от жизни
- ✓ Жизнь без болезней (укрепить свое здоровье)
- ✓ Здоровые дети
- ✓ Хорошее настроение
- ✓ Красивое подтянутое тело, даже в зрелом возрасте
- ✓ Быть способным защитить себя и своих близких в экстремальных ситуациях
- ✓ Сохранить молодость и замедлить процесс старения
- ✓ Большой заряд сил и энергии
- ✓ Забыть что такое депрессии и стресс, чаще улыбаться
- ✓ Подавать отличный пример детям.

В настоящее время в более чем в 60 странах имеются члены ФИЕП. Раз в три месяца создается Бюллетень ФИЕП на английском, французском, немецком, португальском и испанских языках. Эта Федерация тесно сотрудничает с Международной женской Федерацией спортивной медицины, с Международной женской федерацией физического воспитания и спорта и Международным советом лечебного физического воспитания и рекреации. ФИЕП через Международный совет физического воспитания и спорта является членом ЮНЕСКО. ФИЕП сыграла также значительную роль в создании Всемирного совета физического воспитания и спорта.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что вести пропаганду спорта и сам здоровый образ жизни бесспорно нужно. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. При пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни нужно формировать стойкую позитивную мотивацию и потребности в улучшении состояния здоровья, повышении уровня физической культуры населения в целом. Таким образом, чтобы население было здоровым, необходимо продолжать работу по совершенствованию правовой базы поддержки физкультурно-спортивного движения, пересмотреть некоторые пункты законов РФ, осуществить разработку системы мер по совершенствованию содержания физического воспитания в учебных заведениях, создать в учебных заведениях современную материально-техническую базу для занятий физической культурой и спортом, обеспечить подготовку, переподготовку и повышение квалификации специалистов для проведения агитационно-пропагандистской работы, разработать и реализовать систему мер, поощряющих производство и трансляцию социальной рекламы, и многие другие мероприятия. Только после осуществления вышесказанных мер люди начнут заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – 2006. – С. 91.

2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – 1982. – С. 378.

3 Кулинко Н. Ф. История и организация физической культуры. – 1982. – С. 206-207.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура среднее профессиональное образование. – 2006. – С. 13.

РОЛЬ ЧАСТНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ПРИОБЩЕНИИ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Кириллов Е.В.
Бутова Т.Г., д-р экон. наук

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

В данной статье обозначена причина образования и развития современных физкультурно-спортивных клубов в России, их роль в развитии спорта и привлечении молодежи к здоровому образу жизни, а также взаимосвязь с развитием студенческих спортивных клубов. Рассмотрена их деятельность на примере Красноярского спортивного клуба «ТриАтлета».

This article marked the cause of the formation and development of modern sport clubs in Russia, their role in the development of sports and attraction of youth to a healthy way of life, and the relationship with the development of student sports clubs. Consider their activities on the example of the Krasnoyarsk sports club «TriAtleta».

В современной жизни спорт становится неотъемлемой частью образа жизни человека. Помимо стремления к результату, к победе, спортивная тренировка – возможность найти единомышленников, преодолеть себя, открыть новые грани своих возможностей. И если спорт высших достижений объединяет профессионалов, демонстрируя возможности человека, то массовый спорт – прежде всего средство воспитания любви к движению, потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ), без которого немыслимы и высокие результаты на соревнованиях.

В последнее время повсеместно отмечается рост интереса к спорту и физической культуре, как среди молодежи, так и среди граждан более старшего возраста. Открываются физкультурно-спортивные клубы различных направлений подготовки и разных форм собственности. Так в Москве за последние пять лет резко увеличилось количество людей, занимающихся спортом. Налицо тенденция: сообщества, организованные в социальных сетях, создают на своей базе любительские физкультурно-спортивные общества, клубы ЗОЖ. Это вызвало резонанс по всей России – аналогичные организации массово стали появляться в регионах. Подобные сообщества принимают людей всех возрастов и разного уровня подготовленности, ставят перед ними цели и помогают достичь их в оптимальные сроки, сохраняя и укрепляя при этом здоровье. Клубы, созданные на основе добровольных общественных объединений [1], собственными силами проводят коммерческие соревнования, как среди членов своей организации, так и между спортивными клубами. Отличительной чертой их деятельности является то, что существуют они на средства занимающихся – членские взносы. Люди готовы платить за право стать членом клуба, так как на сегодня модно и престижно состоять в спортивном клубе, поскольку физическая активность – одна из неотъемлемых составляющих имиджа современного человека [3;768]. Участники таких клубов получают качественные услуги спортивно-оздоровительной направленности. А привлечение к работе с любителями спортсменов-профессионалов служит дополнительным мотивом [2;478] для занимающихся.

В Красноярске активная работа по развитию муниципальных клубов началась в 2009 году, когда Администрацией города было принято распоряжение от 11 сентября о концепции развития физической культуры и спорта по месту жительства [4]. Для выполнения этой задачи в городе дан старт развитию клубной системы по месту жительства. Первым шагом программы стало открытие универсальных плоскостных сооружений и организация работы дворовых инструкторов по физической культуре [5]. Следующим этапом стал выбор Красноярского края в качестве пилотной территории для возрождения нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [6].

К тому времени в городе уже действовал ряд частных физкультурно-спортивных клубов (ФСК). Клуб «ТриАтлета», основанный в 2008г. при магазине спортивных товаров, специализировался на консультировании и подборе экипировки для спортсменов, занимающихся триатлоном и смежными видами спорта – дуатлоном, бегом, велоспортом, плаванием, лыжными гонками. За время своей работы клубом была организована и дважды – в 2012 и 2013гг. – проведена многодневная велогонка «Пять дней ветра» в окрестностях оз. Беле в Хакасии, которая стала визитной карточкой красноярского велоспорта-кросскантри. В 2013г. клуб «ТриАтлета» в п.Подгорный собственными силами провел открытый одноименный Кубок по маунтинбайку и организовал первый в Красноярске любительский полумарафон «Июльская жара», который собрал рекордное для города количество участников — 300 человек. Впервые, в формате полумарафона был проведен забег на 1км среди детей до 12 лет.

С марта 2013 года изменен формат клуба – из закрытого, в который входила группа спортсменов численностью 25 человек, он стал открытым – начала работу «Школа бега» для сторонников здорового образа жизни (ЗОЖ). Организаторы поставили цель – привлечь в клуб людей, увлеченных спортом, и сделать их занятия систематическими. Первый набор в «Школу бега» был объявлен 10 марта 2013г.. Информация была распространена в социальных сетях, в городских средствах массовой информации (СМИ) г.Красноярска и Красноярского края. Лозунг клуба звучал так: «Подготовься с нами к полумарафону». Для тренировок и участия в «Первомайском полумарафоне» в клуб вступили 29 человек. На семь недель подготовки участникам предстояло отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, регулярно бегать, проходить медицинский контроль. Для многих такая цель была серьезным личным достижением.

Но только бегом организаторы решили не ограничиваться. И 10 мая после окончания занятий первой группы был объявлен набор для подготовки к веломарафону «Красспорт». Ряды занимающихся пополнили еще 6 спортсменов. Для участия в полумарафоне «Июльская жара» в клуб вступили также 6 человек. И последний набор состоялся в августе текущего года к пробегу «Познай себя» и к «Осеннему полумарафону» в Железногорске – еще 12 человек. Таким образом, если на начало марта 2013г. в клубе состояло всего 25 спортсменов, то уже в сентябре после организации «Школы бега» количество членов клуба выросло до 78 человек. Это позволяет говорить о востребованности подобных клубов среди спортсменов-любителей, для которых тренировки под руководством высококвалифицированных спортсменов-профессионалов являются стимулом к самосовершенствованию, к спортивному росту.

С целью повышения эффективности деятельности клуба организаторами в августе-сентябре 2013 г. проведен анонимный опрос занимающихся. Участникам был предложен ряд вопросов, ответы на которые они должны были выбрать из возможных вариантов или предложить собственные. В результате установлено, что большинство занимающихся в клубе — молодежь до 30 лет. Представители силовых структур, например, полиция или МЧС, составляют 14,2% - участие в деятельности клуба циклических видов спорта продиктовано необходимостью поддержания хорошей физической формы, а в данном случае преодоление марафонов — лучший способ развить и проверить свою выносливость. По 4,8 % респондентов заняты физическим трудом (строительство, транспорт и т.д.) и в сфере обслуживания (торговля, общепит и др.). Но самая массовая категория респондентов – более половины (52,4%) – занимающиеся умственным трудом (менеджмент, преподавание и т. д.), и студенты (23,8%), в том числе обучающиеся заочно и получающие второе высшее образование, что говорит о востребованности молодежных и студенческих физкультурно-спортивных клубов различных форм собственности. Более наглядно распределение состава представителей клуба по категориям рода деятельности отражено в ниже приведенной гистограмме.

Гистограмма



На вопрос об отношении к членским взносам как источнику средств существования клуба были получены следующие ответы: 35,8% считают, что уплаченный взнос стимулирует их к занятиям и гарантирует качество получаемых услуг; 46,2% выбрали ответ «способствует развитию клуба, существующего на основе самоокупаемости», 7,1% ответили, что им безразлично, заниматься за плату или бесплатно. Примечательно, что ни один из опрошенных не счел членский взнос препятствием для вступления в частный физкультурно-спортивный клуб.

Также респондентами были высказаны следующие пожелания к организаторам клуба: организация онлайн-консультирования членов клуба, расширение информационного ресурса – освещение с помощью клубного сайта и страницы в социальной сети соревнований по триатлону, велоспорту, бегу в России и за рубежом – как профессиональных, так и любительских, особенно тех, в которых принимают участие наши одноклубники, продолжать организацию соревнований городского и краевого масштаба, в том числе по триатлону на длинной дистанции, среди любителей различного уровня подготовленности, привлекая к участию в них и к оздоровительным тренировкам как можно больше сторонников активного образа жизни.

Занимающиеся в клубе «ТриАтлета», благодаря получаемой ими подготовке, имеют возможность участвовать в коммерческих стартах, проводимых не только у себя на родине, но и другими спортивными клубами по всему миру. А у студентов клуба «ТриАтлета» есть хорошая возможность показать достойный результат на внутривузовских соревнованиях и отобраться в сборную команду своего университета. Таким образом, клубы создают конкуренцию не только внутри себя или между спортивными командами, они еще создают конкуренцию между студентами и студенческими клубами. У студентов появляется возможность выбрать, в каком клубе они будет заниматься и каких результатов хотят достичь.

Кроме того, коммерческие старты, проводимые клубами, не являются рейтинговыми, но достаточно зрелищны и массовы, собирают значительное количество участников, что является хорошей возможностью для развития студенческого спорта и популяризации актив-

ного образа жизни в молодежной среде. Студенты могут участвовать в соревнованиях по различным видам спорта, повышая свой уровень мастерства и использовать эти старты для подготовки к межвузовским соревнованиям или для удовлетворения потребности в самореализации.

В результате анализа полученных данных можем сделать следующие выводы:

1. Спортивно-оздоровительные занятия, предоставляемые клубом, наиболее востребованы среди студентов и молодежи в возрасте до 30 лет.

2. Членский взнос за участие в деятельности клуба является для большинства занимающихся стимулом к занятиям и гарантией качества получаемых услуг. Он не препятствует вступлению в клуб.

3. В целом высказанные пожелания участников опроса совпали с планами организаторов клуба, что говорит о верно выбранном пути развития.

4. Частные физкультурно-спортивные клубы являются эффективной возможностью привлечения максимального числа жителей города, в том числе молодежи и студентов, к тренировкам и активному отдыху, популяризации здорового образа жизни.

5. И, наконец, частные физкультурно-спортивные клубы способствуют развитию спорта и повышению спортивных результатов как во всем обществе, так и отдельно в студенческой сфере.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 N 82-ФЗ.

2. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999.

3. Панасюк А. Ю. Имидж. Энциклопедический словарь. — М.: РИПОЛ классик, 2007.

4.http://sport.wp.kspu.ru/2009/09/koncepciya-razvitiya-fizicheskoj-kultury-i-sporta-po-mestu-zhitelstva-v-gorode-krasnoyarske/

5.http://centrsportclub.ru/index.php?id=42

6.http://fizvosp.ru/proekt_kontseptsii/polozhenie_o_vserossiyskom_fizkulturno_sportivnom_komplekse

СТУДЕНТЫ И ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Кладикова И И.
Жиденко А.А., д-р биол. наук, профессор

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г.Шевченко, г. Чернигов, Украина

В данной статье сравнивается уровень знаний студентов 1 и 4 курсов факультета физического воспитания понятия «здоровый образ жизни» как одного из главных составляющих при формировании, сохранении, поддержании и улучшении собственного здоровья.

Ключевые слова: *здоровье, студент, здоровый образ жизни.*

In this article compared 1 and 4 courses students understanding of the concept of «healthy lifestyle» as one of the main concepts of forming, maintaining, preserving and improving their health.

Постановка проблемы. Жизнь и здоровье людей являются самой большой социальной ценностью. Сколько на свете людей, столько и мнений о здоровье и здоровом образе жизни, но суть одна. Каждый из нас хочет быть здоров, но, увы, не каждый понимает, что полученное нами при рождении здоровье зависит не только от наследственности, но и от образа жизни, окружающей нас среды, экологии и медицины. Здоровым быть модно! Эта фраза должна быть правилом каждого человека, так как формирование здорового образа жизни – одна из актуальнейших проблем современности. В Украине, к сожалению, наблюдается противоположное явление, так, по оценкам национальных и международных экспертов количество ВИЧ-инфицированных теоретически определяется в границах 2%, а количество зарегистрированных в настоящее время превышает 150 тысяч. Преобладающее большинство инфицированных в Украине составляют молодые люди в возрасте от 20 до 39 лет, постоянно регистрируются инфицированные подростки. Количество людей, употребляющих наркотические средства и психотропные вещества, удвоилось, и превышает 100 тысяч, 80% из которых составляет молодежь в возрасте до 28 лет, более 8 тысяч – несовершеннолетние. Та же неутешительная картина среди молодежи по венерическим заболеваниям, алкоголизму и курению [1]. Почему молодые люди не берегут свое здоровье? Этот вопрос остается открытым, хотя есть множество предположений и суждений: разнообразие характеров и мотивов, которые приводят к совершению поступков, негативно влияющих на здоровье, утрата молодежью духовных и социально значимых ценностей, а главное – отсутствие мотивации к здоровому образу жизни.

Формирование цели. Сравнить уровни осознания и понимания студентами 1 и 4 курсов факультета физического воспитания – понятий: здоровье, здоровый образ жизни.

Методы и организация исследований. На базе Черниговского национального педагогического университета имени Т. Г. Шевченко среди студентов 1 (54 человека) и 4 (68 человек) курсов дневной формы обучения факультета физического воспитания было проведено два тестирования (по 20 вопросов в каждом), отражающее информацию о здоровье и здоровом образе жизни.

Результаты и их обсуждение. По Указу Президента Украины Л. Кучмы от 1 сентября 1998 года N 963/98 была утверждена целевая программа «Физическое воспитание – здоровье нации». Перед высшими учебными заведениями было поставлено задание, способствовать выработке у студентов морально-волевых качеств, улучшениию их физического и психического здоровья. Основными принципами изменений в физическом воспитании ученической и студенческой молодежи в системе образования стало: формирование у ученической молодежи потребности в укреплении здоровья средствами физической культуры и спорта, увеличении объема двигательной активности детей, учеников и студентов, в зависимости от психофизиологической потребности в движениях и т. д. [2].

Задание было поставлено, а выполнено ли оно, понимают ли студенты влияние образа жизни на собственное здоровье? Анализ результатов проведенного тестирования показывает, что студенты 1 и 4 курсов уверены в том, что они могут дать правильное определение понятию «здоровье» (90,7%), (85,3%), соответственно. Понятие «здоровье» человека можно определить как состояние полного физического, психического и социального благополучия на протяжении жизни, а не только как отсутствие заболеваний. Оптимальное состояние здоровья человека способно обеспечить полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [3]. При дальнейшем опросе оказалось, что не все студенты понимают значение этого понятия: 18,5% испытуемых 1 курса и 27,9 % испытуемых 4 курса считают, что здоровье – это лишь отсутствие заболеваний. Правильно сформулировать определение «физическое здоровье» способны 92,6% опрошенных 1 курса и 83,8% испытуемых 4 курса. Определение «общественное здоровье» вызвало большие затруднения у студентов 1 курса только 55,6% студентов дали правильные ответы, у студентов 4 курса эта цифра несколько больше – 66,2%, От чего зависит здоровье человека, знают только 7,4% (1 курс) и 2,9% (4 курс) опрошенных. Одним из путей решения проблемы сохранения и улучшения здоровья студентов является мотивация их к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Понятие «здоровый образ жизни» имеет глубокие корни. В античном мире появляются первые концепции здорового образа жизни – «познай себя» и «заботься о себе». Быть уверенным во всем, придерживаться золотой середины, выбрать среднее между крайностями – вот главные принципы здорового образа жизни в античном мире [4]. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, культурный образ жизни. На сегодняшний день в научной литературе нет единого мнения относительно структуры здорового образа жизни [4]. Определение «здоровый образ жизни» так же вызывало затруднения у студентов, участвующих в тестировании, 9% которых первого курса и 12,2% четвертого курса не знают значение понятия «здоровый образ жизни». На вопрос: «Имеет ли негативное влияние на здоровье курение и алкоголь?» отрицательно ответили 2% и 8,8% студентов 1 и 4 курсов соответственно, остальные (98%) и (91,2%) уверены, что имеет. Анализируя ответы студентов 1 и 4 курсов можно сделать предварительные выводы, что лучше разбираются в понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни» студенты 1 курса. Возможно, это связано с введением в украинские школы с 1 класса нового предмета «Основы здоровья», который изучается на протяжении всего обучения в школе, и знания по которому студенты первого курса еще сохранили. А новая информация, которую студенты воспринимают по новым дисциплинам, изучаемым в ВУЗе, вытесняет старую. Кроме того, эти курсы, возможно, недостаточно связаны с проблемами здоровья и здорового образа жизни. Преподавателям высшего учебного заведения, читающим эти курсы необходимо обратить на это внимание и учитывать. Здоровый образ жизни – рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование — важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа [5].

Выводы

Проанализировав полученные результаты и литературные источники можно сказать, что студенты первого курса теоретически в большей степени нацелены на здоровый образ жизни, чем четвертого. Проблема понимания формирования здорового образа жизни среди студентов остается актуальной и требует незамедлительного решения с помощью инновационных технологий образования. Для решения данной проблемы необходимо привлекать большее количество специалистов и уделять больше времени. Эта проблема должна волновать не только конкретных специалистов, но, в первую очередь, самих студентов. Не полное владение знаниями о здоровом образе жизни, для них в будущем, может стать причиной того, что они не смогут сохранить свое собственное здоровье и здоровье обучаемых ими детей на уроках физкультуры.

Список литературы

1. Навчально-методичний комплекс дисциплін фахової підготовки бакалавра за напрямом «Здоров'я людини»: наук. - метод. зб. / Кол. авт.// заг.ред. С. В. Страшко. – К.: Освіта, 2013. – 360 с.

2. УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ Про затвердження Цільової комплексної програми "Фізичне виховання - здоров'я нації" від 1 вересня 1998 року N 963/98 Режим па http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/963a/98

3. Булыч Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская лит-ра, 2003. – 424 с.

4. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г. С. Никофорова. – СПб. : Речь, 2011. – 950 с.

5. Режим доступа http://dic.academic.ru

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Козерук Ю.В. канд. пед. наук
Данько А.В.

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко, г. Чернигов, Украина

Обобщаются понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Актуализируются приоритетные задачи общества и государства по воспитанию нравственных, ответственных, инициативных и компетентных личностей. Оценивается образ жизни студенческой среды современного общества и пути формирования здорового образа жизни у молодого поколения. Намечаются условия формирования стиля жизни и формы работы с молодежью по пропаганде здорового образа жизни.

The notions of health and healthy life-style are given generalized definitions. The article highlights the challenges that our society and the state now face attempting to bring up moral, responsible, active and competent personalities. The present day student's community's life style is evaluated. The paper suggests the ways of forming the young generation's healthy life-style. The outlined conditions of forming the said life-style are connected to the advertising activities that introduce it to the youth.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований. Изучение и всесторонний анализ путей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у молодого поколения является одним из самых актуальных вопросов современности, что находит свое отображение в учебных и рабочих программах учебных дисциплин высших учебных заведений (ВУЗ) [3, 6, 8]. Уделяется много внимания экологическому и санитарно-гигиеническому образованию, приобретению знаний, умений и навыков безопасного поведения. Однако с каждым годом, все больше молодых людей живут не здоровым образом жизни. А именно: проводят много времени за компьютером или телевизором, не рационально питаются, не понимают о культуре потребления еды, не с пользой проводят свое свободное время, не придерживаются двигательного режима в соответствии с возрастом и полом для улучшения и сохранения здоровья [3, 6].

Небрежное отношение к своему здоровью, физическая пассивность, отсутствие привычки заниматься физической культурой или спортом находят свое отображение в неспособности их вести здоровый образ жизни, что влияет, как на усвоение знаний во время учебы, так и на качество будущего специалиста.

Ученые считают, что особенности образа жизни молодежи зачастую негативно сказываются на состоянии здоровья и ценностного отношения к нему, качества жизни и получения необходимых профессиональных знаний [1, 9]. Большая часть времени в вузах уделяется предоставлению знаний. Воспитательная работа остается в некоторых случаях только декларативно, что сказывается на воспитании потребности здорового образа жизни, как залога дальнейшего жизненного успеха, и как следствие не формируется научное понимание его сути [5, 10].

Здоровый человек может жизнерадостно исполнять обязанности и полностью реализовывать свои физические и умственные способности. Поэтому крайне важным является понимание молодыми людьми о важности внедрения здорового образа жизни студенчества как в процессе обучения так и в повседневной жизни.

Цель исследования: изучение проблемы формирования здорового образа жизни в студенческой среде и в анализе и освещении многогранности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Результаты исследования. По определению Всемирной организации охраны здоровья (ВООЗ), понятие «здоровье» толкуется, как, состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье рассматривается в контексте его четырех составляющих: физического, психического, нравственного и социального, которые тесно взаимосвязаны и влияют на общее состояние человека.

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него действует много внешних факторов, большинство из них очень негативно. В первую очередь это: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостаток в питании по калорийности; неблагоприятные экологические факторы; вредные привычки; низкий уровень медицинского обеспечения; недостаточная двигательная активность; рост заболеваемости и смертности на фоне высоких достижений медицины и совершенства технических средств диагностики и лечения болезней.

Известно, что уровень здоровья зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, профессиональной деятельности и т.д. Но, по данным ВООЗ уровень здоровья лишь на 10-15 % связан с последним фактором (профессиональной деятельностью), на 15-20 % обусловлен генетическим фактором, на 25 % его определяют экологические условия и 50-55 % – условия и образ жизни человека, а именно первостепенная роль сохранения и укрепления здоровья принадлежит самому человеку [4].

Формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые отвечают гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному осуществлению личностью социально профессиональных функций [7].

К основным составляющим здорового образа жизни можно отнести следующие: образ жизни, уровень культуры, место здоровья в иерархии потребностей, мотивация, установка на долгую жизнь, обучение культуре здоровья.

Как отмечал Шопенгауэр А.: «Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья. И главное действующее лицо в поддержании «здорового тела» – это сам человек». Сократ считал, что человек, который сам следит за своим здоровьем, лучший врач.

Современный этап развития общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, ухудшением физического и психического состояния. Учитывая традиционную направленность психологии, медицины и других наук на выявление, определение и «устранение» болезней, обусловленых прогрессирующей социально-экономической и духовно-нравственной деструкцией общества, становится понятно, что наука недалекого будущего будет способна эффективно укреплять и сохранять здоровье, а средства массовой информации агитировать молодежь. Это обосновывает необходимость поиска эффективных методов сохранения и укрепления здоровья путем развития здорового образа жизни и создание государственных программ, которые бы формировали понятие здорового образа жизни и обеспечивали их реализацию.

В основе ЗОЖ лежат как биологические, так и социальные принципы. Забота о здоровье, прежде всего забота индивидуума, но вместе с тем имеется слишком малое количество фундаментальных общественно-педагогических исследований, которые рассматривали бы формирование ЗОЖ как комплексную систему образовательно-воспитательных мероприятий, в которых учувствует ни только сам человек, но и государство, которое заботится о здоровье своего народа [2]. Здоровье в современном обществе приобретает особое, приоритетное значение. Гуманизация как вектор цивилизационного развития привлекает внимание к человеку и качеству его жизни, правам и свободам личности, укрепление ценностей жизни в аксиологическом пространстве общества.

В соответствии с этим одним из ключевых направлений современного образования является сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий и формирование ценности здоровья и здорового образа жиз-

ни. Проблема формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни является многоаспектной.

Многогранность проблемы здорового образа жизни, представленная в работах философов, социологов, педагогов и медиков. Обобщенное определение: «Здоровый образ жизни» – это такой стиль существования, при котором благодаря применению определенных методов воздействия на организм и его окружение, уровень жизнеспособности организма становится оптимальны, наблюдается постоянное совершенствование и использование потенциала организма без нанесения ему вреда, причем активность организма и его возможности сохраняются до самой старости.

Основными составляющими здорового образа жизни являются:

– соблюдение режима труда и отдыха;

– физическая активность и закаливание;

– рациональное питание;

– психогигиена и психопрофилактика;

– охрана окружающей среды;

– самоконтроль за состоянием здоровья;

– самооздоровление с использованием традиционных и нетрадиционных методов;

– профилактика наркомании и токсикомании, употребления алкоголя;

– половое воспитание и сексуальная культура, профилактика заражения СПИД;

– личная гигиена и своевременное обращение к врачу.

Под индивидуальным стилем здорового образа жизни необходимо понимать принадлежащий конкретному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий индивидуальные интересы, потребности возможности и связь их с учебной, профессиональной и бытовой деятельностью.

Методы формирования ЗОЖ у студентов могут быть разными. Это методы убеждения, методы упражнений, положительного и отрицательного примера, методы поощрения и наказания.

Под методом убеждения понимается такое воздействие на молодежь, при котором фактором воспитания является слово – рассказы, лекции, беседы, диспуты, средства массовой информации.

Особое место в системе педагогических воздействий занимает пример как положительный, так и отрицательный. Положительный пример родителей, преподавателей, тренеров, людей ведущих здоровый образ жизни и осознают его ценности, является одним из основных методов воспитания. Положительный пример стимулирует формирование у молодежи убеждений и навыков поведения, способствует высокой результативности формирования здорового образа жизни. Негативный пример людей, чья ценностная система осуществляет свое негативное влияние. На этих примерах молодое поколение лучше осознает преимущества здорового образа жизни, происходит формирование личностной ценностной системы.

Стиль здорового образа жизни обусловливается личностно-мотивационными особенностями, возможностями и наклонностями студентов. Предусматривает активную деятельность по сохранению и укреплению личного здоровья, в которой можно выделить основные компоненты:

– сознательное, целенаправленное применение разнообразных форм и средств физкультурной активности;

– усвоения гигиенических навыков и навыков сохранения здоровья;

– использование природных факторов в укреплении здоровья и цивилизованное отношение к природе;

– активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение;

– деятельность по пропаганде и внедрению здорового образа жизни в жизни каждого человека и общества.

Заключение. Здоровому человеку предоставляется больше возможностей стремиться и достигать, мечтать и осуществлять планы, развивать себя, устанавливать ориентиры жизни

и наслаждаться ею. Современный эталон красоты: это человек, который выбирает здоровый образ жизни. Эффективным механизмом сохранения здоровья является формирование здорового образа жизни. Это сложное системное явление в реальном измерении опирается на такие важные принципы, как физическая культура, включает организованную двигательную активность в органическом сочетании с рациональным питанием, чередованием роботы и отдыха, профилактикой вредных привычек.

Перспективой дальнейших исследований считаем анализ ценностных ориентаций студентов высших учебных заведений.

Список литературы

1. Антіпов Ю.С., Лісчишин Г.В. та інші. Ставлення студентської молоді до фізичної культури та здорового способу життя // Фізичне виховання – здоров'я студентів: Матеріали науково-метод.конф. – Донецьк: «Наука і освіта». – 2003. С. 20-22.

2. Арзютова М. , Андронова Л., Гусь М., Гаркова А. Формирование валеологических знаний студенческой молодежи средствами образования - содержательный средство формирования здорового образа жизни // Научные труды Каменец-Подольского государственного университета: Проблемы теории и методики физического воспитания, олимпийского и профессионального спорта. – Выпуск 5 . – Каменец-Подольский , 2007 . – 256 с.

3. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації: Автореф. Дис….канд.мед.наук: 14.02.01. - К.: Нац. Мед.ун-т ім..О.О. Богомольця, 2008. – 24 с.

4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых . – К. : Здоровье , 1998 . – 208 с.

5 Жигульова Е.О. Актуальні питання збереження здоров'я молоді / Жигульова Е.О. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів : ЧНПУ, 2007. – С. 48 – 52

6. Козерук Ю.В. Здоровий спосіб життя-запорука життєвого успіху / Ю.В. Козерук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 15/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013 .– С 121-126.

7. Мдівнішвілі І. Самостійні заняття фізичною культурою і спортом як запорука здорового способу життя студентської молоді // Формування здорового способу життя студентської молоді: реалії та перспективи: Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2003. – С. 83–85.

8. Основи фізичного виховання людей різного віку: [навчальний посібник для студентів спеціальності 7.01020101 «Фізичне виховання» педагогічних університетів] / Г.О. Литовченко, Ю.В. Козерук, М.Г. Лазаренко, М.М. Трояновська. – Чернігів, 2012. – 230 с.

9. Підлісний М.М., Шубін В.І. Цінності та буття особистості. Монографія. Дніпропетровськ, ДДФА, 2005. – 128 с.

10. Ярошенко П.В. Здоровий стиль життя в освітньому і поза освітньому просторі педагогічного університету. – Луганськ: «Знання», 2004. – 116 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Костычаков В.Ф., канд. пед. наук

Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск, Россия

Психологической основой воспитания мотивации обучаемых на здоровый образ жизни и профилактику наркомании является изменение в системе их ценностных ориентаций. Ориентация на здоровый образ жизни и профилактику наркомании будет успешной, если здоровье и его поддержание будут осознаваться как важнейшая ценность.

Psychological basis of education motivation of students to a healthy lifestyle and prevention of drug addiction is a change in the system of their value orientations. Focusing on healthy lifestyles and the prevention of drug addiction will be successful if health and its maintenance will be realized as the most important value.

В настоящее время проблема вовлечения молодежи в употребление наркотических средств и психотропных веществ продолжает оставаться актуальной.

Состояние наркомании в России в настоящее время свидетельствует о том, что она продолжает «молодеть». Более 60% наркоманов – люди в возрасте от 16 до 30 лет и почти 20% - школьники. Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет. Все больше случаев потребления зелья детьми 11-13 лет. Именно школы и места массового отдыха молодежи, в первую очередь, дискотеки и ночные клубы, являются основными местами распространения наркотиков. Об этом свидетельствуют опрос старших классов Москвы и Санкт-Петербурга, 70% из которых познакомились с наркотиками именно там.

Усилению процесса наркотизации среди подростков и молодежи способствует процесс сокращения мест проведения досуга – кружков по интересам, спортивных секций, туристических инициатив, клубов военной ориентации, а также перевод их функционирования на платную основу.

Одной из важнейших проблем в системе управления воспитательным процессом в высших учебных заведениях являются научно - теоретическое обоснование реализации на практике педагогической системы формирования у обучаемых устойчивой ориентации на здоровый образ жизни и профилактики наркомании.

Теоретико-методологическую основу этой работы составляют результаты многочисленных исследований, проводимых в нашей стране. К числу наиболее известных работ, направленных на изучение закономерностей формирования, способов оценки, сохранения и укрепления здоровья, ориентации населения на здоровый образ жизни, можно отнести исследования: Н.В. Амосова, П.К.Анохина, В.И Гинецинского, Э.Н.Давиденко, Г.К.Зайцева, Н.Б.Захарова и др.

Наряду с мероприятиями медицинского и социально-культурного характера важную роль в системе охраны здоровья студентов имеет просветительская, обучающая и воспитательная работа, проводимая в высших учебных заведениях.

Анализ структуры и содержания учебных планов и программ профессионального обучения в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта свидетельствует о том, что в большинстве образовательных учреждений работа по ориентации обучаемых на здоровый образ жизни и на профилактику наркомании может осуществляться по пяти основным направлениям:

1. *Нормативно-правовое направление.* Речь идет о выполнении требований законодательства, ведомственных приказов и нормативных актов, направленных на защиту, охрану и поддержание здоровья обучающихся. Здесь выявляется немало нарушений, связанных с

режимом учебной нагрузки, организацией здоровьесберегающих условий обучения, (санитарного состояния аудиторий, спортивных залов), организацией питания, условий проживания обучаемых и пр.

2. *Организационно-педагогическое направление.* Связано с координацией усилий по обеспечению просвещения и воспитания обучаемых в области здоровьесбережения. Многие темы по разным учебным дисциплинам содержат возможности информирования и формирования здоровьесберегающих умений. Однако усилия педагогов не скоординированы, отсутствуют преемственность и взаимодействие руководящего и профессорско-преподавательского состава в системе управления воспитанием обучаемых.

3. *Научно-методическое направление.* В литературе по валеологии разработаны образовательные программы, реализация которых позволяет изменять отношение обучающихся к своему здоровью и профилактике наркомании и токсикомании. Среди важнейших вопросов выступают такие, как информирование о психологии здоровья и здорового образа жизни, факторах, увеличивающих продолжительность активной жизни, об оздоровительных физкультурно-спортивных системах, созданных в различных мировых культурах. Обсуждаются проблемы культуры питания; истоки возникновения вредных привычек, исследуются проблемы алкоголизации молодежи, влияние алкоголя, никотина и наркотиков на здоровье молодежи, особенности применения наркотических средств молодежью.

4. *Психолого-педагогическое направление.* Требует более глубокого изучения ценностных установок обучаемых в сфере поддержании здоровья, а также организации дифференцированной и индивидуальной образовательной работы с учетом типовых проблем профессионального становления и жизненных стратегий учебной и профессиональной деятельности.

5. *Физкультурно-спортивное направление.* Физическая культура и спорт располагают неограниченными воспитательными возможностями по ориентации обучаемых на здоровый образ жизни и профилактику наркомании и токсикомании. В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, насыщенностью межличностных контактов, установками на взаимопомощь и партнерство, разнообразием положительных мотивов и т. д., заключен мощный социально-психологический потенциал.

Важными направлениями педагогического процесса формирования у студентов здорового образа жизни и профилактики наркомании являются:

- ориентация их сознания на собственное здоровье как неотъемлемое условие для успешной и долговременной профессиональной деятельности и личного благополучия;
- формирование отношения к здоровью, неприятию наркотиков как самостоятельной ценности, реализация которой обеспечивает им высокий жизненный тонус, оптимистическое настроение, красивый внешний вид;
- самопознание и осознание противоречий, ценностных барьеров, преодоление социальных стереотипов, которые создают мотивационные препятствия для самоорганизации здорового образа жизни и профилактики наркомании;
- формирование у студентов рефлексивных умений, которые позволяют анализировать собственные жизненные стратегии, внутренние конфликты, причины жизненных стрессов и неудач, затруднения во взаимоотношении и взаимодействии с окружающими;
- формирование умений преодолевать жизненные затруднения, тревожные или депрессивные состояния без применения искусственных стимуляторов, успокоителей и других способов достижения «химического счастья»;
- обоснование педагогических возможностей физической культуры и спорта в профилактике поведения студентов, склонных к наркомании, ранее употреблявшими наркотические вещества, в воспитании умений и навыков здоровьесберегающего поведения;

- ознакомление обучаемых со способами саморегуляции, сохранения здоровья и релаксации, которые апробированы человечеством в разных культурах;
- развитие ценностно-смыслового сознания, валеологических суждений и убеждений обучаемых.

Завершая рассмотрение путей формирования здорового образа жизни и профилактики наркомании студентов, можно сделать выводы:

- психологической основой воспитания мотивации обучаемых на здоровый образ жизни и профилактику наркомании является изменение в системе их ценностных ориентаций. Ориентация на здоровый образ жизни и профилактику наркомании будет успешной, если здоровье и его поддержание будут осознаваться как важнейшая ценность.
- на занятиях по всем дисциплинам можно найти место для развития потребностей человека, мотивов его учебной и профессиональной деятельности, ценностей и смыслов жизнедеятельности. Объединение усилий профессорско-преподавательского и руководящего состава вузов данной идеей, наряду с идеей качества профессиональной подготовки, должно стать важной задачей каждого преподавателя по формирования здорового образа жизни и профилактики наркомании у обучаемых.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье -3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. – М.: Флинта-Наука, 2011.

3. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы). – М.: Советский спорт, 2013 – 186 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Михалева Е.А.
МБОУ СОШ № 14, г. Красноярск, Россия

Кудрявцев М. Д., д-р пед. наук, профессор
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Галимов Г. Я., д-р пед. наук, профессор
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

В статье выполнен анализ использования современных видов двигательной активности, который показывает снижение популярности традиционных видов массовой физической культуры и спорта в общеобразовательных учреждениях и в ВУЗах, установлено, что использование в учебном процессе оздоровительных, нетрадиционных форм физической культуры положительно влияет на укрепление здоровья учащихся и студентов

This article gives an analysis of the use of modern types of physical activity , which shows the decline in the popularity of traditional forms of mass physical culture and sports in educational institutions and universities , found that the use in the educational process of health , non-traditional forms of physical training has a positive effect on improving the health of pupils.

По данным ВОЗ, молодежь в возрасте от 16 до 29 лет составляет в настоящее время около 1/3 населения Земли. Это самая большая группа населения нашей страны, у которой отмечается самый значительный рост патологии по всем видам заболеваний. «Данные медицинской статистики показывают, что за последние 15 лет у детей и подростков ухудшились антропометрические показатели, отмечается дистрофия, особенно у юношей. На 41% выросло число заболеваний органов дыхания и на 21% желудочно-кишечного тракта, на 30% «выросли» патологии эндокринной системы» [1]. Причиной данной ситуации является увеличивающийся объем учебной нагрузки, снижение уровня двигательной активности и, как следствие этого, снижение уровня развития физических качеств, ухудшение здоровья нашей молодежи.

Одним из основных факторов здорового образа жизни является оптимальная двигательная активность. Учеными доказано, что физическая нагрузка, создаваемая уроками по физическому воспитанию, не решает проблему ликвидации дефицита двигательной активности старшеклассников, учащейся молодежи и должна дополняться самостоятельными занятиями (П.А. Назаров, М.Я. Виленский, К. Купер и др.). В настоящее время занятиями спортом, различными оздоровительными формами физической культуры, занятиями, направленными на преобразование самого себя и в соответствии с законами природы на основе сформированных потребностно-мотивационных установок и ценностных ориентаций, занимается узкий круг юношей и девушек. Для изучения отношения наших старшеклассников к физической культуре в контексте здорового образа жизни в начале и конце 2012-2013 учебного года было проведено исследование с помощью метода анонимного анкетного опроса. Для изучения теоретического и практического материала в этом учебном году на уроках использовался учебник «Физическая культура. 10-11 классы» (под редакцией В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, г. Москва, «Просвещение», 2010 г.), а также специальный курс для общеобразовательных учреждений «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» (автор Т. Г. Арутюнян, Городской информационно-издательский центр, Красноярск, 2011 г.).

На протяжении учебного года в работе со старшеклассниками для повышения мотивации к самостоятельным занятиям, улучшения состояния здоровья использовался опыт участия нашей школы в городской программе «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников», проводимой в рамках договора от 17.10.2011г. с КИМЦ. В рамках данной программы (руководитель Т. Г. Арутюнян,), проводились мероприятия,: пальце-кистевая

гимнастика, обязательная пульсометрия в начале каждого занятия, исключающая несчастные случаи на уроках и определяющая состояние здоровья в настоящий момент, проведение утренней гигиенической гимнастики (старшеклассники приходили по желанию и в основном – юноши), оценивание учащихся по предмету «Физическая культура» по личному приросту физических и функциональных качеств, отказ от фиксированных нормативов. Все это помогло улучшить показатель отсутствия пропусков уроков по болезни среди учащихся в экспериментальном классе на 27% в сравнении с тем же показателем в контрольном классе. Наблюдалась положительная динамика развития физических качеств [3].

Анкета состояла из вопросов:

1) Что такое «здоровый образ жизни» (ЗОЖ)?
2) Какие составляющие ЗОЖ ты ставишь на 1 место?
3) Какие цели ставит перед собой человек, ведущий ЗОЖ?
4) Придерживаешься ли ты ЗОЖ?
5) Перечисли (кратко) из чего состоит твой суточный режим.
6) Твое отношение к уроку «Физическая культура» в нашей школе.

Если в начале учебного года большинство респондентов не имели четкого понимания того, что такое «здоровый образ жизни» и на 1 место ставили отказ от вредных привычек, здоровое питание, то в конце учебного года большинство (87%) понимают значение термина «здоровый образ жизни» и на 1 место ставят занятия физическими упражнениями (в том числе урок физической культуры) (67%). Количество старшеклассников, уделяющих в своем суточном режиме мало времени двигательной активности и занимающихся спортом и физическими упражнениями самостоятельно в начале учебного года имело низкий показатель (12%). В конце учебного года он увеличился (45%). Отвечая на 6 вопрос в начале и в конце учебного года, учащиеся отмечали значимость урока физической культуры для здоровья (89%), но отмечали такие негативные моменты, как неудобство бытовых условий (в основном девушки). Большинство учащихся называли ряд причин, снижающих мотивацию к занятиям: однообразие применяемых средств физического воспитания.

Для укрепления здоровья, коррекции фигуры, развития двигательных качеств помимо классических видов двигательной активности целесообразно использовать нетрадиционные виды физических упражнений, их отдельные элементы, взаимно дополняющие друг друга.

Анализ использования современных видов двигательной активности показывает снижение популярности традиционных видов, таких как легкая атлетика, баскетбол, волейбол и перемещение на первое место у юношей: атлетической гимнастики, различных видов восточных единоборств; у девушек – разновидностей физических гимнастических упражнений, выполняемых под музыку - аэробики, стретчинга, степаэробики, шейпинга и т.д. Элементы этих видов занятий с успехом можно использовать на уроках физической культуры [2].

Увеличение учебной нагрузки старшеклассников и студентов (особенно первокурсников) резко возрастает, и они больше времени находятся в сидячем положении. Поскольку позвоночник испытывает большую нагрузку и рабочая поза при умственном школьном труде отличается монотонным напряжением преимущественно мышц-сгибателей (школьники и студенты сидят, наклонившись вперед), то им необходимо выполнять во время учебных занятий энергичные потягивания мышц-сгибателей. В этот период полезными могут быть упражнения для позвоночника рекомендованные Полем С. Брегом (1997,1999).

Методические рекомендации при выполнении упражнений: вначале следует выполнять каждое упражнение 2-3 раза, через день – до 5 раз и больше, через несколько дней, возможно, выполнять каждое упражнение до 10 раз.

Вначале необходимо выполнять все 5 упражнений ежедневно, а в случае появления ухудшений в организме, можно сократить их выполнение до двух раз в неделю.

Только постоянная тренировка позвоночника будет стимулировать рост хряща и сделает позвоночник растянутым и эластичным.

Упражнение 1. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз выше головы и выгните спину дугой. Голова опущена. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. При прямых руках и ногах опустите таз почти до пола. Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Выполняйте упражнение медленно.

Затем поднимите таз как можно выше. Повторите эти движения несколько раз. При правильном выполнении будет чувствоваться облегчение, поскольку расслабится позвоночник.

Упражнение воздействует на нервную систему, обслуживающую голову и глазные мышцы, а также на сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику. Выполняя это упражнение, мы влияем на источник таких недугов, как головная боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

Упражнение 2. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз, выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног, руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо.

Упражнение в основном предназначено для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам и приносит облегчение в случае заболеваний этих органов, возникающих по причине нервных расстройств. Печень и почки в результате выполнения этого упражнения начнут хорошо функционировать. Движения делать медленно и надо постоянно думать о растяжении позвоночника.

Упражнение 3. Сидя на полу упереться на руки, держа их прямо, чуть отведя назад и расставив, ноги согнуты. Поднять таз. Тело, поднятое до горизонтального положения позвоночника, опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки,. Опуститься в и.п. Повторить движение несколько раз.

В упражнении позвоночный столб расслаблен сверху донизу. Стимулируется каждый нервный центр. Улучшается состояние тазовой области. Накапливают силу прикрепленные к позвоночнику мышцы, наиболее важные для его поддержания в вытянутом состоянии, стимулируется рост межпозвонковых хрящей. Упражнение делать в быстром темпе.

Упражнение 4. Лягте на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не опуская рук и одновременно, поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите в таком положении туловище 5 секунд.

Это упражнение придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Оно эффективно для всего позвоночника, растягивает его, приводя организм к сбалансированному состоянию.

Упражнение 5. И.п. аналогично упражнению. Опуститесь на пол, лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув спину дугой, наклонив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату. Это упражнение – одно из самых важных для растягивания позвоночника. Оно, стимулируя управляющие нервы, приносит облегчение толстому кишечнику.

Использование в учебном процессе оздоровительных, нетрадиционных форм физической культуры, несомненно, положительно повлияет на укрепление здоровья школьников и студентов, а так же на формирование мотивации к занятиям физической культурой. Если учесть, что в нашей стране сложилась сложная демографическая ситуация, то здоровье подрастающего поколения – это серьезная проблема не только сегодняшнего дня, но и будущего страны.

Список литературы

1. Соколова Н.В. Право на здоровье // Материалы междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Магадан: Северный международный университет, 2007.

2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. – М.: Проспект, 2013.

3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2013.

ВЛИЯНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО И КАЧЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Монина А.С.
Струганов С.М., канд. пед. наук, доцент

Восточно-Сибирский институт МВД России, г. Иркутск, Россия

Рациональное питания всегда является актуальной проблемой, т.к. от качественного, полноценного и сбалансированного питания зависит вся жизнедеятельность человеческого организма, особенно это сказывается на молодом растущем организме и на людях регулярно занимающимися физическими нагрузками или связанные с тяжелым физическим трудом в силу своей профессиональной деятельности.

Rational a food always is an actual problem since all activity of a human body depends on the high-quality, good and balanced nutrition, especially it affects a young growing organism and in public regularly engaged physical activities or connected with hard physical work owing to the professional activity.

Наблюдающееся в последние десятилетия ухудшение здоровья молодых людей обусловлено сложной взаимосвязью социально-экономических условий и комплекса факторов внешней среды, что, в свою очередь, привело к нарушению основ здорового образа жизни и физического развития детей и подростков, эпидемиологическому увеличению ряда заболеваний, росту алкоголизма, наркомании и токсикомании (Баранов А.А., 1997, 1998, 1999; Лисицын Ю.П., 1997, 2000; Францева В.О., 2003; Котова Г.Н., 2004). В результате менее 10% выпускников средних общеобразовательных учебных заведений признаются здоровыми, у 40-60% диагностируются хронические заболевания и их сочетания, у 30-40% – функциональные расстройства (Низамов Р.Х., 2005; Трифонов И.И., 2006; Попова Н.М., 2006).

В настоящее время современная молодежь становится физически слабее, это наглядно заметно в выполнении физических упражнений: прыжках, беге, сгибании-разгибании рук в упоре лежа и многие другие. Данные наблюдения отражены во многих зарубежных и российских научно-методических изданиях. В нашей стране это часто связывают с гиподинамией, недостаточным вниманием к физкультуре в школе и детском саду, нарушением режима дня и питания, зарубежные исследователи – с хроническим недосыпанием, снижением интереса к активным занятиям спортом и туризмом (Ямпольская Ю.А., 1993).

Особенно отрицательно сказываются на физическом развитии такие заболевания как пневмония, болезни уха, зубов и полости рта. Большой интерес представляет вопрос соотношения физического развития и успеваемости. Однако, ясности в этом вопросе до сих пор нет. Многие авторы находят связь между нарушением геодинамики студентов и ухудшением успеваемости. На успеваемость могут сказываться и другие недостатки физического развития. Так, Н.А. Белопольская и соавт. (1975 г.) показали, что психические особенности неуспевающих студентов возникают на фоне нарушений центральной нервной системы и ослабленного соматического статуса. Другие же авторы связывают успеваемость студентов в основном с индивидуальными особенностями высшей нервной деятельностью студентов (В.Б. Ластовченко). Растущие психотравмирующие воздействия на организм подростков приводят к росту основных форм психических заболеваний на 15% каждые 10 лет, а распространенность нервно-психических расстройств у подростков и юношей достигает 70-80% (Кетова Г.Г., 2001; Низамов Р.Х., 2005).

В проводимых нами исследованиях на базе Восточно-Сибирского института МВД России мы хотели обратить внимание на проблему физического развития и физической подготовленности студентов и курсантов, влияния режима и качественного питания в укрепле-

нии молодого растущего организма и в повышении восстановительных процессов после физических нагрузок.

Здоровое питание – один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие курсантов, студентов и других людей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Следует помнить, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказывать негативное влияние на все сферы деятельности человека.

Проведенный анкетный опрос среди курсантов и студентов показал, что на вопрос «Как вы оцениваете качество вашего питания?» в 82,3% случаев самый популярный ответ был связан с недостатком финансовых средств, в остальных случиях часто встречались ответы: привычка к такому питанию и недостаток времени для ее приготовления.

Из проведенного опроса можно сделать вывод, что негативное влияние на структуру питания оказали:

- социально-экономические изменения в стране (экономический кризис 90-х годов, снижение уровня жизни большинства населения, продолжающийся рост цен на продукты питания);
- низкий уровень знаний населения по вопросам рационального здорового питания, как одного из составляющего здорового образа жизни;
- низкий уровень культуры питания и сложившиеся семейные традиции пищевого поведения, т.к. первичные знания о здоровом питании дети обычно получают от родителей или из рекламы

Как показал один из проведенных опрос в школе среди родителей, 69% респондентов берут информацию о питании из рекламных статей в средствах массовой информации; 24% – от коллег по работе и знакомых и только 7% – от врачей и профессиональных диетологов. При этом уровень знаний по основам диетологии о правильном, сбалансированном и здоровом питании у большинства преподавателей и некоторых медицинских работников достаточно низкий.

Происходящее в настоящее время укоренение новых пищевых привычек и смещение приоритетов питания в сторону фаст-фудов, высокожировых, рафинированных продуктов и блюд, газированных напитков – разнообразные фанты и колы, чипсы, гамбургеры, хот-доги, супы, лапша, пюре быстрого приготовления и т.д. «тербродный» стиль питания. Уменьшение в рационе питания количества овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса – это реалии сегодняшнего дня.

Рациональное питание необходимо для нормального функционирования организма и должно отвечать его физиологическим потребностям. Оно представляет собой организованное питание, которое обеспечивает баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов). При этом должны учитываться дополнительные потребности организма, связанные с ростом и развитием, а также производственные, климатические, географические, бытовые условия жизни человека и его особенности как индивида (Атабаев Ш.Т., 1990). Особенно это становится актуальным, во время регулярных физических нагрузок, которые присутствуют в учебном процессе у курсантов силовых учебных заведений.

Поэтому одним из важнейших медико-профилактических факторов восстановления принято считать витаминизацию, которая определяет адаптацию к физическим нагрузкам, и является витаминным статусом человека (Марченко Д.В., 2002), то есть уровень витаминов и микроэлементов в биологических жидкостях организма («витаминная насыщенность»).

Для рационального и сбалансированного питания необходимы качественные и легко усваиваемые продукты, которые не содержат синтетических и химических примесей, разрушающие обмен веществ и приводящие к различным болезням. Заметим, что большинство

витаминов и поливитаминов, продающихся в аптеках, синтезированы в химических лабораториях, не натуральны и наносят вред желудочно-кишечному тракту, печени и поджелудочной железе, не усваиваясь даже на 10-15 %.

Вывод: правильный подбор продуктов питания не должен означать «много», он способен укрепить молодой растущий организм, а хорошо подобранная диета способна как минимум на 50% способствовать в быстром восстановлении организма после физических нагрузок, увеличению выработки энергии, поддержанию здоровья и увеличению мускульной силы.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Муравьева О.Н.

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

Рассматриваются проблемы и структура здорового образа жизни в молодежной среде в современном обществе. Основными направлениями его формирования определены оптимальный двигательный режим, рациональные питание и режим жизни, психофизиологическая регуляция и психосексуальная культура, тренировка иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование.

Article considers problems and structure of a healthy life way in the youth environment in a modern society. The basic directions of its formation define an optimum moving mode, a rational food and a life mode, psychophysiological regulation and psychosexual culture, training of immunity, absence of bad habits and valeological education.

Здоровье человека закладывается в детстве и определяется как возрастными особенностями растущего организма, так и влиянием на него условий окружающей среды.

Еще в начале XX столетия известный русский педиатр Н. П. Гундобин говорил: «Задача современной медицины, в широком значении этого слова, - предупредить развитие болезни. К кому же, как ни к детям, она должна быть применена, к детям - будущим членам общества». Соответственно здоровье наших учащихся уже предопределено и складывается из того уровня здоровья, которое дала ему семья, детский сад, школа, общество. А состояние здоровья учащихся уже на протяжении десятка и более лет желает быть лучшим.

Обоснованную тревогу вызывает состояние детей и подростков, в частности, исследования проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, позволяют констатировать, что по уровню и структуре хронической и острой заболеваемости сельские школьники мало отличаются от городских. Серьезные опасения вызывает резкий подъем частоты социально-обусловленных болезней, распространение экологически детерминированных заболеваний и значительно ухудшившиеся в последнее десятилетие показатели физического развития детей. Болезни, характерные для технократической цивилизации, не обошли стороной и нашу страну. Число детей и подростков, страдающих хроническими заболеваниями, стремительно растет. Уже при поступлении в школу эти болезни выявляются у 15 - 20% детей, а к окончанию школы показатели увеличиваются вдвое.[2]

Наибольшее распространение и бурный рост имеют аллергические и гастроэнтерологические заболевания, что ставит перед современной школой еще одну сложную задачу - решение проблемы организации сбалансированного питания для таких детей. С начала 1990-х годов более чем в 3 раза увеличилось число школьников, имеющих сердечно-сосудистые заболевания.

Взрыв наркомании и алкоголизма среди детей и подростков - начальные реалии, с которыми приходится ежедневно сталкиваться в процессе обучения и воспитания современному педагогу. По данным НИИ социальной гигиены, экономики и управления здравоохранением им. Н.А. Семашко, в настоящее время национальная политика здравоохранения во многих странах мира развивается под ощутимым влиянием Глобальной и региональных стратегий Всемирной Организации Здравоохранения по достижению здоровья для всех. Улучшение показателей здоровья в основном достигается через решение следующих реальных практических задач: укрепление и расширение приверженности населения здоровому образу жизни, снижение распространенности вредных для здоровья привычек, поведения и питания, оздоровление окружающей среды.[1]

Здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большой степени имеет персональный характер и определяется национальными и историческими традициями и личностными наклонностями. Здоровым считается человек, наилучшим образом приспособленный к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней среды. Образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивает ему охрану и укрепление его здоровья, и здорового образа жизни. Необходимо особое внимание уделить оздоровлению морального климата общества и недостаточно высокому уровню знаний о здоровом образе жизни в молодежной среде.

Утрата идеалов, социальная несправедливость и неравенство, боязнь будущего – вот что разрушает физическое и психическое здоровье человека. Мы должны с уважением относиться к собственному, личному здоровью и здоровью наших близких, всех, кто нас окружает, как-то связан с нами. Ведь общественное здоровье складывается из суммы индивидуальных показателей.

T. Williams отметил, что общество, которое игнорирует важность гигиенического воспитания среди школьников и студентов, занимает очень низкую ступень по отношению к ценностям своего собственного здоровья, счастья и благосостояния.

Валеологическое образование и воспитание учащихся – это в большей степени проблема медико-педагогическая, так как затрагивает вопросы формирования типов поведения человека. На Пироговском съезде врачей доктор А.В. Зак отметил, что школа – единственный путь проведения в народ и общество гигиенических сведений. Разработка программ воспитания здоровому образу жизни для подростков особо ответственна, так как предоставляет респондентам возможность воздействовать на общий потенциал своего здоровья.[4]

В настоящее время попытки позитивного воздействия на образ жизни и здоровье молодежи, предпринимаемые во многих регионах России, отличаются большим разнообразием. Однако существующие модели сохранения и укрепления здоровья последних в учебно-воспитательном процессе не всегда удовлетворяют требованиям валеологического и гигиенического воспитания учащихся различного возраста, а формирование здорового образа жизни не является в них приоритетным направлением.

Поэтому активно идет процесс разработки методических и организационных подходов к сохранению здоровья обучающихся, его формированию и развитию, различных педагогических технологий, направленных на сохранение здоровья участников образовательного процесса, а также продолжается процесс исследования практического опыта, накопления теоретических знаний и научного обоснования здоровьесохраняющих технологий.

Как и любая педагогическая технология, здоровьесохраняющая технология имеет своя целеполагание и принципы. Сохранение здоровья, индивидуальное психическое я физическое развитие обучающихся, формирование общемедицинской культуры человека я устойчивой мотивации наведение здорового образа жизни являются основными факторами здоровья в целеполагание здоровьесохраняющих технологий.

Выводы

Структура здорового образа жизни должна включать:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- рациональный режим жизни;
- психофизиологическую регуляцию;
- психосексуальную и половую культуру;
- тренировку иммунитета и закаливание;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое образование.

Несмотря на большое внимание исследователей к проблеме здоровья и здорового образа жизни студентов, эта тема остается недостаточно изученной. Следует подчеркнуть и большую практическую потребность в подобном исследовании, поскольку оно способствует разрешению противоречия между необходимостью студенческой молодѐжи вести здоровый образ жизни и их неумением и недостаточной мотивированностью организовать свою деятельность по формированию здорового образа жизни.

Список литературы

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., ФиС, 1990.

2. Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов.– М.: Флинта-Наука, 2001. – 416 с.

3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.: ил.

4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2006. – 336 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Назарова Е.Ю., Лепилина Т.В.

Сибирский государственный аэрокосмический университет, г. Красноярск, Россия

Систематические занятия бегом - эффективное средство всесторонней физической подготовки, укрепления организма, сохранения здоровья, помогают развить такие физические качества студента, как выносливость, скорость, сила и координация движений, а так же повышают общую работоспособность, восстанавливают психоэмоциональное состояния студенческой молодежи.

Systematic Jogging - effective means of comprehensive physical training, strengthen the body, health, help develop such physical qualities of the student, as endurance, speed, strength, and coordination, and increase overall efficiency, restore the psychoemotional status of the student youth.

Адаптация к обучению в высшем учебном заведении, сам процесс обучения, связаны с физическими нагрузками, напряжением психоэмоционального состояния молодых людей. Деятельность студентов в процессе занятий сопряжена с усиленной нагрузкой на организм, приводящей к неэкономичной трате функционального резерва организма. Вследствие этого изменяется ход обменных процессов, происходят сбои во взаимодействии многих функциональных систем организма, снижается работоспособность, развивается утомление. Возникающее стрессовое напряжение в ряде случаев приводит к развитию соматических и психических расстройств [1].

Существует много средств восстановления функционального резерва организма, психоэмоционального состояния студенческой молодежи. Среди них - рациональное питание, полноценный сон, закаливание организма, борьба с вредными привычками, регулярные занятия физическими упражнениями [2]. Исследованиями специалистов доказано, что двигательная активность повышает общую работоспособность, включая умственную, и обеспечивает студента всесторонним физическим развитием. Для молодого специалиста это особенно важно, так как его организм будет лучше приспособлен к стрессовым ситуациям, как в профессиональной сфере, так и в обыденной жизни.

Для повышения работоспособности, понимания возможностей своего организма, укрепления и сохранения здоровья, профилактики многих заболеваний и, несомненно, получения удовольствия, огромного чувства радости, рекомендуются систематические занятия оздоровительным бегом. В отличие от большинства активных занятий, для бега не требуется каких либо специальных средств и снаряжений. Этот вид физической активности остается актуальным, благодаря его простоте. Занятия бегом популярны среди студенческой молодежи, являются эффективным средством всесторонней физической подготовки, укрепления организма, сохранения здоровья, помогают развить такие физические качества студента, как выносливость, скорость, сила и координация движений.

Благотворное влияние бега объясняется действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение [4]. В результате влияния бега на физическое развитие и подготовку, центральную нервную систему при регулярных занятиях у студентов повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, возрастают творческие возможности молодых людей.

Рассмотрим значение и влияние систематических занятий бегом на развитие физических качеств у студента, а также, что необходимо для достижения оптимальных результатов в данном виде физической активности.

Одним из необходимых для студента физических качеств является выносливость - способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [3]. Выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья. Главная задача при развитии выносливости состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности.

Систематические занятия бегом способны вызывать максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем, что способствует развитию общей выносливости студента. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника. Занятия бегом выполняются в умеренном, большом, переменном режиме, суммарная длительность одного занятия составляет от 30 до 60 минут.

Наравне с выносливостью, благодаря систематическим занятиям бегом, у студентов развиваются скоростные способности – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. К формам скоростных способностей относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Это многофункциональное свойство центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата человека связано, прежде всего, со скоростными характеристиками нервных процессов, способностью организма к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений.

В быту, спорте и профессиональной деятельности, связанной с выполнением физических нагрузок, молодым людям приходится сталкиваться с разными формами проявления быстроты. Это, прежде, всего, передвижения человека с максимальной скоростью, различные прыжковые упражнения, связанные с перемещением собственного тела, единоборства и спортивные игры.

Скоростные способности трудно поддаются развитию в студенческом возрасте, поэтому важная задача - совершенствование уже имеющегося потенциала молодых людей. Повторный бег с предельной или около предельной скоростью, с максимальной частотой движений, с варьированием скорости и ускорений от 10 до 100 метров, бег под уклон, эстафеты – средства совершенствования скоростных способностей студента.

В жизни молодого человека нередко возникают ситуации, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений. Все эти качества связаны с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [3]. Основу ловкости составляют координационные способности, которые успешно развиваются и совершенствуются систематическими занятиями бегом в быстром и умеренном темпе, а так же в беге с варьированием скорости, с максимальной частотой движений. Сложность физических упражнений можно увеличить, комбинируя двигательные навыки: сочетая ходьбу с бегом, прыжки с бегом, бег и ловлю предметов, бег по сигналу и т.д.

Очень важно бегать правильно, в соответствии с законами биомеханики. Легкости, воздушности бега достичь непросто. Этому нужно учиться. Известно, что при беге имеется фаза полета, когда контакт с опорой отсутствует. Задача бегуна - свести к минимуму волнообразные колебания тела. Этого можно достичь при правильной постановке стоп, когда внутренние края следов оказываются на одной прямой линии. Относительно этой линии стопы должны быть незначительно расставлены носками наружу, чтобы отталкивания приходились преимущественно на большой палец - самый сильный. Большое значение при правильном беге имеет постановка стопы. Есть три способа постановки: с пятки, с носка, на всю стопу.

Постановка стопы с пятки значит, что пятка первой касается грунта, а носок в этот момент находится чуть-чуть выше. Уже в следующей фазе носок мягко опускается на землю. Несмотря на все старания, этот способ не обеспечивает существенного снижения сотрясений и щадящего режима бега. Однако именно с этого способа постановки стопы должно начинаться приобщение к бегу.

Опытные спортсмены предпочитают при беге постановку стопы с носка. Этот способ обеспечивает амортизационную плавную загрузку ноги. Такой бег не должен быть "деревянным", "гарцующим". В момент постановки стопы пятка чуть-чуть приподнята над грунтом и без промедления, мягко опускается на него. Однако во время опоры о грунт давление на переднюю часть стопы остается заметно большим, чем на заднюю. Способ требует хорошей предварительной подготовки и поэтому редко может быть рекомендован при занятиях оздоровительным бегом. Главное - постепенная равномерная загрузка стопы.

Для занятий бегом среди студенческой молодежи рекомендуется способ постановки стопы сразу на всю плоскость. Способ возник стихийно и хотя не столь эффективен, как носковый, но зато более рационален, чем пяточный. В оздоровительном беге в зависимости от индивидуальных особенностей, степени тренированности, утомления, самочувствия перед пробежкой, качества обуви и покрытия не только можно, но и нужно переходить по мере надобности с одного способа бега на другой. Это особенно важно при утомлении мышц голени, области стопы или голеностопного сустава. В этих случаях нужно изменить постановку стопы, и неприятные ощущения почти наверняка исчезнут, появится своеобразный отдых на бегу [4].

На первом занятии можно пробежать 10 минут. Если не получается сразу пробежать 10 мин., следует чередовать бег с ходьбой. Значит, первым рубежом будет именно 10 минут непрерывного бега. Затем, следует, добавлять каждую неделю по 1-3 мин. (в зависимости от самочувствия), таким образом довести время бега до 50-60 мин. После окончания бега обязательно следует пройти 2-3 мин. быстрым шагом и желательно проделать несколько гимнастических упражнений. Важно постоянно следить за своим здоровьем и избегать перетренированности. Наиболее объективные показатели для самоконтроля - это самочувствие и частота пульса. Спустя 10 минут после окончания тренировки частота пульса не должна быть выше 100 ударов в минуту. Для этого необходимо знать нормальные показатели своего пульса в утренние и вечерние часы.

Бегать можно в любое время, круглый год, в любую погоду. Систематические занятия бегом в сочетании с естественными силами природы, водными процедурами - лучшая профилактика нервного перенапряжения, связанного с изобилием поступающей информации в период учебы в вузе. В результате совершенствуется физическое развитие, повышается умственная и физическая работоспособность, творческие возможности студенческой молодежи.

Список литературы

1. Ивакина Е.А. К вопросу некоторых методик психофизиологических исследований // Материалы конференции молодых ученых «Новый взгляд на проблемы АПК». – Тюмень, 2002. – Т.1. – С. 85-88.

2. Конеева Е.В. Физическая культура: учеб. пособие / под общ. ред. Е. В. Конеевой. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 558, [1] с. : ил.

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. - 480с.

4. Оздоровительный бег. Интернет ресурс. Код доступа: http://www.bestreferat.ru/referat-217158.html

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ КАПОЭЙРЫ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Г. КРАСНОЯРСКА

Негрей Н.В., Фокин С.С., Ким Ю.С.

РСОО «Федерация Капоэйры Красноярского края», г. Красноярск, Россия

В статье рассматривается вопрос введения занятий капоэйрой для студентов высших учебных заведений, описываются основы этого вида спорта. Предлагается создание и организации спортивной секции по капоэйре и в перспективе спортивного клуба.

Ключевые слова: физическая культура, капоэйра, студенческая молодежь, спортивный клуб.

The article considers the theme of making capoeira for students of institutions of higher education and it describes basics of the sport. It is suggested to run the sport club.

Tag words: physical culture, capoeira, students, sport club.

Важность физической подготовки для здоровья и развития молодежи велика и неоспорима. Занятия физической культурой и спортом не только укрепляют здоровье, но и позволяют достичь всестороннего и гармоничного развития личности человека. Однако в российской образовательной системе урок физической культуры не является популярным у школьников, и не всегда у студентов. Это вызвано тем, что занятия являются однообразными, не делающими различий для студентов разных уровней физической подготовленности. Программа физической культуры в высших учебных заведениях предполагает раздельное проведение определенной части занятий для юношей и девушек. Обусловлено это различиями в базовом уровне подготовленности учащихся. Учитывая особенности развития и социализации современной молодежи, одним из направлений системы образования должно стать повышение уровня гендерного взаимодействия в молодежной среде. На сегодняшний день существует множество модных спортивных направлений, получивших распространение среди молодых людей. Одним из них является капоэйра.

Капоэйра – афро-бразильское боевое искусство, сочетающее в себе разнообразные и уникальные акробатические элементы (свойственные только для капоэйры), ударная и бросковая техники, сочетающие в себе импровизационные танцевальные элементы. Техника капоэйры способствует развитию хорошей физической подготовки, гибкости и пластики, акробатических навыков. Капоэйра неотделима от музыки, прекрасно способствует развитию выносливости и силы, а также развивает чувство ритма. Человек учиться эффективно владеть своим телом и пространством вокруг него. Капоэйра не учит «драться» в общепринятом понимании, а учит логике, умению выстраивать диалог с противником, сочетать различные элементы под определенный ритм.

С 2007 года искусство капоэйры преподается в Региональной спортивной общественной организации «Федерация Капоэйры Красноярского края». Тренерами являются профессиональные педагоги. Федерация ставит перед собой цель привлечения внимания детей и молодежи к таким общественным ценностям как здоровый образ жизни, совершенствование в занятиях физической культурой и спортом. Но если в 2008 году количество студенческой молодежи, занимающейся в Федерации, составляло 70 человек, то в 2012 году всего 25 человек. При этом возросло количество детей в возрасте до 14 лет и молодежи от 25 лет и старше. Поэтому привлечение студенческой молодежи к занятиям капоэйрой является одним из приоритетных направлений деятельности Федерации. Решения данной задачи возможно двумя способами. Первый – введение капоэйры как спортивной секции у студентов ВУЗов. Второй – создание городского спортивного клуба.

Капоэйра является тем видом спорта, которым можно заниматься при любом уровне физической подготовленности. Во время занятия тренер может объективно оценить уровень возможностей каждого студента и назначить индивидуальные упражнения для развития его способностей. В дополнение к этому, занятия капоэйрой не только не предполагают гендерных разграничений, но и способствуют взаимодействию между разнополыми студентами. Введение занятий капоэйрой в ВУЗы города не только повысит уровень физической подготовленности студентов, но и привлечет внимание общественности к капоэйре.

Итогом популяризации в студенческой среде различных видов спорта, в том числе и капоэйры, может стать создание спортивного клуба, ориентированного на работающую молодежь.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ФОРМИРОВАНИЕ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Нестерова М.Е., студентка
Смолякова И.Д., канд. пед. наук

Одесский национальный политехнический университет, г. Одесса, Украина

Статья посвящена исследованию использования методики формирования здорового образа жизни студентов вуза в системе физического воспитания.

The article is devoted researches to vote methods of forming of healthy way of student's life in higher educational establishment in the system of physical education.

Проблема укрепления здоровья студенческой молодежи через приобщение к здоровому образу жизни (ЗОЖ) уже много лет находится в центре внимания ученых и практиков.

Нами под руководством профессора Р.Т. Раевского была разработана методика, которая является подсистемой физического воспитания и общей системы дипломного образования студентов ВУЗа. Проведена серия исследований, позволяющая конкретизировать методику формирования ЗОЖ молодежи в студенческие годы на основе физического воспитания и экспериментально доказать ее эффективность.

Цель нашей работы: обосновать методику формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания.

Результаты исследований. С помощью опроса экспертов и корреляционного анализа было установлено, что к составляющим ЗОЖ студентов относятся: рациональный труд, рациональное питание, рациональная двигательная активность, закаливание, личная гигиена, рациональный суточный режим, психогигиена, отказ от вредных привычек.

Каждый из этих компонентов вносит существенный вклад в обеспечение дееспособности студенческой молодежи.

Опрос 1710 студентов крупнейших вузов центрального, восточного и южного регионов Украины выявил, что обследованный контингент студентов этих регионов использует основные компоненты ЗОЖ в своей жизнедеятельности явно недостаточно.

Более или менее регулярно их используют только 38,69 % респондентов, – 35,81 % делают это иногда, – 25,50 % очень редко или совсем не используют.

Недостаточное использование студентами компонентов ЗОЖ отражается на их состоянии. 47,31 % респондентов заявили, что у них имеются проблемы со здоровьем, 70,99 % – болели в течение последнего года, 62,92 % – оценили свою дееспособность как среднюю и низкую.

Практика и специальные исследования показывают, что формирование компонентов ЗОЖ только путем лекций, бесед, валеологических курсов не дает ожидаемого эффекта.

Для активизации приобщения к ЗОЖ студентов была предложена принципиально новая методика, предусматривающая сочетание формирования знаний и практических навыков использования компонентов ЗОЖ в процессе учебных и самостоятельных занятий основными разделами физического воспитания.

Основу этой методики составили:

- выделение на формирование ЗОЖ специальных часов из числа запланированных на физическое воспитание (до 30 % на 1-ом курсе);
- распределение этого процесса на темы и подтемы, соответствующие основным компонентам ЗОЖ;
- реализация тем и подтем на занятиях базовыми разделам физического воспитания (легкой атлетикой и кроссовой подготовкой, плаванием, спортивными играми, основной

гимнастикой) с учетом предоставления им наиболее благоприятных условий для овладения тем или иным компонентом ЗОЖ;

- работа по формированию ЗОЖ на учебных занятиях под руководством преподавателей и самостоятельно дома или в общежитии на основе принципов интерноризации;
- реально работающая система мотивации и контроля овладения и использования компонентов здорового образа жизни.

Важная роль в решении вопросов формирования ЗОЖ студентов отводилась использованию компьютерных средств.

Значительное время в нашей методике формирования ЗОЖ занимали мероприятия, направленные на развитие мотивации у студентов к совершенствованию средствами физического воспитания и ЗОЖ.

Резюме

Исследование методики, которая предусматривает формирования компонентов ЗОЖ непосредственно на практических занятиях основными разделами физическим воспитанием, являющимися базовыми в вузах, дает ощутимый результат: позволяет существенно увеличить число студентов, приобщенных к здоровому образу жизни и тем самым повышающих свою физическую дееспособность.

Наши исследования полностью подтверждают эффективность и перспективность разрабатываемой в Одесском национальном политехническом университете концепции обеспечения дееспособности студентов путем формирования компонентов здорового образа жизни в системе физического воспитания, осуществляемого в вузе.

В перспективе следует более детально разработать методику компьютерного обеспечения формирования ЗОЖ студентов вузов в процессе физического воспитания.

Список литературы

1. Раевский Р.Т. Использование здорового образа жизни студенческой молодежью Украины / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова, С. М. Канишевский [и др.] // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2006. – № 1 – 2. – С. 442 – 448.

2. Раевский Р.Т. Концептуально-практические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма : материалы междунар. научно-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – С.187 – 190.

3. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: дис. … канд. пед. наук 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Смолякова Ірина Дмитрівна. – К., 2010. – 238 с.

4. Смолякова И. Д. Формирование здорового образа жизни студентов технических вузов (концепция научно-педагогической школы профессора Р.Т. Раевского) // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки: Материалы междунар. эл. науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. Раевского Р.Т. – Одесса: Букаев В.В., 2013. – С. 205-209.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Поникаровских М.А., Паршин С.В.

Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск, Россия

Наркомания – одно из опаснейших заболеваний настоящего времени. Человечество пытается бороться с ней, придумывая все новые методы и средства по профилактике, противодействию наркомании. Одним из таких средств является физическая культура и спорт, которые при правильном подходе дают неплохие результаты в борьбе с этой мировой проблемой.

Addiction - one of the most dangerous diseases of the present time. Mankind is trying to deal with it, inventing new methods and tools for the prevention of drug abuse. One such tool is the physical culture and sports, which are the right approach gives good results in the fight against this global problem.

В настоящее время в России существует большое разнообразие проблем связанных со здоровьем, это не только пенсионного возраста, инвалиды, но это касается и такой категории населения как молодежь. Сегодня все правоохранительные органы направлены на такую всемирную опасность как наркомания.

Наркомания – это хроническое прогредиентное заболевание вызванное потреблением наркотических средств. Быстрые темпы развития наркомании и непосредственно связанный с ней уровень преступности наглядно показывают, что молодежь составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее рост дает основание предполагать, что ближайшее время улучшение ситуации не предвидится, если не будут приняты меры по улучшению системы профилактики наркомании. Существует множество причин употребления наркотиков, и у каждого они свои. К основным причинам развития заболевания наркомании можно отнести:

- Внутренние проблемы (неприятности, социальное неравенство, непонимание в семье),
- Любопытство (многие думают, что это современно модно, что нужно хотя бы раз в жизни это попробовать),
- Поиск новых ощущений,
- Пример друзей,
- Протест против сложившихся обстоятельств,
- Желание казаться взрослее, самоутвердиться за счет наркотиков,
- Доступность приобретения наркотиков.

Исходя из этого, создалась необходимость нахождения путей решения наркомании среди молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся у общества, включая и такую сферу деятельности как физическая культура и спорт, которая как социально-значимая категория деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию. Формирование и развитие у молодежи физической активности – это одна из наиболее эффективных мер по профилактике наркомании.

Профилактикой наркомании является совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании. [1]

Для формирования в обществе негативного отношения к наркомании разрабатывается антинаркотическая пропаганда, опирающаяся на пропаганду здорового образа жизни в том физической культуры и спорта.[1]

Рассмотрим же, как физическая культура и спорт способны выступить в качестве компонента в профилактике наркомании.

Особенностью физической активности является то, что она не только реализуется на основе освоения человеком своих знаний в области физического развития и изменения биологической составляющей его природы, но и действует на социальные факторы.

Физические упражнения, занятия различными видами спорта способствуют активизации, умственной работоспособности и психической устойчивости. Таким образом, двигательная активность снижает чрезмерное эмоциональное напряжение, которое является одним из факторов употребления наркотиков. Одним из важнейших направлений в профилактике наркомании является организация спортивно-культурной работы по месту жительства, учебы, работы. В настоящее время стали создаваться при школах, СУЗах, ВУЗах подобные структуры. [2]

Программа профилактики наркомании посредством физической культуры и спорта должна составлять из себя три взаимосвязанных компонента: психолого-педагогическую диагностику личности, средства и методы формирования интереса к постоянным занятиям физической культурой и спортом и применение спорта для коррекции психоэмоционального состояния, повышение двигательной способности и функционального состояния организма. Изучение индивидуальных особенностей необходимо для разработки методик, позволяющих не только изучить индивидуальные особенности человека, но и установить причины антисоциального поведения, при наличии такового[3; 106]. Разработка диагностических методик должна включать составлять изучение: особенностей поведения молодежи, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, в семье, взаимоотношения с друзьями, сверстниками, вкусы и предпочтения, интересы, физическое развитие и подготовленность, отношение к физкультурно-спортивной деятельности и предпочтения в этой сфере. Методика физического воспитания педагогически запущенных подростков и склонных употреблению психоактивных препаратов имеет свои отличительные особенности, так как наряду с вопросами оздоровления организма решается вопрос изменения психоэмоционального состояния и моральной сферы личности. Не маловажным этапом профилактики следует отнести вовлечение молодежи в занятия спортом, учитывая все личные психические и физические возможности человека. Подбор средств и методов физического воспитания подростов необходимо проводить с учетом их личных интересов[3; 107].

Основными средствами вовлечения детей в спортивную деятельность являются беседы, ознакомления с различными видами спорта, его характеристики, для того что бы на первом этапе подросток смог определиться какое направление, вид спорта ему более интересен, и чем он мог бы заняться, в дальнейшем необходим контроль за посещаемостью занятий, тренировок подростком, успеваемостью, дисциплинированностью, выполнению поручений учителя, тренера, участие общественной работе, соревнованиях, учебных мероприятиях. Любые задачи профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений. Концепция профилактики наркомании среди молодежи средствами физической культуры и спорта должна опираться на государственную Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, предусматривающую пути, средства и методы "формирования у населения устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом, навыков здорового образа жизни, моды на спорт, особенно среди подрастающего поколения".

Механизм реализации физического воспитания и спорта должен включать в себя: урочные формы занятий в общеобразовательных учреждениях, дополнительные формы занятий спортом в семье, спортивных секциях, клубах, спортивно-массовые мероприятия. Необходимо развивать пропаганду физической культуры и спорта через средства массовой информации, интернет, телевидение, журналы – как основных источников информации у подростов.

Спортивно-массовые мероприятия являются основным направлением в профилактике отрицательных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта, основной чертой которого является соревновательность.

При совершенствовании психических возможностей человека одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения. Здесь могут быть использованы такие приемы как словесные воздействия тренера, учителя (разъяснения, убеждение, одобрение и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность человека, неуверенность его в собственных силах. Однако, планируя задания на воспитание указанных волевых качеств, необходимо предусматривать постепенное усложнение трудностей, особенно при занятиях с подростками. Вместе с тем необходимо ставить цели, достижение которых потребует от учащегося максимальной мобилизации всех его сил, только в том случае волевые качества получат достаточное развитие, что необходимо для того чтобы подросток проявил твердость характера при отрицательном ответе, в случае предложения ему попробовать наркотические средства.

Информационно-образовательные модели профилактики наркомании направлены на организацию деятельности молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях употребления наркотиков, а также формирование умений контролировать психоэмоциональное и физическое состояние. [3]

Формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни, здоровая состязательность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного стремления человека к экспериментированию и двигательной активности, поиску новых необычных ощущений и переживаний делают занятия физической культурой и спортом реальной. Личностно - ориентированные двигательные программы формируют у детей подростков потребность в занятиях физической культурой и спортом, нацеливают на здоровый образ жизни и физическое совершенствование, обеспечивают готовность подростка противостоять факторам риска альтернативой миру наркотиков.

Физическая культура и спорт имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека, поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование и гармоническое развитие и воспитание человека. Это учитывается обществом при планировании и осуществлении затрат свободного времени общества в целом и отдельными людьми, поскольку свободное время должно использоваться рационально и эффективно с точки зрения интересов общества в целом. В свою очередь, каждый человек должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего и гармоничного развития, постоянного совершенствования.[4]

Таким образом, основной положительный вектор антинаркотической пропаганды направлен на формирование у наших сограждан здорового образа жизни, ядром которого и является физическая активность человека, а отрицательный – на формирование негативного отношения к наркомании, сложнейшей и многограннейшей проблемы, решение которой невозможно без комплексной и скоординированной системы мероприятий различного характера. Данный факт со всей очевидностью демонстрирует огромный потенциал средств физической культуры и спорта, как в профилактике наркоманий, так и особенно в антинаркотической пропаганде.

Список литературы

1. Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "О наркотических средствах и психотропных веществах"

2. Основные направления использования физической культуры и спорта в профилактике потребления наркотиков и асоциального поведения учащейся молодежи // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные пробле-

мы и пути совершенствования: Материалы Международной научно-практической конференции. – Волгоград: ВГСХА, 2006.

3. В.А.Кабачков, В.А. Куренцов, В.К.Петров, В.С. Чебураев, Т.В.Евстратова, Е.И. Перова, Л.М. Бурова – Физкультурнооздоровительные технологии и модели профилактики наркомании среди несовершеннолетних// Вестник Волгоградского государственного медицинского университета.Физическая культура.-2003.-№3.

4. Физическая культура и спорт – эффективное направление профилактики наркомании подростков и молодежи // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. - 2006. - № 4 (20)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Перевозчикова Д.А.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Рассматривается здоровый образ жизни студента, его формирование в студенческой практики и меры по соблюдению.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическое воспитание, процесс обучения.*

The healthy lifestyle of the student, his formation in student's practice and a measure for observance is considered.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляции личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Опираясь на студенческую практику, развитие высших учебных заведений в современных условиях сопровождается дальнейшей интенсификацией труда студентов, возрастанием разнообразного информационного потока, широким введением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, сильным социально-экономическим прессингом на все стороны студенческой жизни и труда. Непрерывный рост научной и социально-политической информации, ограниченное время на ее переработку, несовершенные режим и методы обучения, ориентированные на заучивание огромного по объему материала, перегружают мозг учащихся, порождают дисгармонию в развитии личности. В особенно сложном положении оказываются студенты начальных курсов, попадая после выпускных экзаменов в школе и вступительных в вузе, в новые специфические социальные отношения и условия деятельности.

Рабочая нагрузка добросовестного студента в обычные дни достигает 6 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии увеличивается до 8-10 часов. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряжению к четвертой категории (очень напряженный труд).

Процесс обучения требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания, часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты), что доказано исследованиями ученых. Сочетание снижения мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, преждевременному функциональному старению и увеличению заболеваемости. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения.

Но также в противовес выше сказанному, опираясь на данные эпидемиологического исследования, проводимого в рамках программы «Здоровье студентов», проводимого в «Тывинском государственном университете», было выявлено, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска ишемической болезни сердца среди студентов в различных регионах страны. Для восполнения «мышечного голода» имеется громадный арсенал средств физической культуры: физические упражнения, различные виды спорта, оздоровительные занятия.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов. В этой связи огромное значение приобретает правильная организация занятий со студентами на кафедрах физического воспитания ВУЗов, которые должны выпускать квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Отечества.

Именно такой предмет как физическое воспитание должен формировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы.

Средства физической культуры, правильно используемые, способствуют нормализации энергетики организма и его психоэмоционального и физического состояния за счет укрепления мышечной системы, а также костно-связочного аппарата и повышения функциональных возможностей всех систем организма. Это значит, что необходимо подбирать такой двигательный режим и такую физическую нагрузку, чтобы они были адекватны физиологическим и психоэмоциональным параметрам и уровню здоровья каждого студента. Мало сказать: «Занимайтесь физкультурой». Необходим дифференцированный подход к каждому студенту, следует индивидуально для каждого организма определять оптимальные возможности в соответствии с ними рекомендовать двигательную активность.

Таким образом, главный секрет здоровья и долголетия современников – это правильный или, как сейчас это принято говорить, здоровый образ жизни, который включает в себя основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-н/Д.: Феникс, 2003. – 384 с.

2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.

3. Основы здорового образа жизни [Электронный ресурс]: // статья / Ю.Лисицын - Электронные данные. – Режим доступа: http://www.kylbakov.ru/

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Прокопенко Т.Е.
Демьянова Л.М., канд. мед. наук

ДГТУ, г. Ростов-на-Дону, Россия

Проблема здоровья студентов привлекает внимание все большего числа исследователей, что связано со значительным ухудшением их здоровья. Процесс совершенствования методики физического воспитания студентов специальных медицинских групп включает дифференцированный подход к занимающимся, обеспечивающий тщательное изучение индивидуальных особенностей каждого из них, с последующим распределением студентов по основному заболеванию и уровню функционального состояния на группы.

The problem of health of students draws attention of the increasing number of researchers that is connected with considerable deterioration of their health. Process of improvement of a technique of physical training of students of special medical groups includes the differentiated approach to engaged, providing careful studying of specific features of each of them, with the subsequent distribution of students on the main disease and level of a functional condition on groups.

Изучение показателей физического здоровья детей, подростков и молодѐжи является актуальным. Факторами, негативно влияющими на состояние здоровья, выявляются нервно-психические и статические перегрузки, связанные с учебной деятельностью, использование компьютерных технологий и низкий уровень психологических знаний межличностного общения. Одной из приоритетных задач российской системы образования, и физического воспитания является четкая системная организация здоровьесберегающей деятельности каждого образовательного учреждения, включающая формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, культуры физического, психического и социального здоровья детей, подростков и молодѐжи [1; 62 - 67].

В последние 10-тилетия прослеживается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов, причем от курса к курсу картина ухудшается. Не отличаются в этом отношении и студенты медицинских вузов, которые, казалось бы, должны профессионально заниматься проблемами собственного здоровья [2].

По определению ВОЗ, здоровье характеризуется физическим, психическим и социальным благополучием. В физическом состоянии можно выделить три ключевые характеристики: заболеваемость, уровень физической работоспособности и адаптабельность к различным факторам среды. Ведущим компонентом этой триады является физическая работоспособность, базирующаяся на совершенно определенных физиологических механизмах [3; 37 - 41] .

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что за последние сорок лет резко снизился уровень здоровья выпускников школ, которые ежегодно пополняют ряды студенческой молодежи. На первый курс приходят студенты с низкими показателями физической и функциональной подготовленности (низкая физическая активность – 76%, избыточная масса тела – 20%). Количественный показатель студентов первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе, изменился в сторону увеличения (от 10 до 25%, а в некоторых вузах 40% от общего количества студентов). В конце XX века доминировали заболевания сердечнососудистой системы (29,4%), пищеварительной (28,1%) и дыхательной (15%) систем, в начале XXI века в структуре заболеваний студентов на первое место вышли нарушения опорно-двигательного аппарата (26,7%), миопия (близорукость) (20,8%), заболевания сердечнососудистой (19,9%) и пищеварительной (18,5%) систем. Это связано с изменениями в образе жизни студенческой молодежи, обострением социальных проблем, психоэмоциональным напряжением. Кроме того, часть студентов имеют вредные привычки [4; 5 - 9].

Салазниковой Л.В. определена эффективность влияния дыхательных упражнений в сочетании с физическими нагрузками на функциональное состояние и физическую работоспособность студенток специальной медицинской группы.

Наиболее эффективное решение этих задач может быть достигнуто с помощью правильной организации самостоятельной деятельности студентов специальной медицинской группы в вузе. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), самостоятельные тренировочные занятия. Тренировочные занятия, прежде всего, направлены на укрепление здоровья и улучшение общефизической подготовки. Для решения этих задач применяются разнообразные средства: лечебная физическая культура ходьба, бег, различные виды гимнастики, плавание и т. д. [5; 35 - 52].

В исследованиях ученых отмечено, что под влиянием комплекса дыхательных упражнений, направленных на развитие и тренировку резервов мощности дыхательной системы, включенного в учебные занятия по физическому воспитанию, у студенток экспериментальной группы, произошли статистически значимые увеличения параметров функционального состояния дыхательной системы (по показателям ЖЕЛ-16,9%; Ф ЖЕЛ - 5,9%; ПТМ вдоха - 12%; ПТМ выдоха - 32,8% и др.), а также положительные изменения показателей физической работоспособности и подготовленности.

Целенаправленное использование дыхательных упражнений, наряду с физическими нагрузками, повысило функциональные резервы организма студенток специальной медицинской группы, что привело к снижению процента простудных заболеваний с 42 % до 33% и сокращению количества пропусков по болезни на 41,6% .

Проведенный сравнительный педагогический эксперимент позволил установить, что оздоровительные физические упражнения способствуют положительной коррекции состояния здоровья занимающихся. У студентов в итоговом тестировании были выявлены достоверно более высокие показатели экономичности функционирования ССС, более высокие аэробные возможности организма, более выраженная устойчивость к гипоксии, более высокая физическая работоспособность и менее заметная реакция организма на физическую нагрузку, а также более высокий уровень развития силы, гибкости, координации и, наконец, общий более высокий уровень соматического здоровья.

Выводы. Полученные данные объективно свидетельствуют о целесообразности применения здоровьесберегающих технологий.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль [6; 70 - 82].

Список литературы

1. Методологические основы классификации интегрированных непараметрических видов физических упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 62- 67.

2. Салазникова Л. В. Влияние дыхательных упражнений на функциональное состояние студенток специальной медицинской группы. автореф. дисс. канд. биол.наук. http://medical-diss.com/medicina/.

3. Румба О. Г., Горелов А. А., Богоева М.Д. Коррекция состояния здоровья студентов специальной медицинской группы с нарушениями сердечнососудистой системы на занятиях физической культурой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3. С. 37 - 41.

4. Агаджанян Н. А., Пономарев В. В.. Проблема здоровья студентов и перспективы развития // Образ жизни и здоровье студентов: Материалы 1 Всероссийской научной конференции. М., 1995. - С. 5-9.

5. Апанасенко Г. Л.. Медицинская валеология. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.

6. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – М.: Альфа. – 2003. – 351 с.

7. Куценко И., Новиков Ю.В.. Книга о здоровом образе жизни. – СПб., 1997.

8. Мещеряков А.В., Бондарь С.Б. Совершенствование процесса физической подготовки студентов специальной медицинской группы // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 6. – С. 75-78.

9. Шлыков П. В. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ. – Екатеринбург, 2002. – 180 с.

СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Пружинина М. В., канд. пед. наук, доцент
Восточно-сибирская государственная академия образования, г. Иркутск, Россия

Кишинский А.А.
Байкальский государственный университет экономики и права, г. Иркутск, Россия

Занятия физической культурой в образовательных учреждениях по-прежнему направлены на решение задач, отражаемых показателями физической подготовленности, но самое главное, что при этом не решаются такие задачи, как формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и потребности в регулярном использовании арсенала средств физической культуры.

Unfortunately, occupations by physical culture in educational institutions are still directed on the solution of the tasks reflected by indicators of physical readiness, but the most important that such problems, as formation motivatsionno-tsennostnogo the relations of students to physical culture and need for regular use of an arsenal of means of physical culture thus aren't solved.

В последние годы учеными рассматриваются вопросы оптимальной направленности и планирования учебного курса по физическому воспитанию в практике работы вузов. Анализ учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях выявил несколько направлений: оздоровительное, общей физической подготовки, профессиональной ориентации на будущую деятельность, спортивной направленности [2]. В связи с этим представляется целесообразным выяснить, какую направленность учебной программы по дисциплине «физическая культура» предпочитают студенты БГУЭП.

Ответы студентов распределились следующим образом: программу оздоровительной направленности предпочли 15,78% респондентов, профессионально-прикладную – лишь 2,43% опрошенных и 81,79% выбрали программу спортивной направленности, что можно объяснить тенденцией к возрастанию потребности личности в результатах своей деятельности.

Здоровье человека примерно на 50% определяется такими факторами, как наследственность, экология, образ жизни. Поэтому быстрое повышение его уровня с помощью двигательной активности вряд ли возможно. Так как ориентирование программы на оздоровительный эффект в системе высшего образования объективно может быть реализовано лишь частично, следовательно, это направление в вузе не может стать приоритетным.

Ориентация на избранный вид спорта является оптимизирующим фактором для развития основных физических качеств. Так как студенты основного отделения вуза практически здоровы, но недостаточно подготовлены для участия в студенческих соревнованиях различного уровня, то им подходит спортивно ориентированная программа, направленная на изучение отдельных видов спорта, позволяющая получать результаты от вида деятельности в условиях контрольных испытаний и оценивать способности, а также формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях.

Большинство студентов, положительно относясь к физической культуре и не отрицая ее необходимости, тем не менее, демонстрируют относительно низкий уровень мотивации занятий данным видом деятельности в рамках учебного процесса. Из мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, студенты выделили те, цель которых тесно связана с ее сущностью: укрепление здоровья, коррекция телосложения, снятие нервного напряжения, активный отдых и др. Однако во многих случаях этот интерес остается пассивным и не реализуется в активной практической деятельности.

Таким образом, анализ литературных данных показал, что у студентов отмечается слабо сформированная ценностно-мотивационная составляющая физической культуры, недостаточная для устойчивой потребности в активной самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим представляется актуальным поиск путей и методов формирования ценностного потенциала физической культуры личности, осуществленный нами при проведении педагогического эксперимента.

С целью изучения потребности в двигательной активности в период с 2003 по 2010 годы нами был проведен опрос среди студентов первых курсов БГУЭП, позволяющий определить их предпочтения в выборе вида спорта для занятий физической культурой в период прохождения вариативной части программы. Студенты делали выбор из восьми предложенных видов спорта, которые культивируются в Иркутской области, входят в программу студенческих мероприятий и могут быть реализованы на учебно-спортивной базе университета.

В Байкальском университете экономики и права для занятий физической культурой и спортом существуют следующие спортивные объекты: зал для игровых видов спорта, оснащенный необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, которое периодически обновляется и пополняется; тренажерные залы, в которых проводятся специальная и общефизическая виды подготовки, а также занятия в спецмедгруппе (для юношей и девушек), укомплектованные беговыми дорожками, велотренажерами, многофункциональными тренажерами и кардиомониторами; зал аэробики, оборудованный аудио- и видеотехникой, зеркальной стенкой, степ-платформами, фитболами, терабандами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами и ковриками для партерных упражнений; постоянно совершенствующийся спортивный уличный комплекс, включающий футбольное поле с беговыми дорожками, оборудованные волейбольную и баскетбольную площадки, два зала для занятий настольным теннисом, зал для занятий единоборствами и шейпинг-зал. Квалификация и специализация преподавательского состава позволяют проводить занятия по всем видам спорта.

Результатами анкетирования выявлено, что предпочтение отдается таким видам спорта, как аэробика, атлетическая гимнастика и волейбол (29,03%, 25,75% и 15,01% соответственно) (см.рис.1).

На протяжении всего указанного периода наиболее популярным видом спорта среди девушек была аэробика (ее предпочли 46,22% опрошенных), а среди юношей – атлетическая гимнастика (37,48%)(см.рис.2). Интересен тот факт, что атлетическая гимнастика популярна и у девушек: она занимает второе место (18,65%). Очевидно, аэробика и атлетическая гимнастика в представлении студенток, служат наиболее оптимальным средством физического совершенствования. В фаворитах среди видов спорта был и всеми любимый «народный» волейбол: по популярности он также оказался на втором месте у юношей (26,84%) и на третьем у девушек (9,39%).

Следующим среди наиболее востребованных видов спорта стал настольный теннис, ему отдали предпочтение 10,97% девушек и 16,00% юношей. Популярный в молодежной среде баскетбол оказался интересен только представителям сильного пола – 15,15%, тогда как у девушек по востребованности он занял последнее место – 1,08%. Неожиданным оказалось желание девушек осваивать единоборства – 4,21% (ср. 4,83% у юношей); предпоследнее место по значимости занял шейпинг, который был интересен только 1,80% студенток (у юношей этот вид спорта, также как и аэробика, стал аутсайдером (0,12% и 0,00% соответственно)).

Чтобы выяснить мотивацию выбора вида спорта с учетом специфики профессиональной направленности, мы разделили студентов университета на три группы: в первую вошли студенты, обучающиеся на экономических специальностях; вторую составили студенты юридических специальностей и к третьей были отнесены студенты управленческих специальностей. Оказалось, что такие востребованные виды спорта, как аэробика и атлетическая гимнастика наибольший интерес представляли для студентов экономических и юридических специальностей (32,19%; 29,455% соответственно).



Рис. 1. Выбор вида спорта студентами БГУЭП
в период с 2003 по 2010 гг.(%)

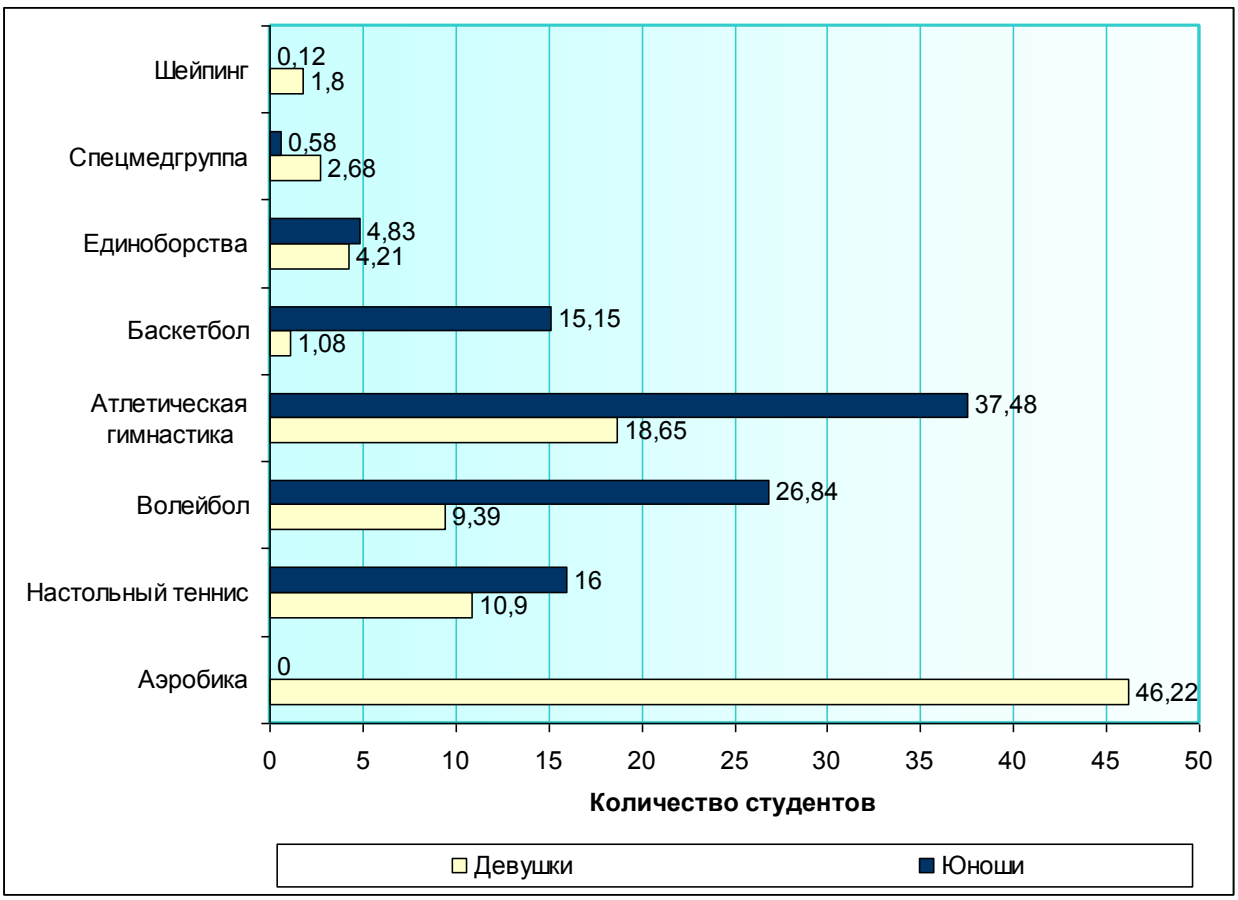


Рис. 2. Выбор вида спорта студентами БГУЭП (юношами и девушками
в период с 2003 по 2010 гг.) (%)

По-видимому, такое распределение по предпочтениям произошло вследствие того, что на экономических специальностях большинство обучающихся – девушки, а на юридических больший процент составляют юноши. Студенты, обучающиеся на управленческих специальностях, в качестве приоритетных видов спорта отметили аэробику (30,05%) и атлетическую гимнастику (24,89%). У юристов практически на одном уровне по предпочтению оказались настольный теннис и волейбол (по 14,17% и 14,98% соответственно). Эти же виды спорта пришлись по душе экономистам (11,99% и 15,41% соответственно); среди управленцев процентное соотношение данных видов спорта составило 12,20% и 13,78%.

Занятия баскетболом предпочли соответственно 8,15% и 7,32% студентов, обучающихся на экономических и управленческих специальностях; среди юристов данный вид спорта малопопулярен (1,87%) и находится по степени приоритетности на одной ступени с шейпингом (1,14%), значительно уступая единоборствам, которые выбрали 6,57% опрошенных (см.рис.2).

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности в области физического воспитания, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности. Е.П. Ильин и другие исследователи выделяют следующие мотивы занятий физической культурой и спортом: «физическое совершенствование»; «дружеская солидарность»; «долженствование» (посещение занятий); «соперничество»; «подражание»; «спортивный»; «процессуальный»; «игровой»; «комфортности» [1].

При изучении мотивационно-ценностного отношения студентов основного отделения БГУЭП к физической культуре и спорту было выявлено, что наиболее значимым у них оказался мотив «долженствование» (41,73%). Выяснилось также, что получение аттестации по предмету (23,62%) подменяет понятия «физическая культура» и «физическое совершенствование»; а анализ мотива дружеской солидарности («желание быть как все» – 3,02%; «пришел на занятия за компанию» – 2,67%, «сохранение интересного круга друзей» – 1,42%) подтверждает тот факт, что студенты не в полной мере понимают значимость физической культуры и спорта в своем личном развитии и еще не могут определить тот вид двигательной активности, благодаря которому может быть реализован их потенциал. Стремление достичь высоких спортивных результатов престижно лишь для ограниченного круга студентов (3,41%). Это свидетельствует о том, что возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов.

Для большинства студентов забота о своем физическом состоянии не стала постоянной потребностью, и об этом свидетельствует анализ мотива физического совершенствования: поддержание уровня физической подготовленности волнует 4,91%; об улучшении осанки заботится 2,69% опрошенных; к оптимизации веса с помощью физической культуры стремится 4,12%; коррекция фигуры является целью у 2,73% студентов; продлением активного долголетия озабочено 1,53% респондентов.

Таким образом, данные анкетирования свидетельствуют об отсутствии у студентов основного отделения четкого представления о ценности физической культуры и спорта и требуют коррекции учебных программ по предмету «физическая культура», предоставления учащимся более широкого выбора форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, наклонностей и способностей. В свою очередь подобная система организации учебных занятий стимулирует преподавателей на повышение своего творческого потенциала, побуждая их к постоянному совершенствованию, поиску новых методических приемов.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2004. – 486 с.

3. Решетников И.В., Савенко А.В. Образование и глобализация: материалы Третьей Байкальской межд. науч. конф.: в 2 ч. 1–4 июля 2009 г. Совершенствование процесса физического воспитания в вузах . Бур. гос. ун-т ; ред. С. В. Калмыков. – Улан-Удэ: Изд-во БурГУ. – 294 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК

Размахова С.Ю., Журавлева Ю.С., Мейсигов Т.Б.
Российский университет дружбы народов,
г. Москва, Россия

Проведена комплексная оценка состояния студенток и выявлены морфофизиологические и метаболические особенности организма девушек при различной организации двигательного режима.

The complex assessment of a condition of students is carried out and morfofiziologichesky and metabolic features of an organism of girls are revealed at the various organization of a motive mode.

Проводилась комплексная функциональная оценка состояния девушек при различной организации двигательной среды, изучались особенности динамики энергетического обмена в течение учебного года у студенток, с использованием различных двигательных режимов.

Исследования выполнялись на студентках 1 курса с различным двигательным режимом в количестве 140 человек: 1 группа - ежедневные физические нагрузки; 2 группа - 4 часа в неделю.

Методы: распределение тренировочных нагрузок по зонам энергетического обеспечения; оценка компонентного состава тела; биохимический анализ крови.

Комплексное исследование выявило характерные морфофизиологические и метаболические особенности организма студенток при различной организации двигательного режима. Девушки, которые занимались 4 часа в неделю, не используют тренировочные нагрузки на развитие скорости и в большей степени тренируются в зоне аэробного энергообеспечения. Студентки 1 группы, занимаются преимущественно в зоне анаэробного порога, включая зоны, содержащие максимальные усилия.

К концу учебного года у студенток вуза истощаются энергетические резервы организма: уровень глюкозы и лактата снижается до нижней границы физиологической нормы, повышается содержание пирувата.

У девушек с низким двигательным режимом общее содержание жира в составе тела не изменяется, но меняется его топография. У студенток с высокой двигательной активностью изменяются обхватные размеры, уменьшается процентное содержание жира.

Некоторые показатели кардиореспираторной системы у студенток занимающихся оздоровительной аэробикой

Приведены результаты обследований 135 студенток РУДН. Определены показатели функционального состояния и резервные возможности организма исследуемых.

В исследовании задействовано 135 студенток в возрасте 17-18 лет, 1- я группа (n=63)занимающихся по программе оздоровительной аэробики, с использованием фитбола и 2-я (n=72) – студентки группы атлетической гимнастики.

В состоянии относительного покоя и при физической нагрузке измерялись следующие функциональные показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин); систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление в мм рт. ст. На основе этих данных рассчитывался комплекс показателей системы кровообращения: среднединамическое давление (СДД, мм рт. ст.), пульсовое давление (ПАД), ударный объем сердца (УО, мл), минутный объем кровообращения (МОК, л/мин), двойное произведение (ДП, усл. ед.).

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием программы «Microsoft Excel XP», «Statistica 6.0» и включала описательную статистику, оцен-

ку достоверности различий по Стьюденту и корреляционный анализ с оценкой достоверности коэффициентов корреляции.

Результаты проведенных исследований показали, что в условиях относительного покоя значения таких показателей сердечно-сосудистой системы как ЧСС, САД, ДАД, СДД и ДП достоверно выше у студенток 2-й группы, а ПАД, УО и МОК в первой группе.

Таким образом, в условиях относительного покоя показатели гемодинамики у студенток соответствуют нормативам для данного возраста.

Для комбинированной оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем многие исследователи предлагают индекс Скибинской (ИС) (4).

Анализ полученных данных показал, что значения индекса Скибински достоверно выше у 1-й группы, что свидетельствует о более высоком функциональном состоянии кардиореспираторной системы у обследуемых этой группы.

При выполнении физической нагрузки у всех обследуемых отмечается существенное изменение значений двойного произведения (ДП). Так, к концу пробы величины ДП увеличивались в среднем в 1,8-2 раза.

Таким образом, оценка функционального состояния девушек 1-й группы характеризуется более высоким уровнем тренированности и адаптированности организма к физической нагрузке аэробной направленности, а также более высокими резервными возможностями организма по сравнению со студентками 2-й группы.

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Саврыкина А.А.
Афанасьев А.В., научный руководитель, канд. пед. наук

СибЮИ ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В статье осуществлен анализ состояния здоровья современной молодежи в контексте влияния на него неблагоприятных факторов образовательной среды.

In article the analysis of a state of health of modern youth in a context of influence on it of adverse factors of the educational environment is carried out.

Здоровье каждого отдельного человека зависит от комплекса различных факторов: социальных, экономических, природно-климатических и др. Однако установлено, что более 50% здоровья определяется образом жизни самого человека, человеческим фактором.

За последние 5 лет первичная заболеваемость детей в Российской Федерации увеличилась на 12%, подростков − на 35%; частота онкологических заболеваний возросла на 14%; болезней эндокринной системы − на 29,8%, болезней крови − на 36,2% , астмы − на 43% , болезней органов пищеварения − на 22,6%.

Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипотрофии юношей-подростков. Дистрофия призывников вышла в число ведущих причин отсева на призывных пунктах. Вместе с тем, выросло и число подростков с избыточной массой тела. Таким образом, значительно меньше стало тех призывников, у кого вес тела в пределах нормы. У сегодняшних подростков показатели в росте, окружности грудной клетки, динамометрии значительно хуже, чем у их сверстников 10-15 лет назад.

Очень быстрыми темпами ухудшается здоровье и у девушек. За последние 10 лет число здоровых девушек 16-18 лет уменьшилось с 28,3% до 6,3%. С 40% до 75% увеличилось число девушек с хроническими заболеваниями.

По данным Минздрава РФ [2], из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания. При этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии. Почти 40% юношей по медицинским показаниям не годятся для службы в Вооруженных Силах, а те, кто признан годными, редко отличаются хорошим здоровьем. За период прохождения воинской службы течение многих хронических заболеваний осложняется, возможность их излечения в дальнейшем становится маловероятной.

Специалисты [4] отмечают ежегодную тенденцию роста хронической заболеваемости выпускников школ со среднегодовым темпом 5,84%. За период обучения в средних образовательных учреждениях число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4% , нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8%. За последний период заболеваемость сердечно-сосудистой системы увеличилась в 2,8 раза, а отсутствие организации питания в школе привело к росту хронических заболеваний органов пищеварения в 2,8 раза, заболеваний крови – в 3,3 раза: с 0,26% до 0,78% .

Одна из самых частых патологий у выпускников школ − нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40%. В США средние показатели – 18%; в Германии – 13%; в Польше –21% .

Второй по значимости является патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника). Распространенность нарушений осанки и сколиоза у школьников 10% и 6,5% соответственно.

К числу наиболее распространенных форм патологии у школьников относятся заболевания сердечно-сосудистой системы (отклонения артериального давления, вегето-сосудистая дистония и др.), пищеварительной системы (кариесы, гастриты, холециститы, колиты и др.), аллергические проявления. Последние, так же, как и патология дыхательной системы, осо-

бенно выражены у детей, проживающих в экологически неблагоприятных регионах и имеющих нарушения иммунитета, снижение защитных сил организма.

Особое место в структуре подростковой патологии занимают заболевания нервной системы и психической сферы. По данным исследований [5], дети и подростки с такими нарушениями составляют до 80% учащихся общеобразовательных школ. Это позволяет считать проблему психического здоровья подрастающего поколения крайне актуальной. Не случайно за последние годы ей посвящены тысячи исследований и несколько крупных конференций в нашей стране и за рубежом, участники которых отмечают заметное неблагополучие в этой сфере охраны здоровья, связанное с проблемами школы.

Рост патологии у учащихся – характерная тенденция последнего десятилетия. Так, по данным проведенных исследований [3], за 10 последних лет распространенность функциональных расстройств и хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы среди подростков возросла с 10,3% до 17,8%, пищеварительной системы – с 6,6% до 12,5%, позвоночника – с 4,3% до 15,7%, лор-органов – с 6,7% до 10,5%, эндокринно-обменных нарушений – с 2,4% до 7,3%. При этом особо отмечается рост патологии среди учащихся школ нового типа.

По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков [2], в последние годы заметны следующие негативные тенденции:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%).
2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50-60% школьников.
3. Резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей.
4. Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов).

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о влиянии процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся. К выводу о том, что обучение, получение образования неизбежно оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье, приходили многие ученые и педагоги-практики. В 50-60-х гг. XIX века наблюдения врачей установили большое распространение среди школьников близорукости, нарушений осанки (главным образом сколиоза), неврастении и анемии.

Анализ указанных причин привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования, в частности, относятся:

1. Недостаточная освещенность классов.
2. Плохой воздух школьных помещений.
3. Неправильная форма и величина школьных столов.
4. Перегрузка учебными занятиями.

В современной школе все эти недостатки сохранились, но к ним добавилось много других. Так, в школу все активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся. Работа детей с компьютерной техникой сопровождается выраженным воздействием на зрение. Работающие испытывают неприятные ощущения, определяемые как проявление астенопии – функциональных нарушений, сопровождающихся неприятными ощущениями в области глаз (резь, жжение, чувство «песка», покраснение глазных яблок, затуманивание зрения и др.), возникающих после напряженной зрительной работы.

Ухудшение нервно-психического здоровья в выпускном классе, как правило, связано с общими высокими учебными нагрузками, неподготовленностью к ним организма школьника. Так, заметные ухудшения показателей здоровья наблюдаются у школьников, которые в старших классах дополнительно занимались на подготовительных курсах при вузах или с преподавателями.

Таким образом, можно с достаточным основанием заключить, что образование в России в последнее десятилетие оказывало на здоровье учащихся неблагоприятное воздействие. Об этом свидетельствует и сравнение числа практически здоровых детей, пришедших в школу (около 12-15%), с числом здоровых выпускников, которые составляют около 5%. С первого по восьмой классы число здоровых детей снижается в 4 раза; число детей с близорукостью возрастает с 3 до 30%; число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличи-

вается в 1,5-2 раза, с аллергическими болезнями – в 3 раза, с заболеваниями крови – в 2,5 раза, с нервными болезнями – в 2 раза.

Учебная нагрузка до 20% школьников 1-го класса и от 20 до 40% школьников 10-го класса значительно превышает существующие гигиенические и физиологические нормативы, что ведет к функциональной перегрузке, нарушению режима труда и отдыха и может неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья [1].

Организация учебного процесса, основанная на его интенсификации и преобладании статических нагрузок, способствует искусственному сокращению объема двигательной активности учащихся. Существующей организацией физического воспитания в школе гиподинамия не компенсируется. В итоге снижается естественная сопротивляемость детского организма, нарушаются процессы развития. Эти воздействия усиливаются негативным влиянием на состояние здоровья массовой компьютеризации учебной деятельности.

К сожалению, пока отсутствует федеральная стратегия охраны здоровья населения, в первую очередь – детского. Соответственно, не прописано и разделение задач, направлений основной деятельности, полномочий, ответственности между ведомствами здравоохранения, образования и семьями учащихся. Все это не позволяет рассчитывать на устранение воздействия негативных факторов обучения на здоровье школьников.

Обобщая обзор причин неблагополучия здоровья учащихся, непосредственно связанных с учебной деятельностью, можно сделать выводы о том, что в числе важнейших причин неблагополучия здоровья учащихся необходимо назвать следующие:

1. Недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников.
2. Стрессогенные технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся.
3. Перегруженность учебных программ и чрезмерная интенсификация образовательного процесса, вызывающие у учащихся переутомление и стресс.
4. Неправильная организация питания учащихся в школе (в частности, необеспеченность детей горячим питанием); невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к школьникам в процессе учебно-воспитательной работы, с учетом психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья.

Таким образом, существующая система образования России не учитывает ряд требований к формированию положительной установки на ведение здорового образа жизни у обучаемых. На настоящий момент не существует системного подхода к разрешению указанной проблемы, учитывающего влияние всех (либо большинства) факторов образовательного процесса, неблагоприятно сказывающихся на состояние здоровья современных подростков. Предпринимаемые государством в лице уполномоченных органов шаги (например, увеличение количества учебного времени, отводимого на физическую культуру в школах с 2 часов в неделю до 3 часов) не носят комплексного характера, что лишь в незначительной степени влияет на создавшуюся ситуацию.

Список литературы

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: физиология развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002. – 416 с.

2. Здравоохранение и социальная сфера в цифрах и фактах 2010 года, планы на 2011. [Электронный ресурс]. URL: https://www.rosminzdrav.ru/social/social/146.

3. Кучма В.Р., Степанова М.И. Стресс у школьников: причины, последствия, профилактика // Медицина труда и промышленная экология. – 2001. – № 8. – С. 32-37.

4. Особенности состояния здоровья современных школьников: материалы к докладу «Школа – 2020. Какой мы ее видим?». – М., 2008.

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

СУБЪЕКТИВНЫЙ ВЗГЛЯД СТУДЕНЧЕСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ НА СИТУАЦИЮ СОБСТВЕННОЙ ЗАНЯТОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ЭТОМ ВОПРОСЕ

Сенникова М.А., инструктор-методист
Варфоломеев А.В., тренер-преподаватель по каратэ

МБОУ ДОД «ДЮСШ№1», г. Красноярск, Россия

Цель Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020. Группы студентов по степени вовлечения в занятия физической культурой и спортом. Сводная таблица, в которой соотнесены выше обозначенные группы студентов с направлениями деятельности, которые были сформулированы и обозначены в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года. Круг проблем, обозначенный студентами, препятствующий, по их мнению, их спортивной деятельности. Некоторые трудности, которые также влияют на активность и вовлеченность студентов в занятия спортом. Предложения: организация оптимальной внутриуниверситетской спортивной среды; организация внешнего межуниверситетского взаимодействия на муниципальном, региональном, всероссийском и международном уровнях. Владимир Путин об «Ассоциации студенческих спортивных клубов России».

The goal of the Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2020. Group of students on degree of involvement in physical culture and sports. A summary table that matched the above mentioned groups of students with activities that have been identified and outlined in the Strategy for development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2020. The range of problems indicated by the students, prevents, in their opinion, their sports activities. Some difficulties also affect the activity and involvement of the students in sports. Suggestions: organization of an optimal inner University sport environment; organization of external inter-University interaction at the municipal, regional, all-Russian and international levels. Vladimir Putin about the «Association of student sports clubs in Russia».

Целью Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта. В качестве одного из основных стратегических целевых ориентиров было определено увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения (на первом этапе - с 34,5 процента до 60 процентов и на втором этапе - до 80 процентов).

Условно можно разделить студентов на следующие группы:

1 – студенты, занимающиеся спортом на высоком профессиональном уровне: действующие члены сборной Красноярского края, РФ; заслуженные мастера спорта, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта;

2 - студенты, регулярно занимающиеся спортом на любительском уровне, члены сборной университета, бывшие члены сборной Красноярского края, РФ; заслуженные мастера спорта, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта;

3- студенты, периодически занимающиеся спортом;

4- студенты, никогда не занимавшиеся и не занимающиеся спортом.

Ниже приведена сводная таблица, в которой мы постарались соотнести выше обозначенные группы студентов с направлениями деятельности, которые были сформулированы и обозначены в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.

	Сформулированная Стратегией проблема	Сформулированные Стратегией пути решения
1 – студенты, занимающиеся спортом на высоком профессиональном уровне: члены сборной Красноярского края, РФ; заслуженные мастера спорта, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта;	Усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений; Значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий.	Развитие организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности; Совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. Усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров.
2 - студенты, регулярно занимающиеся спортом на любительском уровне, члены сборной университета, бывшие члены сборной Красноярского края, РФ; заслуженные мастера спорта, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта;		Развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.
3- студенты, периодически занимающиеся спортом; 4- студенты, никогда не занимавшиеся и не занимающиеся спортом.	Ухудшение здоровья, физического развития физической подготовленности населения;	Создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения. Разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Обратим внимание на 3 и 4 группу: студенты, периодически занимающиеся спортом и студенты, никогда не занимавшиеся и не занимающиеся спортом. Среди данной категории нами был проведен опрос, в котором приняло участие 17 человек, студенты 4-5 курсов. (13 м / 4 ж), не занимающихся профессионально спортом. Опрос показал, что 8 человек вообще не занимаются ни чем,6 периодически посещают тренажерный зал, 3 периодически имеют определѐнный вид спортивной деятельности (играют в футбол, настольный теннис).

Студенты данных групп обозначили следующий круг проблем, препятствующих, по их мнению, их спортивной деятельности:

1) Небольшое количество развиваемых в студенческих спортивных клубах видов спорта, доступных более широкому кругу студентов. Представлены только массовые виды и виды, входящие в олимпийскую программу. В такие секции существует определенный отбор и требования**, никто не будет во многих университетских секциях тратить время на бесперспективного новичка т.к. им нужна сборная!!** Существуют же проблемы, когда физическая культура уже закончилась, и студент просто хочет продолжать заниматься в любой секции при университете.

Многие же популярные виды, которые есть в университетских клубах, только платные.

2) Отсутствие доступной инфраструктуры сферы физической культуры и спорта. Когда студенты живут далеко от университета, им приходиться ездить несколько раз в день для того, чтобы заниматься в секции. Это отнимает очень много времени.

Поэтому им намного проще было бы тренироваться в ближайшем спорткомплексе, но там очень дорого. Тренажерный зал – это самый доступный вариант. Но многим это недоступно из-за **высокой стоимости** – нигде нет скидок для студентов.

3) Расписание занятий в университете: ленты ставят так, что просто некогда ходить на тренировки, могут поставить все занятия на вечер. При этом бюро расписаний не интересует мнение студентов и даже преподавателей.

4) Равнодушное или негативное отношение некоторых преподавателей к спорту. Преподавателей не интересует, что человек тренируется, участвует в соревнованиях. Мало кто из них готов пойти студенту навстречу и, например, разрешить не посещать иногда лекции. Ответ один: «это ваши проблемы».

5) Предпочтение спорту карьеры, учебы, работы. Для многих студентов обучение в университете сложное время, и многие с первого курса начинают работать и обеспечивать себя, для таких студентов очень ценно время и финансы. Зачастую они не могут позволить себе заниматься спортом из-за нехватки времени или средств. Для кого-то учеба является главным и единственным приоритетом, своеобразная стартовая площадка в жизни и гарант стабильности и будущего процветания, и все что этому мешает или отнимает хоть какое-то время, рассматривается равнодушно или негативно.

6) Возраст: поздно уже начинать заниматься спортом высших достижений.

7) Ничего не мешает, просто **лень** 50 % от опрошенных студентов.

Основной моментом, который хотелось бы отметить – это то, что никто из студентов не рассматривает спорт как источник здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни подменяется понятиями стройность, мускулистость, красота и привлекательность тела. Само поддержание здоровья не рассматривает как мотив. Средства массовой информации, различные медийные ресурсы, пропагандируют следующий образ успешного человека: хорошая физическая форма, стройность и молодость. Различные социальные интернет-сети пестрят статьями и фотографиями о том, как можно быстро сбросить лишний вес и накачать мышцы. Вся эта информация не научна и не достоверна. Всем нам известно, что невозможно без вреда для здоровья сбросить 10 кг за месяц и накачать 5 килограммов чистой мышечной массы за полгода, лишь посещая тренажерный зал дважды в неделю. Молодежь, поддавшись веяниям моды, начинает посещать различные спортивные и фитнес центры в погоне за стройным, красивым подтянутым телом, но так и остается некомпетентной в вопросах здоровья, физиологии собственного организма, сути и истинных целей спорта вообще. Первостепенным остается наличие хорошей, красивой физической формы, которая, как им кажется, обеспечит им определенный статус и положение в нужной среде и сфере деятельности и даже станет показателем здоровья. При этом, начав заниматься и не получив желаемый и «обещанный» результат через месяц. Поняв, что для развития желаемых качеств необходимо тратить больше сил и времени, быть более дисциплинированным, ответственным, прилагать волевые усилия и сделать спорт образом своей жизни молодые люди отказываются от каких- либо занятий вообще. Лишь единицы, понимая это, решаются изменить свою жизнь и делают спорт и физическую культуру своим образом жизни.

Со своей стороны мы отметили следующие трудности, которые также влияют на активность и вовлеченность студентов в занятия спортом:

Отсутствие культуры спорта - изначально приходят физически слабые и неподготовленные студенты, не занимавшие и не интересующиеся спортом, не имеющие положительного примера в спорте.

Акцент на развитии олимпийский видов спорта. Политика университета направлена на развитие олимпийских видов спорта. При этом многие не олимпийски виды спорта остаются далеко за бортом. А ведь именно они могли бы массово привлечь студентов к заня-

тиям спортом. Существуют виды спорта, которыми можно начать заниматься в студенческом возрасте, не имея специальных спортивных навыков и спортивной подготовки в прошлом и добиваться высоких спортивных результатов (пауэрлифтинг, бодибилдинг, фитнес-аэробика, различные виды единоборств, экстремальных видов спорта, кинологический спорт, конный спорт, керлинг, военно-прикладные виды спорта, спортивный боулинг, спортивный бильярд, армспорт, гиревой спорт и др.).

Психологические особенности личности студента: неуверенность в себе, замкнутость, особенности типа личности и акцентуации характера; социальная инфантильность, незрелость; стиль и среда воспитания; серьезное увлечение и развитие в другом виде деятельности (художественно-эстетическое, научное и др.)

Проанализировав всю представленную выше информацию можно сделать вывод, что существует некая разнонаправленность векторов государственной политики в отношении развития студенческого спорта и потребностей и ожиданий самих студентов.

Наши предложения:

Организация оптимальной внутриуниверситетской спортивной среды.

1. Внедрение системы: спортивные секции вместо простых занятий физической культурой. Занятия определенным видом спорта включаются в общее расписание и не требуют дополнительного времени. Для всех у кого есть возможность и желание посещать секции и вне расписания посещают их дополнительно в рамках работы спортивного клуба.
2. Расширение базы спортивных секций с учетом интересов и пожеланий студентов, поддержка и продвижение данных видов спорта на всех уровнях.
3. Привлечение преподавательского и административного состава к деятельности студенческих спортивных клубов – проведение различных совместных спортивно-массовых мероприятий.
4. Повышение престижа студенческого спортивного клуба: создание системы официального членства; наделение студенческого спортивного клуба правом решать вопросы, связанные с развитием студенческого спорта наравне с администрацией университета и даже муниципальными и региональными органами государственной власти; введение системы льгот и поощрений всем студентам, являющихся членами студенческого спортивного клуба.
5. Оптимизация работы спортивных клубов:

- целенаправленная индивидуальная работа со студентами, начиная с момента их поступления в университет – мониторинг абитуриентов на предмет причастности к спорту; собеседование, направленное на выяснение предпочтений, потребностей и своевременную координацию по вопросу работы спортивного клуба;
- создание конкуренции по привлечению как можно большего числа студентов между секциями;
- презентация секций университета, запись в секции на протяжении всего учебного года;
- сопровождение (создание системы тьюторов), наставничество в вопросах занятий физической культурой и спортом на протяжении всего периода обучения;

Организация внешнего межуниверситетского взаимодействия на муниципальном, региональном, всероссийском и международном уровнях.

Межвузовские спортивные центры, ассоциация спортивных клубов России, квота по наличию спортивных достижений при поступлении в университет на любой факультет.

Владимир Путин 26 июня 2013 года Москва выступил на учредительном съезде общероссийской молодѐжной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России».

В.Путин: «…Студенческие спортивные клубы – это организации единомышленников в том смысле, и для того я это говорю, что вы не должны ограничиваться только проведением и организацией соревнований. Такие студенческие клубы способны направить огромный потенциал студенчества на достижение самых общих созидательных целей, влиять на создание условий для занятий спортом, в том числе через диалог, разумеется, – и, прежде всего, через диалог с руководством высших учебных заведений.

Вы знаете, что с 1 сентября текущего года вступит в силу новый закон об образовании, и там прямо прописана обязанность администрации вузов содействовать развитию физической культуры и спорта…Организация спортивных клубов подразумевает популяризацию спорта, популяризацию здорового образа жизни. Ещѐ одно направление – работа в группах болельщиков, поддерживающих свои команды. Участие в этих группах болельщиков доступно всем, безусловно, вне зависимости от уровня спортивной подготовки.

И хотел бы подчеркнуть, что в клубах могут, и будут расти атлеты для спорта самых высших достижений. Уверен, что из этих клубов выйдут люди, которыми будет гордиться вся страна. Но всѐ-таки самое главное в том, чтобы развивать массовый спорт, массовый студенческий спорт, вовлекать в этот процесс как можно больше молодых людей…главное, что студенческие клубы должны быть предельно открыты для людей самых разных и политических взглядов, и представителей конфессий, и, разумеется, самых разных национальностей – особенно для такой страны, как наша страна, как Россия, это очень актуально.

Вам, свою востребованность, свою пользу предстоит доказать делом, и не ждать запросов – самостоятельно выявлять проблемы, перед которыми вы стоите, и их решать; инициировать создание секций, интересных студенческих клубов, причѐм как традиционных видов спорта, так и нарождающихся новых.

Ещѐ раз подчеркну: высокие спортивные достижения, успехи наших атлетов на престижных международных соревнованиях – всѐ это, безусловно, важно и нужно, но главное – сделать так, чтобы спорт, активный образ жизни, досуг стали нормой для российского общества – как сейчас принято говорить, стали бы актуальным трендом.

Список литературы

1. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ РОССИИ И ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН

Сидарук Е.Е.

Кудрявцев М.Д., д-р пед. наук, профессор
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Галимов Г.Я., д-р пед. наук, профессор
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

В статье рассматриваются основные направления занятий массовой студенческой физической культурой и спортом в ВУЗах, в результате которых происходит формирование здорового стиля жизни молодёжи различных стран мира

The article discusses the main directions of mass student of physical culture and sports in the universities, as a result of occupation which is the formation of a healthy lifestyle of young people from around the world

Цель занятий различными видами массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Как показала практика, обычно в нефизкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25% студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное. Причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент.

Создание необходимых организованно-педагогических условий для стимулирования и реализации двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе является важной задачей государства, если мы хотим иметь здоровых и компетентных специалистов. Поэтому развитие и становление человека, его здоровья, прежде всего, зависит от научно обоснованного и системного подхода к стимулированию и реализации двигательной активности молодежи [4].

Лекции и семинары, практические и лабораторные занятия, учебные и полевые практики, зачетные и экзаменационные сессии – основное время становления личности будущего специалиста. Все виды учебной работы рассчитаны из учебной недельной нагрузки, куда входят аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов не только основательной эрудиции и подготов-

ленности, но и большой сосредоточенности, высокой работоспособности, хорошего, крепкого и стабильного здоровья, чрезвычайной нацеленности и прямого использования всех своих резервов и наработок, навыков и умений в области здорового образа жизни на решение всех основных задач и проблем.

Основная направленность здорового образа жизни в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, ведение (или участие в нем) домашнего и личного подсобного хозяйства, время и энергия, затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – вот основные составляющие внеучебного времени.

Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент выкраивал для себя несколько часов свободного времени. Свободное время – это пора активной творческой деятельности, самообразования, культурного потребления, активной физкультурно-спортивной подзарядки своего организма, товарищеских встреч и общения, активного отдыха. В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии.

Ряд исследователей отмечают уменьшение физической активности студентов от первого к четвертому курсу, и, как следствие, снижение их уровня физической подготовленности. Установлено, что дефицит двигательной активности молодого организма (17-20 лет) сегодня в России составляет от 60-75 % от необходимой для поддержания нормального уровня здоровья и физической кондиции. Это, в свою очередь, приводит к заметному снижению физической работоспособности молодых людей.

Недостаток двигательной активности у современной молодѐжи и среди значительного числа студентов наблюдается в большинстве вузов страны. Как указывают многие авторы (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2000), лишь 23% юношей и девушек предпочитают физкультурно-спортивные занятия для отдыха и восстановления сил после учебы, а 48% совсем не занимаются физическими упражнениями в свободное время.

Мы можем заметить необходимость повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни среди студентов. Следовательно, каждое учебное занятие по физической культуре и спорту должно быть, в конечном счете, направлено на формирование и закрепление студентом норм и правил здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни должен развиваться и по линии массового студенческого самодеятельного физкультурно-спортивного движения. Современные студенты должны быть ориентированы на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни на основе активизации двигательной активности, понимать необходимость получения в высшей школе не только профессиональных знаний, но и гармоничного физического развития. В свободное от учебы время количество студентов и команд участвующих в спортивно-массовых мероприятиях с каждым годом увеличивается, а значит – растет количество молодежи, которые стараются вести здоровый образ жизни.

Президент России Владимир Путин согласился на предложение студентов возглавить Попечительский совет Ассоциации студенческих спортивных клубов, сообщает ИТАР-ТАСС. «Деятельность Ассоциации я считаю чрезвычайно важной, - отметил глава государства на встречи с учащимися вузов в Кремле, - мы проводим большую, целенаправленную деятельность в демографической сфере, но без прививки вкуса к спорту, к развитию, все усилия наши будут малоэффективными». Путин подчеркнул, что ему предлагают возглавить «многие попечительские советы». Однако «тем меньше я буду иметь возможность влиять на их деятельность», пояснил он. «Но этот Попечительский совет я обязательно возглавлю», - пообещал президент. По словам Владимира Путина, студенческий спорт в России должен возродиться и при этом стать деполитизированным. Ему очень хотелось бы, чтобы студенческое спортивное движение стало одной из структур нашего гражданского общества, но что-

бы людям текущая политика не мешала общаться, встречаться, решать какие-то общечеловеческие задачи, связанные с развитием физической культуры и здорового образа жизни

Также Владимир Путин отметил и другую очень важную составляющую: создание и развитие студенческих спортивных клубов будет вести к активизации студенческой жизни, созданию фанклубов, и президент рассчитывает на то, что такие студенческие объединения будут руководствоваться наилучшими стандартами, основанными на общепризнанных нормах поведения и культуры.

Крупные спортивные мероприятия как стимул к развитию инфраструктуры

На время проведения спортивных мероприятий масштаба Олимпийских игр или чемпионата мира по футболу такие страны, как ЮАР, Китай и Канада, на несколько недель становились центром всеобщего внимания. В ближайшие годы эстафетная палочка перейдет Бразилии, России и Катару. Внимание спортсменов целиком сосредоточено на завоевании приза. К этому же стремятся правительственные чиновники и ведомства, занятые в планировании регионального развития. Их цель – построить долговременное наследие на благо общества. Они должны заранее (иногда за несколько десятков лет) спланировать инфраструктуру, транспорт, энергетическое обеспечение, телекоммуникации, водоснабжение и санитарно-техническое обеспечение – все те условия, которые необходимы спортсменам и зрителям.

Идей огромное количество. Однако у будущих организаторов имеется весьма расплывчатое представление о том, как реализовать эти идеи. Каким образом концепция инфраструктурных инвестиций соотносится с долгосрочными целями регионального развития? Какие модели финансирования оптимальны для каждого случая? Какую роль играет устойчивое развитие? Каковы прогнозируемые затраты на техническое обслуживание? Каким образом будут организованы закупки? Как нужно контролировать весь этот процесс? Фирма PwC обладает пониманием каждого из этих принципиальных факторов, влияющих на успех проекта или препятствующих его осуществлению. В настоящей публикации мы проанализировали инвестиции в развитие инфраструктуры, которые были сделаны несколькими городами-организаторами спортивных мероприятий. Мы также изучили долгосрочный эффект для каждого из регионов, ставших объектами этих инвестиций.

Студенческие физическая культура и спорт за рубежом: чем живут единомышленники в других странах

Вечное российское или скорее оставшееся от советских времен желание узнать, а как там за границей привело нас на крупнейшую выставку зарубежного образования UNIS FAIR-2013 в Ритц Карлтон. Важен не столько вопрос образования, сколько желание узнать, а как же обстоят дела со студенческим спортом в странах, на которых сознательно и бессознательно мы постоянно равняемся.

Общая тенденция, которая присутствует в западных странах - это хорошие условия, даже великолепные по российским меркам. Каждый университет и колледж имеет как минимум свой фитнес-комплекс, в котором работает целый штаб тренеров и инструкторов, таким образом, интерес к физической активности поддерживается на высоком уровне почти у всех студентов, даже у тех, кто не занимается каким-то конкретным видом спорта. Продолжая рассказ методом дедукции, переходим от общего частному.

Общая тенденция, которая присутствует в западных странах - это хорошие условия, даже великолепные по российским меркам. Каждый университет и колледж имеет как минимум свой фитнес-комплекс, в котором работает целый штаб тренеров и инструкторов, таким образом, интерес к физической активности поддерживается на высоком уровне почти у всех студентов, даже у тех, кто не занимается каким-то конкретным видом спорта. Продолжая рассказ методом дедукции, переходим от общего частному.

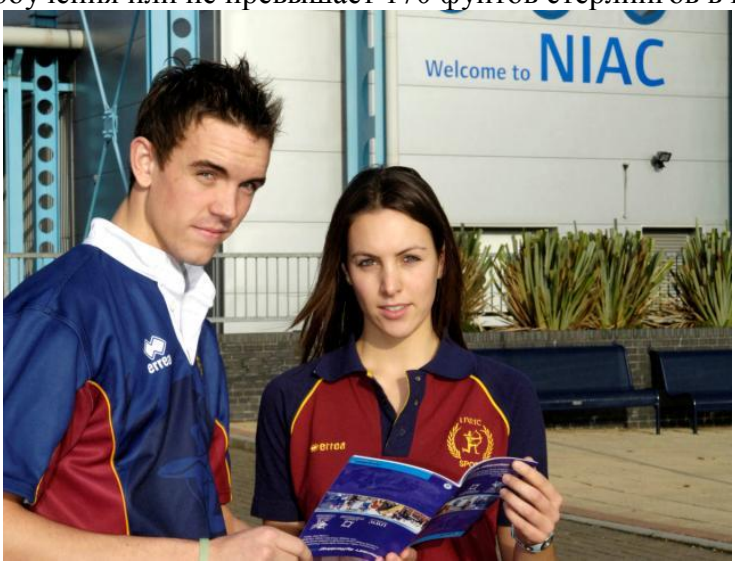
Франция. Франция сама по себе очень спортивная страна, если вам когда-либо удавалось бывать за пределами туристических зон, где покупают Эйфелевы башенки и Chanel килограммами (это, к сожалению, не шутка), то вы наверняка могли заметить, как много людей разных возрастных категорий бегают круглые сутки. Студенты не исключение. В каждом студенческом городке во Франции есть фитнес-центр, а часто и не один. Помимо залов с

тренажерами туда входят помещения для игр в самые основные виды спорта. Так как в Европе составное образование – то есть ты сам выбираешь, какие курсы тебе будут читать, то во Франции, в частности, администрация вузов всегда старается пойти навстречу студентам и составить расписание для студента таким образом, чтобы учебу можно было комфортно совмещать со спортом. Некоторые вузы во Франции предлагают особые условия для тех, кто имеет определенные спортивные достижения, как например, в Школе Бизнеса СКИМА: стипендии, льготное поступление и сниженные тарифы на жилье. Все это определенно имеет хорошие последствия: в одном из студенческих городков Прованса, Люмини, еще до рассвета можно разглядеть вереницу студентов, направляющуюся к спортивному центру. Они в принципе довольно легко прогуливают занятия, и очень редко тренировки. Стоит добавить, что это все включено в стоимость обучения и, если вы владеете французским языком, то вы можете поступить на бюджет, где обучение ведется на государственном языке этой страны и обучаться абсолютно бесплатно.

Испания, Германия, Швейцария. В этих странах находятся филиалы Европейского Университета; о том, как реализуются интересы студентов в таких разных европейских странах, рассказала Наталья Шустова, представитель Европейского университета в Москве:

«Больше всего внимания у нас уделяется футболу, регулярно проводятся соревнования между филиалами и даже между кампусами. Так получилось, что футбол - очень популярный вид спорта в Европейском Университете, в него не только играют, но за ним еще и очень пристально следят. В швейцарском отделении у студентов очень популярно хождение в горы. А вообще в каждом кампусе есть свой студенческий совет, и если ребята на нем принимают какие-то решения, особенно в области спорта, руководство вуза всегда старается их поддержать».

Великобритания. Страна, которая славится своими традициями, в том числе и образовательными, подарившая нам такие прекрасные виды спорта как большой теннис и гольф, просто не могла обойти наше внимание. На мой вопрос «а как у вас со спортом там?», многие представители британских университетов искренне удивлялись, для них наличие спортивных центров также естественно, как и горячая вода. Дэвид Белл из «Northumbria University» с гордостью показывает мне фотографии их новенького спортцентра, в котором несколько площадок для футбола, волейбола, баскетбола, несколько бассейнов и - советую теннисистам вдохнуть поглубже - 6 теннисных кортов, три открытых и три закрытых корта с покрытием хард. Аналогичные условия предоставляются и в университете Роберта Гордона. Стоит отметить, что пользование всеми спортивными возможностями уже входит в стоимость обучения или не превышает 170 фунтов стерлингов в год.



С завидной регулярностью проходят и студенческие чемпионаты во всех доступных видах спорта по всей стране. При этом в Европе и в Соединенном Королевстве в частности полностью отсутствует синдром вахтера и, если вы приведете с собой друга, то никто не бу-

дет проверять, учится ли он в этом университете. Точнее даже сказать, там вообще вряд ли кому-то придет в голову проверять у вас какие-либо документы, ведь если молодежь занимается спортом – это хорошо! Студенческий спорт сегодня – здоровая нация завтра.

США. Вот мы и добрались до Штатов, которые вот уже много лет являются кумиром отечественной молодежи. Итак, на примере крупнейшего из высших учебных заведений – Массачусетского университета – рассмотрим распространенную американскую систему студенческого спорта. В университете есть несколько спортивных центров с залами для всех видов спорта, там также есть тренажерные залы и бассейн, но они используются в основном для поддержания общей физической формы спортсменов, потому что здесь почти все занимаются каким-либо видом спорта, а кто не занимаются – состоят в группе черлидинга. В связи с этим и конкуренция: для того, чтобы попасть в команду необходимо, чтобы твой тренер, который «ведет» тебя с детства, предоставил в администрацию университета видео с твоими достижениями. А вот иностранным гражданам, скорее всего, придется проходить отбор.

Во всем этом великолепии спортивного счастья не стоит забывать, что если у вас нет гражданства ЕС или США, то все равно это вам станет весьма в кругленькую сумму. Так что, набравшись опыта у западных коллег, придется возвращаться домой, в универсальный зал для всех видов спорта без тренажеров. Думать, действовать и работать над тем, чтобы перед нашими выпускниками не вставал вопрос о том, что же выбрать: спорт или образование.

КРАСНОЯРСК – СТОЛИЦА УНИВЕРСИАДЫ-2019?

Сидарук Е.Е.,
Кудрявцев М.Д. д-р пед. наук, профессор

Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия

В статье рассматривается создание возможностей для проведения зимних соревнований всемирного уровня. Впервые в истории Красноярского края реализуется такая большая идея продвижения студенческой физической культуры и спорта в результате которой произойдут значительные изменения в инфраструктуре г. Красноярска и Красноярского края.

The article discusses the creation of opportunities for winter competitions worldwide level. For the first time in the history of the Krasnoyarsk region realized the idea of promoting physical culture and sports as a result of which there will be significant changes in the infrastructure of the city of Krasnoyarsk and the Krasnoyarsk Territory.



Красноярск претендует на статус столицы зимней Универсиады 2019 года. И эта инициатива имеет самые большие шансы на реализацию среди других подобных мегапроектов города последнего десятилетия.

Проведение в Красноярске всемирной выставки ЭКСПО-2020, создание агломерации и крупнейшего в Сибири авиахаба, строительство Сибирского федерального университета (СФУ), организация самого крупного в восточной части страны экономического форума, достройка Богучанской ГЭС - в последнее десятилетие Красноярский край больше остальных сибирских регионов отличился в крупных и амбициозных проектах.

На этом фоне, идея о проведении в городе на Енисее в 2019 году зимней Универсиады — золотая середина между достаточной долей амбициозности и реалистичности. В отличие от многих других начинаний, город действительно может быстро и эффективно организовать на своей территории Всемирные студенческие игры: для этого у него есть почти вся необходимая инфраструктура, а также опыт проведения спортивных событий подобного масштаба.

Хочется отметить, что в Красноярске нет санно-бобслейной трассы. Она есть, но только сделана из дерева, а для скелетона и бобслея нужна искусственная санная трасса, т.к. бобслей - тяжелые санки и они разобьют дерево. Они весят более тонны. Скелетон весит около 50 кг и просто сломает лед на такой трассе. Тем более в Красноярске нет искусственной трассы для скелетонистов и соответственно в Красноярске нет условий для современной тренировочного процесса. Бобслеисты и скелетонисты катаются за границей и в Московской области (город Парамонов).

Все как на Олимпиаде. Универсиада — аналог Олимпийских игр, но для студентов и молодежи. Первые международные соревнования прошли в США еще в 1905 году, а первая Универсиада в ее нынешнем понимании состоялась в 1923 году в Париже. СССР провел такие Игры раньше летней Олимпиады в Москве — в 1973 году. В них тогда приняли участие почти 500 спортсменов из 38 стран мира.

С некоторых пор, участие в универсиадах стало для советских, а затем и российских спортсменов гораздо более успешным, чем в олимпийских соревнованиях. За последние два

десятилетия наша страна 13 раз занимала первое общекомандное место на летних универсиадах и 14 раз — на зимних, причем последние четыре Игры и вовсе запомнились чередой российских побед. Такой статистике Олимпийский комитет может только позавидовать.

Однако проведение зимней Универсиады в 2019 году, на которую претендует Красноярск — событие для страны уникальное, поскольку такие соревнования (летние студенческие Игры) проходили в Москве ещѐ в 1973 году. Аналогичное мероприятие в 2013 году состоялось в Казани. Впервые идея о зимних Играх была озвучена летом прошлого года, когда стало понятно, что Сочи не будет претендовать на проведение зимней Универсиады 2017 года, хотя именно такое поручение давал российским спортивным чиновникам в 2010 году премьер-министр **Владимир Путин**. Указание выполнено не было, поскольку выяснилось, что в самом Сочи после Олимпиады останется только Центральный стадион и Большая спортивная арена, а остальные объекты разъедутся по всему югу России. В результате претензию на Универсиаду высказали Екатеринбург и Красноярск.

В нашем городе по этому случаю сразу же была развернута бурная деятельность. Уже через неделю после того, как стало известно о том, что заявка Сочи не будет подана, министр спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края **Сергей Гуров** заявил, что муниципалитет Красноярска готов выделить под спортивные объекты земельный участок, на котором будет построен большой спорткомплекс на 10 тыс. мест — как раз такой необходим в качеств главной арены Универсиады. В итоге еще 1 октября прошлого года глава МЧС **Сергей Шойгу** «как сибиряк» обратился к президенту **Дмитрию Медведеву** с инициативой проведения Универсиады-2019 в Красноярске. Идея на словах была поддержана сразу, а в начале января этого года — официально. Председателю правительства Владимиру Путину президент поручил разработать «конкретные мероприятия» для проведения Универсиады в Красноярске. Это, помимо прочего, подтвердило и то, что Красноярский край не потерял способность лоббировать свои интересы в Москве.

Насколько реалистичен проект проведения в Красноярске Универсиады-2019? По словам первого вице-президента Международной федерации студенческого спорта (FISU) **Олега Матыцина**, у организации есть несколько критериев оценки города - кандидата: «В первую очередь будут оцениваться государственные гарантии, наследие Универсиады, принятие и продвижение идей Универсиады на территории страны, уровень развития студенческого движения, благоприятное отношение жителей региона».

В этом смысле у Красноярска есть как сильные, так и слабые позиции. С одной стороны, по состоянию инфраструктуры для занятий спортом среди других регионов, где уже проводились подобные Универсиаде спортивные события, Красноярский край — хороший «середнячок». Причем по ряду показателей он существенно отстает не только от регионов-лидеров, но и от соседних регионов (см. график 1). Явное отставание наблюдается и в финансировании самой отрасли физической культуры и спорта. Так, в пересчете на одного жителя (данные целевой программы Красноярского края по развитию спорта «От массовости к мастерству») в регионе тратится на спорт 535 рублей на одного человека, тогда как в среднем по России — 820 рублей, а в регионе-лидере — Ханты-Мансийском автономном округе — почти 4 тыс. рублей. Впрочем, понятно, что в любой подобной статистике есть некоторая доля лукавства.

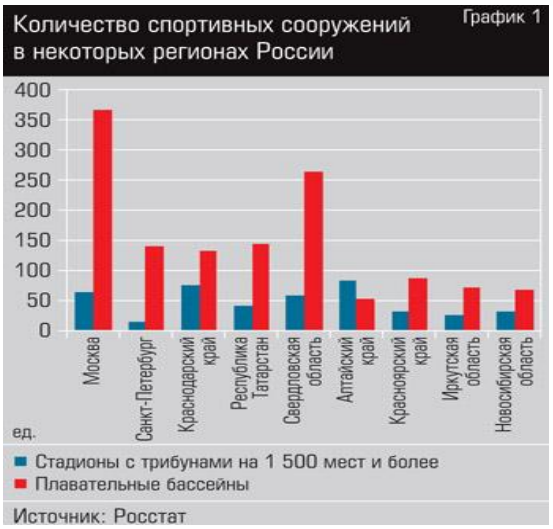
С другой стороны, Красноярск имеет опыт проведения крупных спортивных соревнований. Так, в 1974 году в крае прошла зимняя Спартакиада народов РСФСР, а в 1982 и 1986 годах спартакиады всесоюзного масштаба. Кстати, факт проведения двух подряд зимних спартакиад в одном городе для СССР так и остался уникальным — кроме Красноярска, ни один город страны этим фактом так не отличился. Наконец, в 2010 году в городе на Енисее прошла Всероссийская студенческая Универсиада.

Есть и второй важный фактор — наличие в городе единственного в Сибири Федерального университета. «Когда объекты Универсиады построены на базе университетов - это дополнительное преимущество. Поэтому СФУ должен стать базовой площадкой. Кроме того, как показывает опыт Казани, важно участие волонтеров и студентов», - констатировал Олег

Матыцин. Несомненно, не сможет не сказаться на результате Красноярска и фактическая готовность многих объектов к осени 2013 года, когда будет приниматься решение об Универсиаде - 2019. Есть и фактор логики: проведение зимних игр международного класса в Сибири смотрится куда более обоснованным, чем в субтропическом Сочи.

Наконец, даже если заявка Красноярска не победит, смысл побороться есть. И участие даже важнее победы. Как известно, и Казань свою Универсиаду выиграла только со второго раза, уступив право проведения игр 2011 года китайскому Шэньчжэню. Не только Красноярск, но и вся Сибирь нуждается в проектах такого масштаба: они не только гарантируют приток федеральных средств, но и в известной степени помогают территории обретать для себя новые смыслы.

График № 1 (Количество спортивных сооружений в некоторых регионах России)
График № 2 (Удельный вес населения, систематически занимающегося спортом)



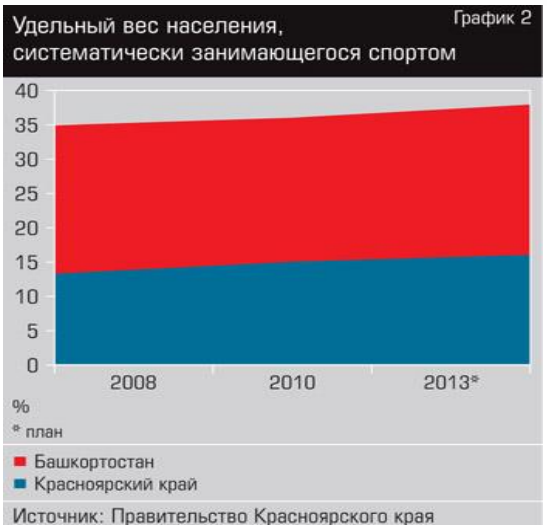


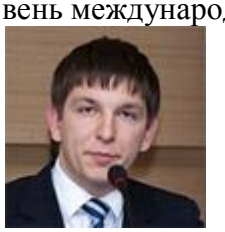
График №1 График №2

СФУ и «Спортивный Красноярск-2019» подписали соглашение о сотрудничестве (22 янв 2013 г.)

22 января 2013 года в Сибирском федеральном университете состоялось торжественное подписание соглашения о сотрудничестве с автономной некоммерческой организацией «Спортивный Красноярск-2019».



Как отметил ректор СФУ **Евгений Ваганов**, «сегодняшнее событие открывает целую серию дальнейших действий в рамках продвижения заявочной кампании Красноярска на право проведения Всемирной зимней Универсиады 2019 года. Прошлый год, давший старт кампании, — особенный в спортивной жизни университета. Наши студенты не только добиваются значимых спортивных успехов, но и принимают все более широкое участие в спортивном движении. Подписание соглашения выводит студенчество СФУ на новый уровень международной активности».



Генеральный директор АНО «Спортивный Красноярск-2019» **Иван Акман** рассказал о ходе заявочной кампании г. Красноярска на право проведения XXIX Всемирной зимней Универсиады. Он подчеркнул, что СФУ еще в мае активно включился в заявочную кампанию: представители университета в составе делегации Красноярского края приняли участие в выездном заседании исполкома Международной федерации студенческого спорта (FISU) в Казани с целью презентации Красноярска как места проведения Универсиады-2019. «Нали-

чие в Красноярске крупного вуза, каким является Сибирский федеральный университет - первый аргумент в пользу проведения Универсиады-2019, — сказал Акман. — Ведь Универсиада - это, прежде всего, студенческие соревнования».

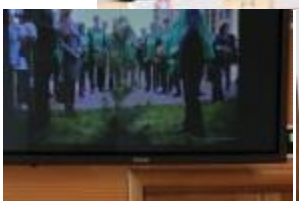
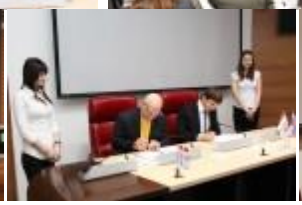
После подписания соглашения директор Института физической культуры, спорта и туризма **Владимир Колмаков** объявил о старте конкурса на руководящие должности Студенческого штаба Универсиады, а студент СФУ **Михаил Вдовин** рассказал об активной деятельности волонтеров университета по продвижению заявочной кампании.

В рамках сотрудничества между СФУ и АНО «Спортивный Красноярск — 2019» в соответствии с требованиями Международной федерации студенческого спорта планируется осуществление совместных действий, направленных на обеспечение выполнения обязательств, принятых Россией в ходе выдвижения Красноярска в качестве кандидата на проведение XXIX Всемирной зимней Универсиады:

- привлечение волонтеров из числа студентов и сотрудников университета для участия в мероприятиях, связанных с подготовкой и проведением заявочной кампании;
- создание и осуществление деятельности Студенческого штаба — координационного органа, направленного на вовлечение студенческой молодежи в заявочную кампанию;
- усиление студенческих спортивных лиг;
- совместное продвижение заявочной кампании среди актива молодежи городов и районов Красноярского края;
- популяризация Универсиады, спорта и подходов к организации физкультурно-спортивных занятий.






Строительство спортивных объектов, как пример для подготовки будущей Универсиады. Какой должна быть санно-бобслейная трасса в Красноярске, для того чтобы на ней мог скатиться бобслей и скелетон?




В декабре 2011 года планируется завершить строительство санно-бобслейной трассы в Сочи, а к концу декабря намечено первое намораживание льда.

Санно-бобслейная трасса, вместимостью 11 тысяч зрителей, проходит по склону хребта Аибга в урочище Ржаная Поляна на территории горнолыжного курорта **“Альпика Сервис”.**

Строительство санно-бобслейной трассы началось в декабре 2010 года. Более половины желоба трассы уже забетонировано. Перед строителями был поставлен план — бетони-

ровать 30 метров желоба в сутки. Все сооружения трассы будут накрыты светопрозрачными навесами на деревянных клееных балках.

Как рассказал начальник участка **ГК «Олимпстрой» Айрат Гималтдинов:**
«В декабре мы планируем все работы завершить и в феврале 2012 года провести гомологацию (получение сертификата трассы). И в марте 2012 года провести первые тестовые соревнования — чемпионат России по бобслею».

За ходом строительства следит Международная федерация санного спорта (FIL) и Международная федерация бобслея и скелетона (FIBT). 5-9 марта 2012 года должна пройти гомологация трассы. Приедут представители FIL и FIBT, а также сильнейшие спортсмены мира, которые должны проехать по трассе и затем дать ей свою оценку. Международная техническая комиссия, проинспектирует обслуживающие трассу системы — холодильные установки, громкую связь, освещение, системы телевизионной трансляции и т. д. Расположенные вдоль трассы дороги тоже должны быть подготовлены.



Трасса сильно отличается от всех существующих. Проектировщикам – **проектного бюро IBG** из Германии – было разрешено в соревновательной зоне трассы создать три контр-уклона. По правилам начальные 1200 метров трассы должны иметь положительный уклон, введение контр-уклонов в эту зону трассы было необходимо, чтобы уложиться в существующее ограничение по скорости и не превысить скорость 135 км в час.

В феврале 2012 года на Олимпийской трассе в Сочи планируется провести чемпионаты России по санному спорту и бобслею. В рамках Зимних Олимпийских игр 2014 года здесь пройдут соревнования по бобслею, скелетону и санному спорту.

ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ТУРИЗМОМ

Столяров Д.Е., Лепилина Т.В.

Сибирский государственный аэрокосмический университет,
г. Красноярск, Россия

Красноярский край располагает уникальными природными ресурсами для занятий студенческой молодежи туризмом. В статье представлен туристский потенциал севера, центра и юга Красноярского края. Обладая широкими возможностями, туризм способствует всестороннему развитию и воспитанию молодых людей.

Krasnoyarsk region has unique natural resources to practice of student youth tourism. The article presents tourist potential of the North, center and South of Krasnoyarsk region. Having ample opportunities, tourism contributes to the comprehensive development and education of young people.

Туризм является эффективным средством физической и психологической подготовки, нравственного развития и самосовершенствования студента, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры. Обладая широкими возможностями всестороннего развития и воспитания молодых людей, в том числе физического, туризм реализует их с помощью физической тренировки, средств закаливания [1, с.10]

В Красноярском крае увлечение туризмом имеет глубокое национальные корни, уходящие в историю, связанную с исследованиями и открытиями русских путешественников-землепроходцев. Стремление молодых людей к самовыражению, общению с другими людьми и прекрасным миром природы, к самоутверждению и спортивным достижениям, являясь внутренней мотивацией туризма, способствует формированию здорового образа жизни студента, а значит и общества, что имеет большое государственное значение.

Туризм – наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся свободным выбором собственной активности и реализующийся в условиях походной жизни на самостоятельно разработанном маршруте. Оздоровительный эффект туризма связан с воздействием трех важнейших факторов: внешней среды, климатических условий и вида деятельности.

Условием развития туризма является наличие туристского потенциала территорий [4, с. 26]. Красноярский край располагает уникальными природными ресурсами и с полной уверенностью можно утверждать, что туризм, может развиваться в различных направлениях: спортивном, рекреационном, познавательном, приключенческом, самодеятельном и т.д. В связи с большой территорией Красноярского края, разнообразием природных и климатических зон условия для развития видов туризма не одинаково в различных районах. Для удобства исследования разделим территории края на три пояса: север, центр, юг.

На севере Красноярского края развит пешеходный, водный, горный туризм. В связи с климатическими условиями и рельефом местности, перспективным видом туризма является лыжный. Для организации лыжных походов наиболее удобным является конец зимы и весна (февраль - май). Любителям горного туризма предлагается подняться на Базальтовые каньоны Путорана, совершать путешествия можно весной и летом. Это наиболее приподнятый и сильно расчлененный массив Среднесибирского плоскогорья в верховьях рек Пясина, Хета и в бассейнах правых притоков Нижней Тунгуски. Высота до 1701 м (гора Камень). Сложен горный массив главным образом лавами, туфами и песчаниками. Лиственничные редколесья, на водоразделах и склонах (до высоты 1200 м) - горная тундра, выше — горная арктическая пустыня. В центральной и юго-западной частях плато Путорана расположен Путоранский заповедник. Плато Путорана — это, так же, страна водопадов.

Водный туризм предполагает путешествия, как для опытных сплавщиков, так и для любителей. При организации водных сплавов для путешествия рекомендуются такие реки и озера севера Красноярского края как р. Хатанга и озеро Таймыр. Опытным сплавщикам рекомендуется отправиться в страну водопадов у истоков рек Хойса, Бучарама, а для любителей сплавов по рекам Хугдякит, Амбардах. При организации путешествия наиболее удобный период является полярный день, когда солнце не опускается за горизонт.

Водный туризм представлен самым большим притоком Енисея - своеобразной, своенравной и удивительно красивой рекой Нижняя Тунгуска. Длина реки – 2989 км, площадь бассейна 473 тыс. кв. км. Основные притоки – это реки: Иекко, Тура, Горелая, Тайхмура, Верхняя Летняя, Анакит, Подпорожная, Северная. Любителей водного туризма здесь очарują пороги, речные ущелья, буруны и перекаты, красота и пустынность берегов, прибрежные горы и скалы. Лучшее время для путешествий по Нижней Тунгуске – июль-август.

Центральный пояс охватывает такие территории, как Енисейский кряж, который начинается между Канском и Красноярском и тянется по правому берегу Енисея, и Канско-Ачинская низменность, тянется узкой полосой вдоль северного подножья Восточных Саян. Центральный пояс включает две подзоны наиболее перспективные для занятий туризмом: зона лесостепи и северная часть степной зоны. В соответствии с климатическими условиями здесь распространен водный, горный, пеший, лыжный туризм.

Любителей водного спорта и спелеотуризма привлекает Абанский район. По его землям протекает живописная, воспетая в песнях река Бирюса. Живописные склоны реки, имеют различную крутизну, со скальными образованиями и обрывами. Особенно примечательны Бирюсинске пещеры, которые характеризуются удивительными натечными образованиями, сложным рельефом. Самые посещаемые пещеры: Женевская, Кубинская, Дивногорская, Царские ворота, Лунная, Семь чудес света и др.

Манский район благоприятен для сплавщиков. Главной достопримечательностью района является река Мана с еѐ крутыми скалистыми берегами. Основные факторы популярности этой реки - доступность практически на любом участке. По выходным дням здесь совершают водные путешествия в одиночку, семьѐй, группами на различных водных судах — на плотах, на спортивных катамаранах, лодках, байдарках и автомобильных камерах. Природные достоинства реки Мана - чистый воздух, галечные пляжи, горная тайга с ее богатствами, рыбалка, живописные скалы, утесы, пороги, шивера, перекаты. В русле реки Мана много островов, крутых поворотов, подводных камней, в верховьях — два порога.

Для спелеотуризма самыми посещаемыми и широко известными являются пещеры Большая Орешная и Баджейская. Большая Орешная - одна из крупнейших пещер России по протяженности ходов и объему пещерных пространств. Длина ее ходов составляет около 47 км. Пещера имеет лабиринтовое строение, преобладают наклонные и горизонтальные ходы на различных уровнях. Расположена в 3 км восточное с. Орешное, в левом борту долины Таежного Баджея. Вокруг пещеры обустроена охранная зона, оборудованы туалеты, мусоросборники, навесы от дождя. Протяженность ходов — более 6 км. Главная достопримечательность пещеры — подземное озеро площадью 50 кв. м и глубиной 4 м. Берега его крутые, обрывистые. Обследовать его можно только на лодке.

Прекрасный уголок Восточной Сибири - скальный массив Ергаки, популярен из-за многочисленных озер, водопадов, острых пиков и грандиозных скальных стен. Ергаки по праву считаются культовым местом туристов. Не одна из долин Ергаков не похожа на другую. Наилучшим периодом для отдыха и туризма являются июнь-август и вторая половина зимы - начало весны (февраль-апрель).

Восточные Саяны начинаются на левобережье Енисея к юго-Западу от Красноярска и простираются в Юго-Восточном направлении почти на тысячи километров до самого Байкала. Для водного туризма предлагаются сплавы по Кану, Кизиру, Казыру, Сисиму. Горный туризм предлагает покорить «пик Грандиозный». Пеший туризм представлен Кинзелькским водопадом.

Горная система Западных Саян располагается на территории Красноярского края, Хакасии и севера Тывы. В пределах Западного Саяна находится самая высокая точка Красноярского края – «Пик Грандиозный» (2922 метра).

На основе вышеизложенного материала, можно сказать, что природный потенциал Красноярского края богат ресурсами для занятий туризмом. Туризм – эффективное средство физического оздоровления, нравственного развития и совершенствования студента, воспитания бережного отношения к природе и культурному наследию, взаимопонимания и взаимоуважения. Следует отметить, что высокая доступность туризма сочетается со значительной социальной отдачей. Для пропаганды и систематических занятий студентов туризмом в Красноярском крае важно развивать следующие направления:

- организация системы мероприятий, способствующих исследованию студентами основных туристических направлений Красноярского края;
- совершенствование системы информационного обеспечения в области туризма, проведение рекламной деятельности, создание на территории Красноярского края сети ресурсных информационных центров;
- создание современной нормативно-правовой базы обеспечения безопасности в сфере туризма.

Список литературы

1. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с.: ил.

2. Кириллов М.В. Природа Красноярского края и ее охрана: учеб. пособие. – Красноярск, 2003. – С. 136.

3. Корытный Л.М. Реки Красноярского края: учеб. пособие. – Красноярск, 2001. – С. 65.

4. Кусков А. С. Туристское ресурсоведение : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2008. – 208 с.

5. Петров С В, Жигарев, О.Л. Токарева. Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие. – Новосибирск: АРТА, 2011. –296 с. – (Серия «Безопасность жизнедеятельности»)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Удеревский А.М.
Демьянова Л.М., канд. мед. наук, доцент

Волгодонский институт (филиал) ЮФУ, г. Волгодонск, Россия

Физическое воспитание не сводится лишь к физическому развитию и укреплению здоровья, оно охватывает также формирование у студентов потребности в повышении своей физической культуры в целом и разумного отношения к организации труда и отдыха.

Physical training isn't reduced only to physical development and health strengthening, it covers also formation at students of requirement for increase of the physical culture as a whole and the reasonable relation to the work and rest organization.

Одним из основных критериев сохранения здоровья студентов является корректировка образа жизни в сторону повышения двигательной активности. Для решения этой задачи необходимо осуществлять постоянный поиск наиболее эффективных методик и технологий, способствующих повышению интереса занимающихся и улучшающих уровень их здоровья [1; 15-18].

Физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях являются основой для развития личности, способствуют формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

Развитие у студентов двигательных умений и навыков, отработка и совершенствование внешней культуры поведения: осанки, походки, ловкости, быстроты двигательных реакций и профессионально-прикладная подготовка является важной содержательной частью физического воспитания. Физическая культура направлена на развитие физических качеств, необходимых и для конкретной профессиональной работы и включает изучение и совершенствование двигательных умений, сходных по структуре с трудовыми действиями, целенаправленное совершенствование физиологических функций организма с учѐтом специфики конкретной профессии, формирование волевых качеств, создающих устойчивое психическое состояние человека в процессе труда [2; 12-14].

Средствами физического воспитания являются физические упражнения (утренняя гимнастика, уроки физкультуры, разнообразные формы аудиторной спортивно-массовой работы: гимнастика, спортивные игры, туризм); естественные силы природы (солнце, воздух и вода); гигиенические факторы (режим питания, труда и отдыха) [3; 40-41].

В процессе физического воспитания в качестве основного метода выступают физические упражнения, или физическая тренировка. Без специальных упражнений нельзя выработать ловкость, развить физическую силу, научить студентов выполнению различных гимнастических фигур и т.п. Участие в спортивных соревнованиях, в занятиях спортивных секций и в туристических походах - это тоже не что иное, как своеобразное проявление метода физических упражнений.

Однако эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения студентов к их выполнению. Когда студент проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укреплении и совершенствовании своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет происходить более успешно. К тому же физическое воспитание, как уже отмечалось, не сводится лишь к физическому развитию и укреплению здоровья, оно охватывает также формирование у студентов потребности в повышении своей физической культуры в целом и разумного отношения к организации труда и отдыха. Поэтому большое значение в физическом воспитании студентов имеют методы убеждения (разъяснения) и положительного примера [4; 85-86].

Для физического воспитания широко используются межпредметные связи. Много полезных сведений по вопросам физического развития получают студенты при изучении программных предметов. Особенно ценный материал, связанный с гигиеной физического воспитания и поддержанием нормальных физиологических процессов в организме, они усваивают при изучении анатомии и физиологии человека.

Задачи преподавателя состоят в том, чтобы изучаемые вопросы о режиме питания, труда и отдыха человека, о влиянии естественных сил природы на укрепление здоровья студента не только усваивали, но и в обучении использовать их в своей жизни.

В системе аудиторной работы большое значение имеет спортивное совершенствование студентов, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и т.д. Занятия спортивных секций проводятся преподавателями физкультуры по плану спортивно-массовой работы в ВУЗе. Практикуется использование восточных методов: йога, ушу, тайцзи, цигун. Например, цигун, с тремя составляющими занятий: регулирование тела, регулирование дыхания и регулирование сознания. Сочетание этих особенностей оздоровительной гимнастики и продуманной системы преподавания приносит очень радостные и быстрые результаты. В результате значительно улучшается состояние позвоночника и связанных с ним систем органов; повышается иммунитет; развивается умение расслабляться и эффективно отдыхать, снижается утомляемость; повышается чувствительность и способность замечать перемены в теле; развивается уважительное отношение к собственному здоровью; возвращаются утраченные с детства качества [5].

Существенным направлением аудиторной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в вузе. К ним относятся спортивные праздники, организация студенческих универсиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья», методических лагерей для подготовки студентов к работе в детском оздоровительном лагере.

Эти мероприятия не только возбуждают интерес к физической культуре и спорту, но и позволяют вовлекать студентов в спортивно-массовую работу.

Реализация постановления Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодѐжи» позволит создать условия, для обеспечения информацией о реальном физическом состоянии всех субъектов процесса физического воспитания и возможность сделать процесс физического воспитания управляемым, ориентированным на достижение определѐнного результата каждым занимающимся.

В проведенном исследовании на базе Волгодонского института (филиал) ЮФУ приняли участие 30 человек, в том числе, занимающиеся оздоровительной гимнастикой три года, начавшие заниматься оздоровительной гимнастикой, не занимающиеся оздоровительной гимнастикой. Исследование включало оценку функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем, антропометрию, оценку уровня здоровья, нервно-психического состояния и заболеваемости.

В результате проведенного исследования отмечено, что благоприятная реакция сердечнососудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку в группе, занимающихся более 3 лет составила 80% от нормируемых показателей, что достоверно выше других лиц. Нормальные величины ЖЁЛ во всех группах примерно одинаковые. Оценка нервно-психического состояния показала, что чаще (60%) отрицательные эмоции, нарушения сна испытывают студенты, не занимающиеся оздоровительной гимнастикой. Низкий показатель уровня острой и хронической заболеваемости отмечается у лиц, занимающихся оздоровительной гимнастикой.

Вывод: Проведѐнный анализ системы физического воспитания в вузе позволяет рекомендовать включение в структуру занятий физической культурой оздоровительную гимнастику: йога, ушу, тайцзи, цигун.

Список литературы

1. Железняков А.Г. Влияние дыхательной гимнастики на уровень функциональной и двигательной подготовленности студентов основной медицинской группы // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 15-18.

2. Семѐнов Л.А. Проблема проведения мониторинга состояния физического здоровья учащихся специальной медицинской группы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 12-14.

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт. – 2004. – 464 с.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Школа оздоравливающих практик. http://wmdao.ru/library/articles/Cigun_Kak_ Instrument /Cigun_ Kak_Instrument_Text.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Костычаков В.Ф., канд. пед. наук
Филиппович В.А.

Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В наше время необходимо нахождение путей противостояния наркомании среди детей, подростков и молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

In our time it is necessary to find ways to counter drug abuse among children, adolescents and young people, using all possible means at the disposal of society, including such important areas as physical education and sport, which is a socially meaningful activity meets the needs of the developing individual and provides its successful socialization.

Наркотизация российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.

Распространяющаяся в молодежной среде мода на наркотики и психотропные вещества, рост незаконного ввоза в страну этих средств также способствуют дальнейшей наркотизации общества. Быстрыми темпами растет смертность от употребления наркотиков.

Совершенно очевидна связь роста социально-экономических проблем злоупотребления алкоголем и наркотиками, с одной стороны, и преступности несовершеннолетних, с другой. В состоянии наркотического или алкогольного опьянения подростки совершают более 50% всех правонарушений.

Темпы роста наркомании и связанной с ней подростковой преступностью наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотиками. В то же время существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде, и как следствие этого утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям. Поэтому в сложившейся ситуации поиски новых моделей, форм, методов и средств профилактики наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса.

К сожалению, в настоящее время в большинстве регионов России основное внимание уделяется не профилактике приема психоактивных веществ, а лечению и реабилитации наркозависимых.

Расширение сети лечебно-реабилитационных наркологических центров, работающих на государственной основе, оснащенных современной аппаратурой и высококвалифицированным персоналом, безусловно, задача важнейшая. Однако при всей важности и значимости этого аспекта борьбы за здоровье человека нельзя не отметить, что здесь усилия направлены не на причины болезни, а на их следствие, когда заболевание уже возникло.

Вышеизложенное определяет необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей, подростков и молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

В сложившихся условиях роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании постоянно возрастает, одним из важнейших направлений в профилактике наркомании и преступности среди молодежи является организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства.

В последние годы при поддержке государства стали создаваться подобные структуры. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении детей и подростков от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

Однако по данным социологических исследований (П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков), более 3 миллионов детей отлучены от занятий физической культурой в школе, а в спортивных секциях занимаются не более 20% учащихся. Весьма примечателен тот факт, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних из года в год не увеличивается.

К основным причинам, сдерживающим использование физической культуры и спорта в профилактике наркомании, следует отнести:

- отсутствие должного финансирования;
- нехватку спортивных баз;
- недооценивание возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы физической культуры и спорта;
- недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни;
- снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов;
- отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в дошкольных учреждениях;
- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Программа профилактики наркомании должна состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности, средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и блока дифференцированного применения физической культуры и спорта для коррекции психоэмоционального состояния; повышения уровня двигательных способностей и функционального состояния организма.

Изучение личностных особенностей требует подбора методик, позволяющих не только изучить личностные особенности индивида, но и установить причины, если таковые имеются, девиантного, асоциального поведения. Подбор диагностических методик должен предусматривать изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, взаимоотношений в семье, потребностей и интересов (в том числе и негативных), физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультурно-спортивной деятельности и приоритетных видов этой деятельности.

Методика физического воспитания педагогически запущенных и склонных к употреблению психоактивных веществ подростков имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом. В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся:

- учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенным усилием, поскольку в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;
- усложнение упражнений, увеличение нагрузки осуществляются постепенно, по мере формирования интереса к занятиям и повышения уровня подготовленности;

важно своевременно применять методы принуждения, наказания и поощрения;

в процессе занятий необходимо осуществлять контроль за выполнением заданий тренера, следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью.

Важное значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах, направленных на профилактику приема психоактивных веществ, отводится коррекции психоэмоционального состояния детей и подростков, используя для этого следующие методические приемы:

- создание педагогических условий, в которых тревожные подростки могли бы действовать уверенно, без лишнего напряжения и страха (облегченные условия выполнения упражнений);
- предоставление агрессивным подросткам ведущих ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения, тестировании;
- извлечение максимальной пользы из неудачного выполнения упражнения агрессивными подростками;
- проведение групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности учащихся, поддержание инициативы, самостоятельности и взаимопомощь при освоении новых двигательных навыков.

Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются:

- на начальном (побуждающем) этапе - беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;
- на этапе формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту - беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной, выполнением поручений тренера-преподавателя, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;
- на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта - контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях, ходатайство о снятии с учета в правоохранительных органах.

Любые задачи профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта должны решаться тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта следует рассматривать:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области физической культуры и спорта;
- наделение должным статусом системы физического воспитания в детских садах и яслях;
- физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений;

Следует развивать систему пропаганды физической культуры и спорта через средства массовой информации, и особенно телевидение и интернет, поскольку для большинства детей и подростков именно они - основной источник информации. Целесообразно увеличить время трансляции, отводимое на демонстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. По нашему мнению именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2013. – 144 с.

2. Зайцева Г.К. Валеология. Культура здоровья: книга для учителей и студентов педагогических специальностей. – М.: Бахрах-МИД ООО, 2003.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учеб. – М.: Гардарики, 2004.

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДДЕРЖАНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫХ

Чигрин Е.А.
Демьянова Л.М., канд. мед. наук, доцент

Волгодонский институт (филиал) ЮФУ, г. Волгодонск, Россия

В статье говорится о необходимости занятий физической культурой взрослым, обусловленной недостатком движения в повседневной жизни. Представлены основные подходы к занятиям физической культурой не только для лиц физического труда, но и для работников умственной деятельности.

In article it is spoken about the necessity of employment by physical culture to adults caused by a lack of movement in a daily life. The basic approaches to employment by physical culture not only for persons of physical work, but also for workers of cerebration are presented.

«Движение по своему действию может заменить любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движение» (врач А. Труссо) [1; 70].

Современное общество таково, что в нѐм тяжѐлый физический труд заменяется машинами и автоматами. Из-за этого человека подстерегает гипокинезия (хронический недостаток движения). Именно она в значительной степени способствует распространению так называемых болезней цивилизации. Поэтому в этих условиях особенно высокую эффективность в поддержании и укреплении здоровья взрослых, в том числе и студентов, играет физическая культура.

По данным научной литературы, набор физических упражнений должен быть сугубо индивидуальным для каждого человека в зависимости от его пола, возраста, профессии, семейного положения, режима работы, типа конституции. Есть некоторые общие подходы, которые необходимо учитывать в этом вопросе [2; 85].

Для любого человека обязательным условием является утренняя гигиеническая гимнастика из 8–12 упражнений с 8–10 повторениями каждого. Однако и это средство двигательной активности должно соответствовать индивидуальным особенностям человека.

Для современного человека особую опасность представляют сердечнососудистые и онкологические заболевания, сахарный диабет, перенапряжение психики и нарушения в опорно-двигательном аппарате. Анализ литературных источников позволяет выделить средства физической культуры для профилактики многих заболеваний:

1. Упражнения аэробного циклического характера, обеспечивающие поддержание нормального уровня функционирования сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, терморегуляции, обмена веществ и т.д.

2. Гимнастические упражнения, выполняемые с целью поддержания хорошего состояния:

– позвоночника (с акцентом на шейный и поясничный отделы, где наиболее часто встречаются нарушения);

– суставов плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных;

– кровообращения мозга (упражнения для мимических мышц лица и мышц шеи, а также усиливающие приток крови к мозгу);

– деятельности желудочно-кишечного тракта (на мышцы брюшного пресса);

– мочеполовой системы (на мышцы области промежности, таза и тазового дна).

3. Закаливающие процедуры, позволяющие поддерживать адекватный уровень иммунитета.

В жизни человека двигательная активность должна согласовываться с условиями его профессиональной, бытовой и прочих сторон жизнедеятельности. Занятия физической куль-

турой можно проводить в любое время с учетом состояния организма. Тренирующий эффект при частоте занятий менее трех раз в неделю и короче 30 минут является низким. Оптимальным режимом следует считать для взрослого человека, в том числе и студентов, 3–5 раз в неделю при длительности 90 (при пяти занятиях) и 120 (при трех занятиях в неделю) минут.

Физические упражнения, рационально применяемые в режиме рабочего дня, способствуют более быстрому повышению работоспособности и росту производительности умственного и физического труда. Регулярные занятия физической культурой увеличивают профессиональную работоспособность на 10–14%.

При нерационально организованной профессиональной умственной деятельности студентов могут возникать многие функциональные, а затем и морфологические нарушения в организме, основной причиной которых является малоподвижность. Наиболее часто среди таких отклонений в состоянии здоровья лиц зрелого возраста встречаются склеротические изменения сосудов, появление гипотонии (у молодых) или гипертонии (у пожилых), возникновение неврозов, ослабление дыхательной функции, атония кишечника, нарушения обмена веществ и т.д.

При умственной деятельности происходит напряжение мышц лица, шеи и плечевого пояса, так как их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями и речью. Естественной мерой предупреждения этих явлений могут быть активные движения, освобождающие мышцы от излишнего напряжения.

К формам организации двигательной активности лиц умственного труда можно отнести:

1. Утреннюю гигиеническую гимнастику.

2. Вводную гимнастику непосредственно перед началом рабочего дня. Обычно выполняются 5–6 легких упражнений на координацию движений и произвольное напряжение мышц верхних конечностей. Длительность комплекса – 5–7 минут. В.Н. Колясова в своих исследованиях учитывает противопоказания к суставной гимнастике (ранний посттравматический период, нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, острый период остеохондроза позвоночника и суставов) [3; 48].

3. Физкультурные паузы ставят целью компенсировать неблагоприятные влияния условий работы и проводятся приблизительно в середине первой и второй половин рабочего дня. Весь комплекс состоит из 5–8 упражнений для осанки, внутренних органов и крупных мышечных групп. Продолжительность – 10–15 минут.

4. Физкультминутки призваны оказать местное воздействие на наиболее утомленные части тела и группы мышц и проводятся непосредственно на рабочем месте через каждые 40–60 минут в течение 2–3 минут. Это могут быть вращения головой, плечами, смена позы, диафрагмальное дыхание, для мышц зрительного аппарата, кистей и др.

5. В обеденный перерыв до приема пищи необходимо сменить обстановку, походить, а после приема пищи выполнить релаксирующие упражнения. Непосредственно перед возобновлением работы можно выполнить несколько легких упражнений типа вводной гимнастики.

В вечернее время правильно организованная двигательная активность (например, прогулка) будет способствовать хорошему сну и восстановлению мышечной работоспособности человека, связанного с умственной профессиональной деятельностью.

Вывод: полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Список литературы

1. Артюнина Г.П. Основы социальной медицины: учеб. пособие для вузов. М: Академический проект, 2005. – 576 с.

2. Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.

3. Колясова В.Н., Колясов Р.Р.. Оптимизация иммунного статуса организма методами физической тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 47-49.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Чупрова Е.Д., канд. пед. наук, доцент

Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

В статье представлены способы пропаганды физической культуры среди студентов заочного отделения, а также виды физической культуры, формы занятий физическими упражнениями и способы контроля физического развития через составление профиля.

Ways of the propaganda of the physical culture are presented in article amongst student, as well as types of the physical culture, the forms occupation by physical exercises and ways of the checking the physical development through sheduling the profile.

Физическая культура – часть общей культуры человека, направленная на рациональное использование физических упражнений в жизни человека, на реализацию потребности в движениях.

У всех нас есть базовые потребности, так же как и потребность в еде и воде, существует потребность в движениях, которую необходимо реализовывать. У кого-то она заложена на генетическом уровне в высокой степени, обычно это люди с подвижной нервной системой, люди, которые хотят постоянно быть в движении. В детском возрасте такая потребность проявляется в гиперактивности. Таких детей обязательно нужно отдавать в спорт, чтобы вся энергия была направлена в нужное русло, иначе в итоге мы можем получить нереализованного человека, не раскрывшего свой талант, а значит жизнь его тоже пройдет скорее всего неудачно, что еще хуже, свой талант такой человек может направить в криминальное русло.

Потребность в движениях так или иначе есть у каждого, поскольку одним из компонентов здоровья является движение.

Процесс становления и последующего изменения форм и функций тела человека, называемый физическим развитием, до 25 лет очень активен, происходит рост, после этого возраста, обычно ближе к 30 годам происходит его некая стабилизация и даже регресс. Например, метаболизм, называемый иначе обмен веществ в организме, начинает замедляться. Что это означает? Поступаемые из вне питательные вещества несут энергию, строительный материал, не успевают усвоиться организмом, и начинают откладываться в виде запасов. Грубо говоря, при одинаковом питании в 20 лет мы получим один результат, в 30 – уже другой, и чаще этот результат неположительный, поскольку мало кто задумывается о своем питании в столь молодом возрасте. Можно представить, сколько лишнего – шлаков, вредных веществ накапливает наш организм, в частности кишечник, к 40, к 50 годам?

Чтобы регулировать свой обмен веществ – метаболизм, необходимо вести здоровый образ жизни, в том числе соблюдать правила рационального питания и заниматься физическими упражнениями, именно эти два процесса рассматриваются на занятиях по физической культуре на заочном отделении в Сибирском государственном аэрокосмическом университете им. М.Ф. Решетнева.

Итак, физическая культура – это часть общей культуры человека, направленная на рациональное использование физических упражнений в жизни человека, на реализацию потребности в движениях.

В жизни человека она занимает место в следующих видах:

1. Базовое нефизкультурное образование (в домашних условиях, в дошкольных учреждениях, школьных и высших учебных заведениях – очная форма

обучения). Человек учится базовым, жизненно важным и элементарным спортивным двигательным умениям и навыкам.

2. Спорт – вид физической культуры, соревновательная деятельность и спортивная тренировка, направленные на достижение наивысших спортивных результатов.

3. Физическая рекреация – вид физической культуры, использование физических упражнений, а также спортивных игр в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

4. Двигательная реабилитация – целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

5. Адаптивная физическая культура предполагает широкое привлечение средств и методов физической культуры и на основе этого достижение высокой степени социализации личности инвалида, больного человека, его адаптации к труду, быту, достижения высокого уровня самореализации [1; 2].

Подробнее остановимся непосредственно на физической рекреации - процессе, с помощью которого мы можем поддерживать или ускорять свой метаболизм. Какие варианты для получения удовольствия от выполнения физических упражнений у нас имеются?

1. «Турник в каждый двор» - самостоятельные занятия на улице – на спортивных комплексах, беговые прогулки, ходьба в быстром темпе. Кстати, при перемещении на автобусе, можно выходить на 1-2 остановки раньше или садиться на автобус позже. Непосредственно в автобусе можно выполнять упражнения для мышц пресса – максимально втягивать живот и задерживаться в таком положении на 5-6 сек.

2. Самостоятельные занятия дома. В настоящее время существует очень много литературы, в Интернете представлена информация, позволяющая самостоятельно подобрать себе тренировочную программу.

3. Занятия в фитнес-центрах и бассейнах: групповые занятия, посещение тренажерного зала, индивидуально – проплывание не менее 1,5 км за одно занятие. Чтобы добиться эффекта – тренированности, ускорения метаболизма, уменьшения жировой прослойки, необходимо заниматься 4-3 раза в неделю. Для поддержания своего состояния заниматься нужно 2 раза в неделю. Просто для получения удовольствия – 1 раз в неделю, что не является эффективным.

4. Аренда спортивного зала организацией, работником которой является человек, или вместе с друзьями.

Для непосредственной пропаганды здорового образа жизни в студенческой среде, на теоретических занятиях по физической культуре рассматриваются вышеперечисленные вопросы и выполняются контрольные работы, представленные ниже.

На занятиях студентами заполняются профили физического развития, которые наглядно демонстрируют их текущее физическое состояние (табл.). Помимо заполнения представленных пунктов, студенты указывают возраст, степень присутствия вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение, субъективную оценку степени физической подготовленности и рациональности своего питания, а также указывают, занимаются ли они самостоятельно физической культурой. Кроме этого, в профиль записывается длина и масса тела, окружность грудной клетки, тип телосложения (нормостенический, астенический или гиперстенический).

В профиле указывается состояние в настоящий момент, которое заполняется непосредственно студентом после проведения измерений и проб, а также представлена физиологическая норма данного показателя.

Таблица

Профиль физического развития

ПОКАЗАТЕЛЬ	В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ	Норма
Индекс Кетле		М – 350-400; Ж – 325-375.
% жировой массы		18-32 %
Систолическое давление		100-120 мм рт. ст.
Диастолическое давление		60-80 мм рт. ст.
Пульс в покое за 1 мин		60-90 уд./мин
Динамометрия правой руки		М – 37; Ж – 18.
Динамометрия левой руки		М – 36; Ж – 16.
Силовой индекс		М – 0,7-0,75; Ж – 0,5-0,6.
Показатель крепости телосложения		10 – крепкое; 10-20 – хорошее; 21-25 – среднее.
Индекс пропорциональности		50-55%
Задержка дыхания на вдохе		М – 50-60 с; Ж – 40-50 с.
Задержка дыхания на выдохе		М – 30-40 с; Ж – 20-30 с.
Усложненная проба Ромберга		30-50 с

Рассмотрим каждый из показателей.

Индекс Кетле вычисляется делением массы тела (в граммах) на его длину (в сантиметрах). Хорошая оценка для женщин — 325—375 г/см, для мужчин — 350—400 г/см.

Измерение процента жировой массы проводилось с помощью напольных весов Omron, систолическое и диастолическое давление, а также пульс в покое за 1 минуту, замерялись с помощью автоматического тонометра, а показатели силы кисти - с помощью динамометра.

Силовой индекс — это отношение силы кисти более сильной руки (в килограммах) к массе тела. В среднем силовой индекс равен у мужчин — 0,70—0,75, а у женщин — 0,50—0,60.

Показатель крепости телосложения отражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и обхватом грудной клетки на выдохе. Например, при длине тела 181 см, массе 80 кг, обхвате грудной клетки 90 см этот показатель будет: 181-(80+90) = 11. У взрослых разность меньше 10 можно оценивать как крепкое телосложение, от 10 до 20 — как хорошее, от 21 до 25 — как среднее, от 26 до 35 — как слабое и более 46 — как очень слабое. Однако показатель крепости телосложения, который зависит от обхвата грудной клетки и массы тела, может ввести и в заблуждение, если большие значения массы тела и обхвата грудной клетки отражают не развитие мускулатуры, а являются результатом ожирения.

Индекс пропорциональности между длиной тела и обхватом грудной клетки вычисляется так: обхват грудной клетки (в сантиметрах) в паузе умножается на 100 и делится на величину длины тела в сантиметрах. В норме этот индекс равен 50—55%.

Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге). После 5-7 мин отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80—90% от максимального) и задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Продолжительность задержки дыхания в большой степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и время задержки, обусловленное волевым компонентом. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки).

Здоровые взрослые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе в течение 40—50 с (женщины) и 50—60 с (мужчины), а тренированные спортсмены — от 60 с до 2—2,5 мин. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении — снижается.

Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи). После полного выдоха и вдоха снова выдыхают и задерживают дыхание. Здоровые нетренированные могут задержать дыхание на 20—30 с (женщины) и 30—40 с (мужчины), а тренированные — до 90 с и более. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе сокращается.

Усложненная проба Ромберга. Суть ее заключается в следующем. Испытуемый ставит ноги на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой. Глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения. Устойчивость у здоровых нетренированных людей колеблется в пределах 30—50 с. У спортсменов время устойчивости больше (особенно у гимнастов, фигуристов и представителей некоторых других видов спорта) [3].

Следующим этапом является выполнение контрольной работы, касаемой рационального питания.

Студентам предлагается следующее:

Задание 1. Рассчитать свой идеальный вес по уточненной формуле Брокка:

ИВ = рост – 100 (при росте до 165 см)

ИВ = рост – 105 (при росте 166-175 см)

ИВ = рост – 110 (при росте более 175 см)

Примечание. Формула дана для нормостенической грудной клетки. При астеническом типе телосложения снизить полученный показатель на 10 %, при гиперстеническом — повысить на 10 %.

Задание 2. Определить, насколько идеальный вес отличается от Вашего реального веса.

Задание 3. Рассчитать оптимальную калорийность Вашего рациона:

Количество ккал в сутки = 525+(27×ИВ)

Примечание. Если Вы ведете сидячий образ жизни, вычтите из полученного количества ккал 5 %; если же ведете подвижный образ жизни, прибавьте к полученному результату 10 %.

Задание 4. Расписать пищевой рацион на сутки так, чтобы за месяц Вы могли приблизить вес к идеальному, и чтобы в суточном рационе 15 % занимали белки, 30-35 % — жиры, все остальное — углеводы.

Примечание: Если есть необходимость снижения массы тела, то нужно от полученного количества ккал вычесть 1000 ккал (для снижения массы тела на 4 кг в месяц — более снижать не рекомендуется), и именно это количество употреблять в сутки (для снижения на 2 кг — вычесть 500 ккал) [4].

И заключительным этапом для студентов является составление программы занятий физическими упражнениями на 1 месяц. Рекомендации по составлению данной программы, а также упражнения, которыми можно воспользоваться, даются преподавателем.

После такого погружения студенты в большинстве случаев начинают задумываться о своем физическом состоянии. Так, около 60 % студентов изъявили желание начать заниматься в фитнес-центрах г. Красноярска.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведение данных мероприятий положительно влияет на взгляд населения о здоровом образе жизни и заставляет задуматься о текущем физическом состоянии. Реальный процент студентов, начавших посещать фитнес-заведения будет отслежен нами в процессе дальнейшей исследовательской работы, а будет проведен анализ физического состояния студентов заочного отделения СибГАУ им. М.Ф. Решетнева по перечисленным показателям.

Список литературы

1. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 10-е изд., стер. — М.: Академия, 2012. — 480 с.

2. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

3. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2007. — 366 с.

4. Валеология: конспект лекций / Е.Д. Киршина, Е.Н. Коноплева. – Красноярск: Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т, 2008. – 116 с.

КАТЕГОРИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Шевчук Ю.В., канд. пед. наук, доцент

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

В наше время негативное воздействие факторов, порой являющихся следствием эпохи глобализации, на здоровье людей – это проблема, стоящая перед человечеством. Однако в условиях России действие этих факторов усугубляется отрицательными социально-экономическими, социально-психологическими последствиями необдуманных "реформ". В статье рассматривается категория здоровья, ее содержание.

In our time, the negative impact of factors, often resulting from the era of globalization, people's health - a problem facing mankind. However, in Russia these factors exacerbated the negative socio-economic, socio-psychological consequences of ill-considered "reform." In this article the category of health, its content.

Важной методологической основой любого научного исследования является уточнение содержания основных теоретических понятий, отражающих наиболее существенные аспекты изучаемой сферы природы, общества, человеческой психики. Категориальный аппарат нашего исследования включает целый ряд такого рода понятий, основными из которых являются понятия "здорового образа жизни", "здоровья", "физической культуры", "физкультурно-спортивной деятельности", "физического воспитания".

В центре нашего внимания в данной статье будет категория "здоровья". Выяснение ее содержания важно не только в теоретическом плане с точки зрения выработки методики исследования, но и в плане потребностей практики воспитательной работы со школьниками.

В современной научной, научно-популярной, учебной литературе уделяется значительное внимание анализу данных понятий. Авторы, выступающие по этим вопросам, внесли серьезный вклад в разработку категориального аппарата валеологии и саналогии, теории и социологии физической культуры и спорта, и мы в полной мере будем опираться на их работы. В то же время в имеющейся литературе встречаются подчас различные подходы, неоднозначное истолкование интересующей нас группы понятий, что требует уточнения их содержания в целях исследования.

Эксплицировать категорию здорового образа жизни невозможно без выявления сущности здоровья, выработки определенного его понимания. Исторически, традиционно под здоровьем чаще всего имеется в виду здоровье физическое или соматическое.

Здоровье относится к важнейшим ценностям культуры, ибо оно связано с такими ее важными ценностями, как жизнь человека и гармоничное развитие человеческой личности. Следует заметить, что состояние человека, полностью отвечающее указанному пониманию физического здоровья, так сказать, "эталонное здоровье" – явление нечастое. К сожалению, большая часть населения нашей страны находится в так называемом "третьем состоянии", промежуточном между нормой и патологией. Этому в значительной мере способствуют пьянство, курение, ухудшение экологической обстановки, несбалансированное питание, гиподинамия, нервно-психические перегрузки, вредные условия труда в некоторых отраслях производства, невысокая гигиеническая культура части населения, несоответствие уровня здравоохранения современным требованиям. Все эти явления, как известно, получили широкое распространение в современной России. Между тем, согласно данным ряда отечественных и зарубежных исследований, здоровье людей более чем на 50% зависит от образа жизни, примерно на 20-25% – от экологических условий, на 20% – от наследственности и на 10% – от медицинской помощи [2; 35].

Как в "третьем состоянии", так и особенно в состоянии болезни, нездоровья существенно ограничиваются физические и интеллектуальные возможности человека, сужается сфера его свободной, творческой, целенаправленной деятельности.

Важным средством сознательного и целенаправленного укрепления физического здоровья, предупреждения болезней и преодоления "третьего состояния" является физкультурно-спортивная деятельность, выступающая в качестве активно-действенной стороны физической культуры в целом. Здесь мы кратко остановимся лишь на некоторых аспектах содержания данных понятий.

Под физической культурой мы понимаем такую сферу человеческой культуры, которая включает в себя социально оформленные физические качества и способности человека, проявляемые им в определенной деятельности, и всю ту социальную реальность, которая непосредственно обеспечивает их формирование, функционирование и развитие. Более конкретно эту реальность можно охарактеризовать следующим образом. Она включает в себя: отношение человека (группы, общества в целом) к физическим качествам и способностям; те знания, интересы, мотивы, потребности, на основе которых физические способности реализуются в определенной деятельности, саму эту деятельность; средства, с помощью которых формируется вся эта подсистема личности человека; определенные идеалы, нормы, стандарты поведения, ценностные ориентации.

Физическую культуру в указанном здесь понимании не следует смешивать с другими явлениями. Важно отличать ее, например, от тех сторон и особенностей физического состояния человека, которые детерминированы одними только биологическими факторами. Когда речь идет о физической культуре, то имеются в виду не просто биологически заданные физические качества и способности человека, а те его физические качества и способности, которые включены в определенную систему социальных отношений, преобразованы в ней соответствующим образом благодаря стихийным и сознательным воздействиям социальной среды.

Вместе с тем физическую культуру, связанную с такими сторонами и особенностями физического состояния человека, которые сформированы воздействием именно социальной среды, мы отличаем от физического состояния, детерминированного комплексом как социальных, так и биологических факторов (оно фиксируется в понятии "физическое состояние" человека).

Физическую культуру мы не отождествляем с физкультурой, хотя обычно термин "физкультура" рассматривается как сокращение термина "физическая культура". Под физкультурой (физкультурной деятельностью) мы понимаем такие специализированные формы двигательной деятельности, которые возникают и используются прежде всего и главным образом для физиологического, психологического, эстетического и нравственного воздействия на человека.

Физкультура и спорт, взятые вместе, образуют особую форму деятельности, которую принято называть физкультурно-спортивной деятельностью. Формы и степень участия человека в ней характеризуют его физкультурно-спортивную активность.

Список литературы

1. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи в современных условиях. – Красноярск, 2004.

2. Чумаков Б.Н. Валеология. – М., 1997.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА И КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Шпорин Э.Г., доцент
Наталевич Н.Ф.
Колокольцев М.М., д-р мед. наук, профессор
Лебединский В.Ю. д-р мед. наук, профессор

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, г. Иркутск, Россия

В статье рассматриваются вопросы интеграции студенческого спорта и учебных занятий по физической культуре в развитии спорта высших достижений на примере технического вуза Иркутской области. Приводятся данные по структуре, материальной базе вуза и инновациях, используемых в учебно-тренировочном процессе по физической культуре и спорту вуза.

In the article questions of the integration of student sport and training exercises concerning the physical culture in the development of the sport of the highest achievements based on the example of technical VUZ (Institute of Higher Education) of Irkutsk region are examined. Are cited data on the structure, the material base of VUZ (Institute of Higher Education) and the innovations, utilized in the training process on the physical culture and the sport of VUZ.

В Национальном исследовательском Иркутском государственном техническом университете (НИ ИрГТУ) спортивный клуб (СК) был организован в 1963 году при кафедре физической культуры и с этого года тогда студенты Иркутского политехнического института (ИПИ) стали постоянными участниками Спартакиады вузов Иркутской области. В настоящее время СК «Политехник» совместно с факультетом физической культуры и спорта НИ ИрГТУ обеспечивает учебно-тренировочный процесс по 38 видам спорта с числом спортсменов более 1000 человек, а также формирование сборных команд вуза, их участие в соревнованиях различного (городского, областного, федерального, всероссийского, международного) уровня. Кроме того, в деятельность СК входит организация учебно-тренировочных сборов и проведение физкультурно-массовых, спортивных мероприятий, проведение оздоровительно-восстановительных мероприятий со студентами, преподавателями и спортсменами вуза на базе спортивно-оздоровительного лагеря «Политехник» [1,2].

Структура управления физической культурой и спортом в НИИрГТУ представлена на рисунке 1.

НИ ИрГТУ располагает современной спортивной материальной базой, который позволяет проводить учебно-тренировочный процесс по разным видам спорта, осуществлять подготовку команд к соревнованиям различного (вплоть до Олимпийского) уровня. Так, летом 2008 года на стадионе университета проводилась предолимпийская подготовка сборной команды России и параолимпийской сборной РФ по легкой атлетике, которые успешно выступили на XXIX Олимпийских и на XIII Параолимпийских играх (г. Пекин-2008) и принесли в копилку сборной России основные медали.

Для проведения учебного и учебно-тренировочного процессов в вузе имеются 34 спортивных сооружения, в том числе:

стадион с трибунами на 2500 посадочных мест, с единовременной пропускной способностью 170 человек. На стадионе уложен искусственный газон пятого поколения. Имеются современные, отвечающие всем требованиям легкоатлетические сектора и 8 беговых дорожек, а также раздевалки и душевые.



Рис. 1. Структура управления физической культурой и спортом в НИИрГТУ

игровой зал (944м^2, с единовременной пропускной способностью 50 человек) для проведения занятий, тренировок и соревнований по баскетболу, волейболу и мини-футболу. Зал оснащен современным табло, можно проводить соревнования любого уровня. Возможно проведение соревнований по волейболу на двух площадках; зал стационарно радиофицирован. В нем расположен тренажер для скалолазания (скалодром) - уникальный в Иркутской области, как по размерам, так и по обилию рельефа. Кроме того, имеются и 12 других залов (зал борьбы, зал бокса, теннисный зал, тренажерные, игровые, танцевальные залы) и 14 плоскостных сооружений (хоккейные, теннисные корты, баскетбольные и волейбольные площадки, футбольные поля).

Общая площадь плоскостных сооружений составляет 80 242 м^2, при их единовременной пропускной способности в 505 человек. Общая площадь спортивных залов составляет 3981,84 м^2, при их единовременной пропускной способности в 570 человек. Общая площадь спортивных залов и плоскостных спортивных сооружений НИ ИрГТУ составляет 84223,84 м^2 при их единовременной пропускной способности 1 075 человек, что позволяет обеспечить полноценное проведение как учебного процесса по физическому воспитанию студентов, так и учебно-тренировочного процесса при их занятиях различными видами спорта.

Для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы в университете организованы Центры медико-биологических исследований (ЦМБИ) и здоровьесберегающих технологий (ЦЗСТ), круглогодично действующий спортивно-оздоровительный лагерь. Для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса, спортивный клуб взаимодействует с ЦМБИ. Здесь спортсменам и занимающимся физической культурой проводят углублѐнные функциональные обследования, консультационные, лечебные и реабилитационные мероприятия после заболеваний и травм. Это сотрудничество позволяет осуществлять медико-биологическое обеспечение занимающихся физической культурой и спортом в НИ ИрГТУ, создавать научно обоснованные программы и методики по спортивной медицине, исследовать адаптационные изменения организма студентов и спортсменов в условиях управления учебно-тренировочным процессом, определять уровень тренированности, корректировать отбор и спортивную ориентацию физкультурников. В соответствии с Федеральной целевой программой «Молодежь России» (2002−2005 гг.), подпрограммой «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации» (2002−2005 гг.) и межведомственным соглашением «Об информационном взаимодействии Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, Мини-

стерства образования РФ в области социально-гигиенического мониторинга», на кафедре физической культуры НИ ИрГТУ организована лаборатория мониторинга физического здоровья студенческой молодежи. Мониторинг в вузе проводится с 2008 г. 2 раза в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года, что позволяет индивидуализировать педагогический процесс по предмету. Сотрудниками кафедры разработан учебно-методический комплекс, вариативной частью которого является мониторинг физического здоровья студентов. Использование мониторинговых исследований в сфере «физическая культура» позволяет: оценить исходный уровень физических и двигательных кондиций обучающихся; внести коррективы в построение учебного и учебно-тренировочного процессов; оценить успешность овладения студентами двигательными навыками; провести сравнительную характеристику физического здоровья у различных групп студентов (группа, курс, факультет, университет); выявить особенности состояния физического здоровья обучающихся в зависимости от разных медицинских групп здоровья; дать характеристику влияния занятий различными видами спорта на особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи; провести оценку эффективности работы преподавателей по построению учебного процесса по дисциплине «физическая культура». Изучение динамики показателей физического здоровья студентов позволяет внести корректировку в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию молодежи в НИ ИрГТУ, обеспечить индивидуализацию процесса обучения предмету «Физическая культура». Ритм современной жизни молодежи требует и современных образовательных технологий. Наряду с общефизической подготовкой девушки занимаются фитнес-аэробикой. В учебный процесс специальной медицинской группы включаются элементы китайской и тибетской медицины, имеющие популярность у студентов. Прием контрольных тестов проводится с помощью соревновательно-игрового метода, что повышает эмоциональность занятий и позволяет добиться максимального проявления физических способностей у студентов.

Взаимодействие кафедры ФК и СК с этими структурными подразделениями, а также с центром культурно-массовой, воспитательной работы и профсоюзной студенческой организацией вуза позволяет скорректировать совместные планы по оздоровлению студентов и профилактике социально-негативных проявлений в молодежной среде. Спортивно-оздоровительный лагерь "Политехник" (17км Байкальского тракта), пропускная способность 600 человек за летний период. В лагере имеется футбольное поле, волейбольная и баскетбольная площадки, трасса для кросса, пневмотир. В лагере сдан в эксплуатацию современный спальный комплекс, со всеми удобствами, на 44 места; на третьем этаже корпуса расположен конференц-зал, вместимостью 60 человек. За летний сезон студентам, обучающимся на бюджетной основе, путевки предоставляются бесплатно в количестве 300 мест за сезон, а сборные команды университета и спортсмены имеют возможность проводить учебно-тренировочные сборы в летний период.

Спортивный клуб ведет активную пропаганду физической культуры, спорта и здорового образа жизни не только среди студентов, но и преподавательского состава, организуя и привлекая их в спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Только в отчетном учебном году в университете было запланировано, проведено и принято участие в 116 спортивных мероприятиях, на которых завоевано 114 медалей и 35 кубков. Кроме того, подготовлено: 1 мастер спорта международного класса, 6 мастеров спорта, 22 кандидата в мастера спорта и 130 спортсменов 1 разряда. С целью пропаганды здорового образа жизни, отбора сильнейших спортсменов вуза, формирования сборных команд спортивным клубом ежегодно проводятся «**Кубки первокурсника»** по: настольному теннису, шахматам, легкой атлетике, спортивному скалолазанию.

Кроме того, спортивный клуб активно ведет профориентационную работу: на спортивных площадках НИ ИрГТУ прошли соревнования **«Кубок абитуриента-2013»** по шахматам и боксу, в которых приняли участие школьники и учащиеся средних учебных заведений города и области.

Спортивным клубом ИрГТУ ежегодно привлекаются студенты, ППС и сотрудники к участию в спортивно-массовых соревнованиях «Лыжня России», «Кросс Нации» с традиционно большим количеством (около 200 участников ИрГТУ), где также становятся призерами. Для любителей бега, на новом стадионе ИрГТУ выделено время, в которое все желающие

могут приобщиться к здоровому образу жизни. В рамках реализации Программы развития деятельности студенческих объединений, 13 площадок на территории студгородка НИ ИрГТУ были оснащены антивандальными тренажерными комплексами.

Деятельность СК освещается в средствах массовой информации, что позволяет эффективней вести пропаганду здорового образа жизни среди молодежи, студентов и преподавательского состава не только НИ ИрГТУ, но и других вузов, сузов и учащихся МОУ СОШ. Совместно с 23 ТВ каналом в программе «Твоя перспектива ИрГТУ» был освещен ряд физкультурно-массовых и спортивных мероприятий НИ ИрГТУ, в том числе: «Чемпионат по боксу», «Танцуют все - Первенство факультетов по фитнес-аэробике»; «Штангисты - жим штанги»; «Первенство вузов по баскетболу»; «Фитнес-аэробика (первенство ИрГТУ)»; «Легкая атлетика – спартакиада вузов»; «Юбилей-стадион»; «Первокурсники и спорт»; «Спартакиада: итоги»; «Кросс нации»; «Подготовка к прайду»; «Бои Прайд. Литвинцев»; «Шахматы»; «Илья Чечев (кик-боксинг)»; «Бодибилдинг»; «Бокс (первенство факультетов)» и др.

В 2012-13 учебном году спортсмены СК НИ ИрГТУ (студенты и ППС) принимали участие в соревнованиях различного уровня, занимая призовые места (таблица 1).

Таблица 1

Итоги выступления сборных команд НИ ИрГТУ в 2012-13 учебном году

Соревнования	Кол-во соревнований	Кол-во полученных медалей	Кол-во кубков
Международные: Фестиваль Мира Первенство Мира Международные турниры Чемпионат Европы	 1 1 5 1	 3 зол., 2 сереб. 1 золотая 4 зол., 2 брон. 1 серебр.	
Всероссийские	36	9 золотых 10 серебряных 9 бронзовых	
Сибирского Федерального округа	9	5 золотых 5 серебряных 1 бронзовых	
Областные	35	30 золотых, 11 серебряных 12 бронзовых	33
Городские	8	8 золотых, 1 бронзовая	2
Всего:	*96*	114	35

В свободное время студенты НИ ИрГТУ могут заниматься в спортивных секциях СК, группах подготовки по отдельным видам спорта. Инициаторами организации таких секционных занятий, определения их спортивного профиля чаще всего выступают не только руководство НИ ИрГТУ, кафедры физической культуры и спортивного клуба, но и сами студенты. Так образуются новые секции по различным видам спорта на общественных началах при СК. Спортивными секциями в НИ ИрГТУ руководят высококвалифицированные тренеры: заслуженные тренеры России, мастера спорта СССР и России, в том числе международного класса. Все выше изложенное обеспечило на протяжении более 12 лет лидерство сборных команд НИ ИрГТУ в общем зачете Спартакиады вузов Иркутской области.

Список литературы

1.«Кафедра-центр-факультет» История кафедры физической культуры : монография / авт. коллектив под ред. Э.Г.Шпорина, В.Ю.Лебединского, М.М.Колокольцева. – 2010. – 167 с.

2. Шпорин Э.Г., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю. Инновационные технологии в деятельности кафедры физической культуры технического вуза Сибирского региона // Вестник ИрГТУ. – 2011. – Т.55, №8. – С.332-337.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КАК АНАЛИТИЧЕСКАЯ БАЗА ФОРМИРОВАНИЯ ИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шпорин Э.Г., доцент
Лебединский В.Ю., д-р мед. наук, профессор
Колокольцев М.М., д-р мед. наук, профессор

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, г. Иркутск, Россия

Приведены данные мониторинговых исследований физического развития и физической подготовленности более 5 тыс. студентов Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета. Проведенные мониторинговые исследования позволили создать информационную базу формирования здорового образа жизни, а также разработать стандарты физического развития и физической подготовленности студентов для всех возрастных групп и уровня здоровья. Использование полученных результатов мониторинга позволяет внести коррективы и усовершенствовать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в вузе, а также провести оценку эффективности работы преподавателей по построению учебного процесса по дисциплине «физическая культура».

The data of the monitoring of the studies of physical development and physical preparedness of more than 5 thousand are cited the students of national research Irkutsk state technical university. The conducted monitoring investigations made it possible to set up the information base of the formation of the healthy means of life, and to also develop the standards of physical development and physical preparedness of students for all age classes and level of health. The use of the obtained results of monitoring makes it possible to introduce correctives and to improve education and teaching process on the physical training in VUZ (Institute of Higher Education), and to also conduct the estimation of effectiveness in the work of the instructors by construction of training process according to discipline "physical culture".

В настоящее время мониторинг как определенный вид научного исследования охватил различные сферы деятельности людей: экологию, социологию, психологию, политику, экономику, образование. Основная сфера практического применения мониторинга - это управление, а точнее, информационное обслуживание управления в различных областях деятельности [1,3]. Сегодня можно говорить об определенном уровне совершенства в решении проблем мониторинга, как на прикладном, так и на теоретическом уровнях в сфере физического воспитания и спорта. В этом случае понятие «мониторинг» принимается большинством научного сообщества, а статус его закреплен на законодательном уровне (Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи»).

Общероссийский мониторинг состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи (далее - мониторинг) представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи. Показатели физического развития и физической подготовленности, полученные при обследовании однородных групп молодежи необходимы для построения региональных нормативов их физического развития, физической подготовленности и для совершенствования системы здоровьесберегающих технологий при занятиях физической культурой. Изучение динамики показателей физического здоровья студентов позволяет внести корректировку в учебно-тренировочный процесс по

физическому воспитанию молодежи в вузах [2,7]. Мониторинг физического здоровья подрастающего поколения является информационно-аналитической базой формирования здорового образа жизни, реализующегося через валеологическое воспитание.

Вместе с тем, до настоящего времени в Иркутской области отсутствуют стандарты физического развития и физической подготовленности студентов высших учебных заведений, что затрудняет проведение оздоровительных мероприятий.

Цель работы - разработка стандартов физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи (на примере Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета - НИ ИрГТУ) для совершен-ствования учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов вуза.

Материал и методы исследования. В соответствии с Федеральной целевой программой «Молодежь России» (2002−2005 гг.), подпрограммой «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации» (2002−2005 гг.) и межведомственным соглашением «Об информационном взаимодействии Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, Министерства образования РФ в области социально-гигиенического мониторинга», на кафедре физической культуры НИ ИрГТУ организована лаборатория мониторинга физического здоровья студенческой молодежи. Мониторинг в вузе проводится с 2008 года 2 раза в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года, что позволяет индивидуализировать педагогический процесс по предмету.

Сотрудниками кафедры разработан учебно-методический комплекс, вариативной частью которого является мониторинг физического здоровья студентов. Оценка физического развития проводится по следующим антропометрическим и физиометрическим показателям: длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрия силы кистей рук. Согласно поставленной цели, по общепринятой методике В.В. Бунака, с учетом требований НИИ антропологии Московского государственного университета (1982), а также с использованием методических рекомендаций «Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и молодежи» [6] проведены антропометрические измерения (длина и масса тела, окружность грудной клетки в покое) и функциональные пробы (ЖЕЛ, сила мышц кистей рук) у более 5 тыс. студентов НИ ИрГТУ. Измерения проводились утром в помещении кабинета врачебного контроля вуза, с соблюдением принципов добровольности, прав и свобод личности, гарантированных ст. 21 и 22 Конституции РФ.

Для оценки основных двигательных качеств студентов использовались тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры [2,3,5]: челночный бег (дев., юн.) сек; бег 20 м с хода (дев.), 30 м с хода (юн.) сек; вис – девушки (сек), подтягивание – юноши (раз); подъем туловища (дев., юн.), раз; наклоны туловища (дев., юн.) см; прыжок в длину с места (дев., юн.) см; бег 5 мин (дев.,) м, 1000 м (юн) м,сек. Характеристики уровня физического развития и физической подготовленности определялись по методу сигмальных отклонений с использованием среднего арифметического значения показателей (M) и среднеквадратичного отклонения (s). Выборка делилась на 5 сигма классов: M±0,67s–«среднее» значение показателей для выборки. Если они находятся в интервале от ±0,67s до ±1,34s, признак оценивался как «выше среднего» или «ниже среднего». Если данные выходят за пределы ±1,34s, признак оценивался как «высокий» или «низкий». В соответствии с рекомендациями [4] и учетом нормального распределения изучаемых количественных признаков были использованы параметрические методы обработки полученного цифрового материала.

Результаты исследования. Ниже приводится пример одного из стандартов основных показателей физического развития студентов-юношей НИ ИрГТУ, отделения общефизической подготовки 1-ой функциональной группы (таблица 1).

Таблица 1

Стандарты физического развития юношей (1-я функциональная группа)

Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	Рост (см)				
17 лет и младше	< 169,9	169,9 - 173,7	173,8 - 181,5	181,6 – 185,4	> 185,4
18 лет	< 168,9	168,9 -173,1	173,2 - 181,8	181,9 - 186,1	> 186,1
19 лет	< 169,7	169,7 - 173,8	173,9 - 182,3	182,4 - 186,5	> 186,5
20 лет	< 169,2	169,2 - 173,4	173,5 - 182,1	182,2 - 186,4	> 186,4
21 год	< 170,0	170,0 - 173,6	173,7 - 181,3	181,4 - 185,1	> 185,1
22 года и старше	< 166,7	166,7 - 171,1	171,2 - 180,2	180,3 - 184,7	> 184,7
Вес (кг)					
17 лет и младше	< 54,0	54,0-59,4	59,5-70,5	70,6-76,1	> 76,1
18 лет	< 55,3	55,3-61,0	61,1-72,7	72,8-78,4	> 78,4
19 лет	< 56,0	56,0-62,4	62,5-75,4	75,5-81,8	> 81,8
20 лет	< 55,8	55,8-62,6	62,7-76,6	76,7-83,5	> 83,5
21 год	< 57,6	57,6-64,0	64,1-76,8	76,9-83,3	> 83,3
22 года и старше	< 54,8	54,8-61,4	61,5-75,0	75,1-81,8	> 81,8
Окружность грудной клетки (см)					
17 лет и младше	< 80,0	80,0-83,8	83,9-91,7	91,8-95,5	> 95,5
18 лет	< 81,3	81,3-85,2	85,3-93,2	93,3-97,2	> 97,2
19 лет	< 79,5	79,5-85,3	85,4-97,2	97,3-103,2	> 103,2
20 лет	< 82,4	82,4-87,1	87,2-96,7	96,8-101,5	> 101,5
21 год	< 83,3	83,3-88,0	88,1-97,6	97,7-102,3	> 102,3
22 года и старше	22 года и старше	22 года и старше	22 года и старше	22 года и старше	22 года и старше
Жизненная емкость легких (л)					
17 лет и младше	< 2,9	2,9 - 3,2	3,3 - 4,2	4,3 - 4,7	> 4,7
18 лет	< 3,0	3,0 - 3,3	3,4 - 4,4	4,5 - 4,8	> 4,8
19 лет	< 3,0	3,0 – 3,4	3,5 - 4,5	4,6 – 5,0	> 5,0
20 лет	< 3,0	3,0 – 3,4	3,5 - 4,5	4,6 – 5,0	> 5,0
21 год	< 3,1	3,1 - 3,5	3,6 - 4,6	4,7 – 5,0	> 5,0
22 года и старше	< 2,9	2,9 - 3,3	3,4 - 4,4	4,5 - 4,9	> 4,9
Динамометрия правой руки (раз)					
17 лет и младше	<35,7	35,7 - 40,0	40,1-48,7	48,8-53,0	>53,0
18 лет	<36,2	36,2-40,7	40,8-50,1	50,2-54,7	>54,7
19 лет	<37,7	37,7-42,4	42,5-52,0	52,1-56,8	>56,8
20 лет	<37,5	37,5-42,3	42,4-52,3	52,4-57,2	>57,2
21 год	<38,2	38,2-42,9	43,0-52,7	52,8-57,5	>57,5
22 года и старше	<34,9	34,9-40,3	40,4-51,4	51,5-56,8	>56,8
Динамометрия левой руки (раз)					
17 лет и младше	<33,8	33,8 - 37,7	37,8-45,8	45,9-49,8	>49,8
18 лет	<33,5	33,5-38,1	38,2-47,6	47,7-52,3	>52,3
19 лет	<35,8	35,8-40,3	40,4-49,7	49,8-54,3	>54,3
20 лет	<35,6	35,6-40,1	40,2-49,5	49,6-54,1	>54,1
21 год	<35,3	35,3-40,3	40,4-50,6	50,7-55,8	>55,8
22 года и старше	<33,9	33,9-38,7	38,8-48,8	48.8-53,8	>53.8

Стандарты физической подготовленности студентов-юношей НИ ИрГТУ приведены в таблице 2.

Таблица 2

Стандарты физической подготовленности студентов (1-я функциональная группа)

Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	Челночный бег 10х5 (сек)				
17 лет и младше	>17,3	17,3-16,9	16,8-15,7	15,6-15,1	<15,1
18 лет	>17,3	17,3-16,8	16,7-15,5	15,4-14,9	<14,9
19 лет	>17,9	17,9-17,1	17,0-15,2	15,1-14,3	<14,3
20 лет	>19,1	19,1-17,9	17,8-15,2	15,1-13,9	<13,9
21 год	>17,9	17,9-17,2	17,1-15,5	15,4-14,7	<14,7
22 года и старше	>18,1	18,1-17,4	17,3-15,7	15,6-14,9	<14,9
Бег на 100 м (сек)					
17 лет и младше	>15,3	15,3-14,8	14,7-13,6	13,5-13,1	<13,1
18 лет	>15,3	15,3-14,8	14,7-13,5	13,4-12,9	<12,9
19 лет	>15,1	15,1-14,6	14,5-13,4	13,3-12,8	<12,8
20 лет	>15,8	15,8-15,0	14,9-13,2	13,1-12,3	<12,3
21 год	>15,1	15,1-14,6	14,5-13,4	13,3-12,8	<12,8
22 года и старше	>15,6	15,6-15,1	15,0-13,7	13,6-13,1	<13,1
Подтягивание (раз)					
17 лет и младше	<4	4-6	7-13	14-16	>16
18 лет	<4	4-6	7-13	14-16	>16
19 лет	<4	4-7	8-14	15-17	>17
20 лет	<5	5-7	8-14	15-17	>17
21 год	<6	6-8	9-14	15-17	>17
22 года и старше	<5	5-7	8-14	15-17	>17
Подъем туловища за 30 сек (раз)					
17 лет и младше	<25	25-26	27-32	33-35	>35
18 лет	<25	25-26	27-32	33-35	>35
19 лет	<26	26-27	28-33	34-35	>35
20 лет	<25	25-26	27-32	33-35	>35
21 год	<24	24-26	27-33	34-36	>36
22 года и старше	<23	23-24	25-30	31-33	>33
Наклон (см)					
17 лет и младше	< 0,0	0,0 – 5,1	5,2-15,5	15,6-20,6	> 20,6
18 лет	< -0,2	(-0,2) – 5,3	5,3-16,6	16,7-22,2	> 22,2
19 лет	< 3,4	3,4- 8,6	8,7-19,3	19,4-24,6	> 24,6
20 лет	< 3,0	3,0- 8,2	8,3-18,9	19,0-24,1	> 24,1
21 год	< 4,5	4,5-9,3	9,4-19,2	19,3-24,1	> 24,1
22 года и старше	< -0,1	(-0,1) – 5,8	5,8-17,7	17,8-23,6	> 23,6
Прыжок в длину с места (см)					
17 лет и младше	<216,6	216,6-227,4	227,5-249,2	249,3-260,1	>260,1
18 лет	<215,7	215,7-226,7	226,8-248,9	249,0-260,0	>260,0
19 лет	<216,8	216,8-227,9	228,0-250,5	250,6-261,8	>261,8
20 лет	<212,5	212,5-224,1	224,2-247,7	247,8-259,5	>259,5
21 год	<213,1	231,1-225,1	225,2-249,6	249,7-261,8	>261,8
22 года и старше	<213,6	213,6-224,9	225,0-248,0	248,1-259,4	>259,4
Бег на 1000 м (мин, сек)					
17 лет и младше	>04:26,6	04:26,6–04:08,6	04:08,5–03:32,4	03:32,3–03:14,2	<03:14,2
18 лет	>04:37,1	04:37,1–04:13,2	04:13,1–03:25,1	03:25,0–03:01,0	<03:01,0
19 лет	>04:40,0	04:40,0–04:16,9	04:16,8–03:30,4	03:30,3–03:07,0	<03:07,0
20 лет	>04:48,6	04:48,6–04:23,3	04:23,2–03:32,4	03:32,3–03:06,9	<03:06,9
21 год	>04:35,6	04:35,6–04:17,9	04:17,8–03:42,3	03:42,2–03:24,4	<03:24,4
22 года и старше	> 04:33,9	04:33,9–04:17,3	04:17,2–03:43,9	03:43,8–03:27,1	<03:27,1

Таким образом, использование мониторинговых исследований в сфере «физическая культура» позволяет:

1) оценить исходный уровень физических и двигательных кондиций обучающихся;
2) внести коррективы в построение учебного и учебно-тренировочного процессов;
3) оценить успешность овладения студентами двигательными навыками;
4) провести сравнительную характеристику физического здоровья у различных групп студентов (группа, курс, факультет, университет);
5) выявить особенности состояния физического здоровья обучающихся в зависимости от разных медицинских групп здоровья;
6) дать характеристику влияния занятий различными видами спорта на особенности физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи;
7) провести оценку эффективности работы преподавателей по построению учебного процесса по дисциплине «физическая культура».

Список литературы

1. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.

2. Колокольцев М.М., Лумпова О.М., Лебединский В.Ю. Некоторые показатели физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2011. – № 4(80). – С.225-229.

3. Лебединский В.Ю., Колокольцев М.М., Маслова Е.С. и др. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт здоровья»: монография / под общ. ред. д-ра мед. наук, проф. В.Ю. Лебединского. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. – 268 с.

4. Реброва О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA. – М.: Медиа Сфера, 2002. – 305 с.

5. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П., Захаров Л.А. и др. Физкультурный паспорт // Методическое руководство по тест-программе. – М., 1998. – 25 с.

6.Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и молодежи. Методические рекомендации / под ред. д-ра мед. наук, профессора В.Ю. Лебединского. – Иркутск, 2002. – 24 с.

7. Шпорин Э.Г., Лебединский В.Ю., Колокольцев М.М. Инновационные технологии в деятельности кафедры физической культуры технического вуза Сибирского региона // Вестник ИрГТУ 2011. – Т. 55. – №8. – С.332-337.

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ ДИСКУРС ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Яворская Т.Е., кан. наук по физ. воспитанию и спорту

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко,
г. Житомир, Украина

В статье представлена проблема здорового образа жизни в социально-философском аспекте; раскрыта сущность понятий «здоровый образ жизни», «физическое воспитание», «физическая культура»; разработана экспериментальная программа воспитания здорового образа жизни студентов на основе интегрированного и дифференцированного подходов.

In the article the problem of healthy way of life is presented in a socially-philosophical aspect; essence of concepts «Healthy way of life», «physical education», «physical culture» is exposed; the experimental program of education of healthy way of life of students is developed on the basis of computer-integrated and differentiated approaches.

Постановка проблемы, анализ последних исследований и публикаций. В современных условиях снижения духовного потенциала и здоровья молодежи становится ощутимой реальностью необходимость их ориентирование на формирование духовных потребностей, здоровых привычек, физической закалки, в целом здорового образа жизни - одного из приоритетных направлений деятельности национального образования.

Закон Украины ―Об общем среднем образовании" (2000 г.) одним из главных определяет задачи воспитания сознательного отношения учащихся к своему здоровью и здоровью других, формирования основ и гигиенических навыков здорового образа жизни, сохранения и укрепления их физического и психического здоровья. В государственных документах (Национальная доктрина развития образования Украины в XXI веке (2001 г.), Национальная доктрина развития физической культуры и спорта на 2005-2008 годы (2004 г.)), обращается внимание на необходимость улучшения духовного и физического здоровья нации [5, с. 11-35].

Проблеме поиска эффективных путей формирования здорового образа жизни посвятили свои исследования философы Е. Бабаян, Е. Бахтель, Д. Заридзе; психологи В. Битенский, В. Братусь, Г. Бурно, А. Личико, Н. Максимова, Н. Зелинская, Б. Херсонский; социологи А. Габиани, Я. Гданский, С. Дидковская, Г. Зубалий, В. Казак, Г. Лукачек, В. Маляренко, А. Миллер, Н. Мирошниченко, С. Таратухин; медики Г. Апанасенко, Т. Бойченко, В. Мовчанюк, И. Муравов, Л. Попова, В. Шаповалова и другие [2; 6, с. 21-24]. Отметим, что общие теоретические вопросы здорового образа жизни рассмотрены в работах Г. Апанасенко, С. Бондаревского, О. Дубогай, В. Новосельского, В. Платонова, В. Оржеховской и др. [4]; психологические особенности личности, ее физическое развитие и формирование в процессе физического воспитания раскрываются в работах М. Линца, Г. Малахова, В. Моляко и др. [10, с. 222-223]; вопросом личности как системы отношений индивида с окружающей социальной средой посвящены работы Г. Баевского, В. Сорокина и др.; физическая культура как вид социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и развитие физических способностей рассматривается в работах П. Коробейникова, Б. Шияна; физическая культура как средство подготовки к труду и защите Отечества освещает в своих трудах В. Качашкин; содержательную сторону проблемы воспитания навыков здорового образа жизни раскрывается В. Артемоновым, Г. Баевським, В. Войтенко, С. Кириленко, В.Моченовым [7, с. 23-26].

Однако, анализ научных источников свидетельствует, что проблема здорового образа жизни студенческой молодѐжи в социально-философском дискурсе не была предметом специальных исследований.

Цель исследования. Целью этой статьи, что составляет одну из составляющих нашего исследования является определить и теоретически обосновать проблему здорового образа жизни студенческой молодѐжи в социально-философском дискурсе.

Методы, организация исследований. Организация и проведения нашего исследования имеет сложную структуру и осуществлялось с помощью группы методов. Комплекс методов исследования: анализ научной литературы по философии, социологии, педагогики, психологии, медицины; изучение государственных документов по вопросам воспитания здорового образа жизни и развития физической культуры; сравнение; обобщение, моделирование; наблюдение; анкетирование; тестирование; опрос; беседа; количественный и качественный анализ; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Житомирского экономико-гуманитарного института «Университет Украина». В экспериментальном исследовании принимали участие 83 студента специальности «Физическая реабилитация».

Результаты исследований и их обсуждение. Мировая наука разработала целостный взгляд на здоровье как феномен, который интегрирует по крайней мере четыре его сферы или составляющие – физическую, психическую (умственную), социальную (общественную) и духовную. Все эти составляющие неотъемлемые друг от друга, они тесно взаимосвязаны и именно вместе, в совокупности, определяют состояние здоровья человека. Для удобства изучения, облегчение методологии исследования данного феномена наука дифференцирует понятия физического, психического, социального и духовного здоровья.

В генеральной программе Всемирной организации здравоохранения указано необходимость налаживания воспитательной и просветительской работы среди населения, направленной на пропаганду здорового образа жизни, обретение знаний о мерах по укреплению здоровья и профилактики болезней.

В философском понимании образ жизни – это синтетическая характеристика совокупности типичных видов жизнедеятельности людей (индивидов и социальных образований) в сочетании с условиями жизни общества. Образ жизни охватывает все сферы общества: труд и быт, общественную жизнь и культуру, поведение (стиль жизни) людей и их духовные ценности. То есть, поведение или стиль жизни, является одним из важнейших элементов образа жизни в целом, который не может не влиять на здоровье отдельной личности или на здоровье тех или иных социальных групп населения.

Образ жизни воплощает в себе диалектику взаимоотношений социального и индивидуального. На этой основе происходит и внутреннее ~~“ц~~енностное самоопределение” личности [3, с. 265].

Категория ~~“о~~браз жизни” имеет познавательную ценность не только для науки, но и на уровне обыденного сознания в жизненном миропонимании. Она позволяет людям анализировать и оценивать свое положение в обществе, свою жизненную позицию, свои желания и возможности. В общем виде образ жизни людей можно определить как способ организации ими своей жизнедеятельности в социокультурной среде.

На основе проведенного контент-анализа можно сделать вывод, что здоровый образ жизни объединяет все, что способствует реализации человеком общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

По нашему мнению, понятие «здоровый образ жизни» в социально-философском аспекте – это личностно-ориентированный процесс физического, психического, социального и духовного развития; формирование самосознания, системы ценностных ориентаций, умений и навыков общения, самореализации своего поведения; приобретения здоровых привычек, необходимых для успешного интегрирования в общественные отношения и выработки индивидуально-творческого стиля жизни.

Следовательно, формирование здорового образа жизни должно сочетать усвоения необходимых знаний, воспитание ценностных ориентиров, определенного отношения и кон-

кретных привычек, необходимых для положительного поведения, сохранения и развития здоровья.

Знание предполагает владение определенным массивом информации и понимания мира и фактов жизни на ее основе.

Отношение, в аспекте нашего исследования, – это уважение к своему телу, осознание необходимости ухода за ним, понимание, что высокая оценка ухода за телом является фактором сохранения здоровья, хорошего функционирования организма и обеспечения высокого уровня работоспособности.

Результаты проведенного анализа проблемы ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни позволили констатировать, что теория ценностей разработана в философской литературе В. Василенко, В. Дробницьким, В. Тугариновым, общая теория отношений – Б. Ананьевым, О. Лазурським, В. Мясищевым и др. [1].

Проблема ценностей – это проблема целостного отношения человека к миру, к себе, проблема универсальности человеческого бытия. Ценности способствуют превращению социальных норм и идеалов в личностные ориентиры, принципы жизнедеятельности (Г. Каган, Г. Колосов, Б. Марков, В. Межуев).

В социальной психологии имеются исследования, посвященные регулятивным функциям различных состояний готовности личности к определенному образу действий. Их называют по-разному – жизненная позиция, направленность интересов, ценностная ориентация, социальная установка, субъективное отношение, доминирующая мотивация, субъективный смысл и т.п. Все это не что иное, как диспозиция личности воспринимать и оценивать условия деятельности, а также действовать в этих условиях определенным образом [8, с. 4-5].

Человеческая жизнь является высшей ценностью общества, то совокупность свойств, качеств, состояний человека есть ценность не только самого человека, но и для общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественную ценность. Изучение проблемы отношения к здоровью различных групп населения показало, что обязательным фактором является осознание его ценности и стремление его укрепления и усовершенствования.

В нашем понимании здоровья, образ жизни должны осознаваться личностью как ценность и переживаться как потребность. Только тогда эти ценности будут мотивировать поведение, причем не только в детстве, но и в будущем. Образ жизни – категория ценностная, потому что человек осознанно стремится к определенному стилю жизнедеятельности, что соответствует ее желаниям и потребностям. Стремление человека к удовлетворению потребностей, вероятно, главная движущая сила общественного прогресса и в определенной степени положительная. Потребности тесно связаны с ценностями.

Согласно теории Д. Узнадзе, прочность такой установки зависит от частоты ее возникновения и ценности для субъекта [12, с. 36]. Ценность человеческой жизни является абсолютной ценностью, потому что это единственное условие и критерий любой другой ценности. Такая установка – это своеобразный необходимый фундамент для постоянного поиска, развития, совершенствования и углубления имеющихся представлений.

Здоровья тесно связано с двигательной активностью, которая должна стать составной частью образа жизни. Поведение является одной из основных детерминант здоровья, степень влияния которой значительно превышает влияние многих других факторов. Поведенческие факторы могут быть как благоприятными, так и вредными для здоровья, что зависит от выбора способа жизни конкретным лицом. Поведение человека важна для здоровья, поскольку влияет на него непосредственно через образ жизни или опосредованно – через экономические или социальные условия, которые, бесспорно, являются основной детерминантой здоровья. Чтобы повлиять на поведение человека, необходимы усилия со стороны самого человека, семьи и общества.

Образ жизни – это привычки, зафиксированные годами жизни. Образ жизни – это вторая натура. Он зависит от установок, характера, позиции, сознания. Он не случайный, а

вытекает из источников –Я" и с мировоззрения индивидуальности. Человек, такой ее образ жизни.

Образ жизни – биосоциальное категория, которая интегрирует представление об определенном типе жизни человека и характеризуется ее трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и социального поведения. Другими словами образ жизни – это –лицо" индивидуальности и в то же время отображения уровня общественного прогресса. Образ жизни включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Формирование здорового образа жизни молодѐжи непосредственно связана с проблемой социализации.

Плодотворным является научное наследие отечественных философов (Л. Азы, Г. Заиченко, И. Кального, С. Крымского, В. Сагатовського), прежде всего в том, что касается осмысления социализации как процесса, в ходе которого диалектически сочетаются и взаимно обусловлены два главные векторы развития личности – индивидуальный и социальный.

В научной литературе рассматривают физическое воспитание как систему социальных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и физических возможностей человека, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений. Средства воспитания – вид общественной деятельности, который может влиять на личность в определенном направлении. К основным средствам физического воспитания Н. Мойсеюк, Г. Фицула и другие относят физические упражнения, естественные и гигиенические факторы, туризм, спорт [11; 12].

По нашему мнению, физическое воспитание личности – это социально-педагогический процесс взаимодействия воспитателя и воспитанников с целью целенаправленного систематического воздействия на учащихся физическими упражнениями, силами природы и гигиеническими факторами с целью укрепления здоровья, развития двигательных качеств, совершенствования морфологических и функциональных возможностей, формирование и улучшение основных жизненно необходимых двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, обеспечения готовности личности к активной жизни и профессиональной деятельности.

Результатом физического воспитания является физическая культура. Физическая культура – это сложившийся образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и физических возможностей человека, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений [9, с. 58].

Понятие –физическая культура" в нашем исследовании определено как составную часть культуры общества, овладение которой влияет на процесс совершенствования телесно-двигательных качеств и навыков людей. Физическая культура как учебный предмет является одним из средств физического воспитания. Поэтому понятие –физическая культура" во многих работах рассматривается в связи с понятием –физическое воспитание", которое определяется как педагогический процесс, направленный на физическое и духовное совершенствование и развитие человека путем повторения активных двигательных действий при систематическом выполнении элементов здорового образа жизни (В. Бальсевич, В. Лукьяненко, Г. Наталов, Ю. Чернышенко).

Итак, сущность понятий –физическая культура", –физическое воспитание" раскрывается через понятие –развитие", которое психологи определяют как процесс прогрессивных изменений личности в процессе специальной, целенаправленной работы по созданию условий в учебном заведении и личностно ориентированной технологии формирования здорового образа жизни.

Анализ состояния формирования здорового образа жизни студентов дает возможность сделать вывод, что уровень сформированности здорового образа жизни будущих специалистов в области физической реабилитации недостаточен, что и побудило нас к разработке личностно ориентированной технологии формирования здорового образа жизни.

Для реализации личностно ориентированного подхода в технологии формирования здорового образа жизни студентов, прежде всего, нами было выделено среди других те качества личности, которые будут присущи будущим специалистам в области физической реабилитации. На основе определенных качеств было разработано компоненты личностно ориентированного подхода, а на их основе – принципы, которые предопределят основные правила построения технологии формирования здорового образа жизни.

Для эффективного формирования определенных параметров, характеристик нами были определены личностные характеристики и качества будущих специалистов в области физической реабилитации: физическое, моральное, психическое здоровье; духовная развитость, общекультурная образованность; обладание достаточным уровнем знаний, умений, навыков с государственными нормативами и стандартами; потребность в саморазвитии; коммуникативность.

С целью выявления эффективности модели формирования здорового образа жизни будущих специалистов в области физической реабилитации, нами была разработана и апробирована экспериментальная программа организации исследования, которая состояла из констатирующего и формирующего этапов эксперимента, которые проводились среди студентов специальности «Физическая реабилитация» на базе Житомирского экономико-гуманитарного института «Университет Украина».

На формирующем этапе эксперимента относились задачу помочь студентам экспериментальных групп научиться осуществлять адекватную самооценку и самоанализ, что должно стать предпосылкой разработки программ саморазвития и самосовершенствования. Педагогически целесообразным, личностно развивающей точки зрения, стало формирование присущей будущими специалистами в области физической реабилитации идеальной модели, идеального образа себя, что представляет собой модель следующего шага специалиста по пути его саморазвития. Процесс физического самосовершенствования, основываясь на познании студентами своих положительных качеств и недостатков, содержал определение задач саморазвития, составление индивидуальных программ. Постоянная потребность организовывать себя, мобилизовать в преодолении внешних и внутренних препятствий на пути к поставленной цели требовала определенных волевых усилий, связанных с психическим напряжением, потребностью волевой регуляции поведения и т.д.

Экспериментальная программа воспитания здорового образа жизни студентов специальности «Физическая реабилитация» Житомирского экономико-гуманитарного института ВУЗА «Университет Украина» базировалась на основе интегративного и дифференцированного подходов. Принцип интеграции предусматривал такую структуру образовательной системы, которая характеризується взаимодействием и взаимопроникновением по содержанию и учебным технологиям, рациональным сочетанием дифференцированных и интегрированных учебных предметов. Принцип дифференциации предусматривал такую конструкцию системы физической реабилитации, которая была бы адаптирована по всем параметрам имеющегося потенциала умственных и физических способностей студентов и их индивидуальных особенностей, создавала все условия для развития и саморазвития будущих специалистов.

Анализ полученных данных констатирующего экспериментального исследования показал, что среди студентов есть значительное количество с недостаточным уровнем сформированности здорового образа жизни. Поэтому осуществление целенаправленного процесса его формирования предусматривало устранение пробелов в таких структурных компонентах как концептуальном, содержательном, процессуальном, оценочно-результативном.

Об этом свидетельствует также эпизодическое применение активных методов учебно-воспитательной деятельности студентов и недостаточное научно-методическое обеспечение процесса формирования здорового образа жизни будущих специалистов в области физической реабилитации.

На этапе констатирующего исследования был проведен анализ уровня сформированности здорового образа жизни экспериментальной и контрольной групп, где обучение проводилось по традиционными методами. Начальный и средний уровни формирования здоро-

вого образа жизни имели 42,6 % студентов - экспериментальная группа, 42 % студентов - контрольная группа.

В процессе формирующего этапа эксперимента было апробировано несколько взаимосвязанных и взаимодополняющих технологий воспитания, которые, побуждая развитие определенных качеств личности, обеспечивали интегративный влияние, необходимый для личностного развития студентов, осуществление внутренней саморегуляции отношение к здоровому образу жизни. К таким технологиям принадлежали тренинги-упражнения, проектная технология, создание ситуации успеха, элементы суггестивной технологии.

После проведения формирующего этапа эксперимента начальный и средний уровни сформированности составил 11,3 % студентов - экспериментальная группа, 31,3% студентов - контрольная группа, что свидетельствует об эффективности применения модели формирования здорового образа жизни будущих специалистов в области физической реабилитации.

Экспериментальная работа позволила определить место и роль современных интерактивных образовательных технологий в формировании здорового образа жизни студенческой молодѐжи. В процессе формирующего этапа эксперимента были апробированы взаимосвязанные и взаимодополняющие технологии обучения как диспуты, социально-коммуникативные тренинги, тренинги личностного роста, ситуационные упражнения, ролевые игры, дебаты. Анализ результатов эксперимента позволяет сделать вывод, что данные технологии, побуждая развитие определенных личностных качеств будущих специалистов в области физической реабилитации, в целом обеспечивали широкомасштабное влияние, необходимый для формирования у студентов здорового образа жизни; осуществление внутренней саморегуляции позитивного отношения к здоровому образу жизни; совершенствование коммуникативных, организаторских, когнитивных знаний и умений будущих специалистов по направлению «Физическая реабилитация».

Итак, проведѐнная экспериментальная работа показала, что в результате реализации программы исследования в экспериментальных группах произошли позитивные изменения в уровнях сформированности здорового образа жизни студенческой молодѐжи.

Основные выводы и перспективы дальнейших исследований по данному направлению. Усилия высших учебных заведений по проблеме здорового образа жизни будет эффективным лишь при условии поддержки со стороны общества. Имеющийся опыт и отдельные исследования свидетельствуют, что усилия высших учебных заведений, подкрепленные позааудиторною активностью, деятельностью центров социальных служб для молодежи, учреждениями содержательного досуга (клубы, спортивные заведения, библиотеки, различные секции и т.п.), являются более эффективными и снижают поведенческие риски студентов (драки, употребление алкоголя и наркотиков, раннее начало сексуальных отношений и т.д.). Это означает, что пропаганда здорового образа жизни должна выйти за пределы высших учебных заведений и, прежде всего, воцариться там, где существуют мощные рычаги управления общественным мнением – в средствах массовой информации. Прежде всего, необходимо внедрять механизмы общественного контроля за информационными материалами, которые печатаются в отдельных изданиях, демонстрируются по центральных и местных каналах телевидения, в которых открыто пропагандируют нездоровый образ жизни.

Итак, чтобы охватить студентов систематическими занятиями физическими упражнениями, необходимо воспитать у будущих специалистов потребность физического совершенствования. Особое значение воспитательной работы объясняется тем, что потребность – это психологическое состояние, которое характеризует поезд личности в конкретных действиях, которые воспринимаются как необходимое условие существования. Таким образом, в процессе воспитания планомерно должны формировать у студентов именно такое состояние, которое характеризуется как тяга к занятиям физическими упражнениями с целью развития своих способностей, укрепление здоровья. Без осознанного желания, потребности самих студентов совершенствовать свои физические возможности невозможно успешно осуществлять их физическое воспитание.

Дальнейшее исследование проблемы здорового образа жизни студенческой молодѐжи (социально-философский дискурс и технологический аспект) видится нами в следующих направлениях: внедрение инновационных интерактивных технологий и методик профилактики вредных привычек и осуществление на этой основе подготовки будущих специалистов по специальности «Физическая реабилитация» к организации процесса формирования здорового образа жизни; совершенствование диагностико-прогностических методик, методик дифференцированного подхода к формированию здорового образа жизни средствами физической реабилитации.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология // Избранные лекции. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.

3. Барьишева Н. В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности. – Самара, 1997. – С. 265

4. Дубогай О.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: дис. … д-ра пед. наук. – К., 1991. – 374 с.

5. Закон України ―Про освіту" // Освіта України: Нормативно-правові документи. До II з'їзду працівників освіти. – К.: Міленіум, 2001. – С. 11-35.

6. Зубалій М. Д., Гурман Л. Д., Кузьменко В. Ю. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. – Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 21-24

7. Кириленко С.В. Проблеми формування здорового способу життя як пріоритет освіти // Позакласний час. – 2004. – № 21-22. – С. 23-26.

8. Концепція освіти „рівний-рівному" щодо здорового способу життя серед молоді України // Педагогічна газета. – 2000. – № 12. – С. 4-5.

9. Коломоец С. М., Бирюкова Т.Ф. Проблема социокультурных оснований в построении современных социально-педагогических технологий // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. – 1998. – Вип. 1. – С. 58.

10. Малахов Г. П. Создание собственной системы оздоровления. – СПб.: Комплект, 1995. – С.222-223.

11. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка: Навчальний посібник. – 3-є вид., доп. – 2001. – 608 с.

12. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. – М.: Наука, 1996. – С. 36.

СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗЕ ПОСЛЕ УНИВЕРСИАДЫ

Акишин Б.А., канд. техн. наук, доцент
Юсупов Р.А., д-р биол. наук, профессор, зав. кафедрой

Казанский национальный исследовательский технический университет, г. Казань, Россия

В статье показывается, как изменилась система организация студенческого спорта в университете после Универсиады-2013 в Казани, Отмечаются успехи университета в формировании команды, способной к реализации самых высоких требований к проведению международных соревнований.

Changing of student sport in Kazan University after Universiada-2013 are shown in this paper. Notes successes of University in forming team, for realization the highest requirements of international competitions and FISU.

В дни Универсиады в Казань приехало более десяти тысяч спортсменов, в организации игр приняло участие около шести тысяч сотрудников и двадцати тысяч волонтеров, в том числе и восемьсот студентов университета. В дни проведения Универсиады город жил одной главной задачей, чтобы гостям было удобно и безопасно, чтобы спортсмены не чувствовали никаких проблем с организацией соревнований, чтобы журналисты могли эффективно работать на всех аренах Игр. Участники соревнований и официальные делегации размещались в деревне Универсиады, а для журналистов были приготовлены номера на комфортабельных теплоходах в речном порту города, сотрудники правоохранительных органов проживали в общежитиях вузов. Все возможные места в гостиницах и общежитиях были отданы гостям.

Закончились игры Всемирной летней Универсиады в Казани, разъехались спортсмены, отгремел последний салют на главном стадионе города «Казань-арена». Казань стала жить обычной жизнью, студенты вернулись в свои вузы, в свои общежития. На стадионы и спортивные площадки вернулись студенты. Казанский национальный исследовательский технический университет им А.Н, Туполева, как и все другие вузы, активно участвовал в проведении игр. Университет в преддверии универсиады получил самый современный комплекс спортивных сооружений: универсальный игровой спортивный зал, пятидесятиметровый бассейн и полноразмерный футбольный стадион с искусственным покрытием, который получил категорию ФИФА В бассейне университета проходили игры ватерполистов. На стадионе встречались футболисты и футболистки, в короткие сроки была построена площадка для тренировок метателей молота и копья.

Все сотрудники КСК «Олимп» приняли участие в обеспечении соревнований. Ежедневный сценарий проведения соревнований был расписан по минутам. Утренние тренировки начинались в семь часов утра, затем официальные соревнования, работа с журналистами, поддержание чистоты и порядка, обеспечение безопасности, работа транспорта. Все эти вопросы требовали четкого взаимодействия всех служб - от технических работников до руководства. Оценка организации соревнований Универсиады-2013 в КСК «Олимп» была самой высокой, отмечены благодарностями Оргкомитета Игр многие сотрудники „,

Но самым важным итогом соревнований стал огромный опыт организации спортивных мероприятий на самом высоком уровне. Коллектив КСК «Олимп» готов сегодня принимать у себя соревнования любого уровня, вплоть до мирового. Впереди Чемпионат мира по водным видам спорта, где университетский бассейн включен в список объектов, на которых будут проходить тренировки и соревнования пловцов и ватерполистов.

Многие волонтеры, принимавшие участие в обслуживании соревнований сегодня готовы выехать на Игры Зимней Олимпиады в Сочи, на зимнюю Универсиаду в Красноярск. Подготовлена команда для проведения Всероссийской летней Универсиады в Казани 2014

года. Это наследие Универсиады никаким другим образом не получишь, только пройдя путь успехов и ошибок во время официального проведения соревнований высокого уровня.

Уже после Универсиады на базе КНИТУ-КАИ прошла Всероссийская Спартакиада Газпрома, регулярно проходятся соревнования Спартакиады среди вузов Казани.

Продолжают заниматься на стадионе и в бассейне и студенты университета. Новый уровень мотивации к занятиям физкультурой и спортом возникает у студентов, приходя на занятия. Приятно сознавать, что совсем недавно на этом стадионе играла сборная Бразилии, а сегодня те же условии для занятий у тебя – простого студента первокурсника.

Кроме студентов в КСК «Олимп» тренируются и школьники. В рамках социальной программы в бассейне тренируется группа ватерполистов ДЮСШ города, на стадионе тренируются молодые футболисты. Находится время и для тренировок молодежной команды по водному поло, для сборных команд по футболу.

Привлечение школьников к занятиям спортом в университетских стенах имеет большой профориентационный эффект, всегда было престижно учиться вместе с чемпионами, ими гордились и старались быть похожими на кумиров. Университет, это не только научная и профессиональная школа, но и школа жизни, это традиции, это гордость за своих выпускников. В составе сборной команды ватерполистов выступили трое представителей университета, которые стали серебряными призерами в родных стенах. За них и болели свои студенты, школьники и сотрудники вуза. Когда знаешь, что в команде свой игрок, хочется изо всех сил поддержать его, вместе пережить гордость за победу и разделить горечь неудачи. Очевидно, что и после Универсиады, молодежь сохранит в себе интерес к спорту, сохранит свою сопричастность к родному вузу, к его спортивному миру.

Университет имеет давние спортивные традиции. Заложенные многими поколениями студентов, были у нас и Олимпийский чемпион, чемпионы мира и Универсиад, но впервые студенты смогли сами увидеть накал борьбы, тяжесть победы, а это дорогого стоит.

Сейчас много говорят о наследии Универсиады. Конечно, сегодня в университете существенно преобразилась материальная база, количество метров крытых спортивных сооружений приблизилось к норме, причем все спортзалы имеют очень высокий уровень качества и способны удовлетворять требованиям международных федераций. Более того, и другие вузы также получили новые спортсооружения международного уровня. Отсюда в Казани количество молодѐжи, занимающейся спортом, достигло 60% и это не предел. Качественная материальная база – это мощный стимул к занятиям спортом. Это один из главных итогов Универсиады-2013 в Казани. Еще один аспект наследия Универсиады, можно обозначить – это ощущение гордости за нашу молодежь, это объединение народа вокруг своих героев спорта. Мы почувствовали, что можем побеждать американцев и китайцев в самых разных видах спорта. Более ста пятидесяти золотых медалей в 27 видах спорта, это рекорд Универсиад. И, чтобы не говорили противники, как бы не сравнивали составы команд, победа бала по всем правилам, все были в одинаковых условиях. Жители Казани эти победы наблюдали воочию, судьи были предельно объективны, а победы были завоеваны в честной борьбе

Следует отметить и тот факт, что сегодня в Казани сформировалась мощная команда профессионалов, способных к проведению соревнований любого ранга. И не только на уровне организаторов, но и на всех спортивных сооружениях города. Это еще одно из достижений Универсиады-2013.

В октябре 2013 года на базе КСК «Олимп» прошло заседание Исполкома Российского студенческого союза, под руководством Президента РССС, первого вице-президента ФИСУ О.В. Матыцина, на котором подводились итоги Универсиады-2013. В своем выступлении он отметил большой вклад команды университета в успешную организацию Игр Универсиады и наградил ответственных сотрудников вуза памятнми почетными знаками РССС. Получили Почетные награды и председатель ФМСО «Буревестник» Э.Р. Харисов, ответственные сотрудники исполнительной дирекции. На этом же заседании утвердили Казань как центр проведения финальных летних игр Всероссийской универсиады в 2014 году. Таким образом, появление в Росси отличной базы для проведения Всероссийских студенческих соревнований, стало еще одним вкладом в наследие Универсиады-2013.

АНАЛИЗ ДОСУГОВОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Вдовин М.С., соискатель
Могилат М.С., аспирант
Бутова Т.Г., д-р экон. наук

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

В период с 26 по 29 сентября 2012 года на базе Сибирского федерального университета г. Красноярска состоялся II фестиваль студенческого спорта среди федеральных университетов (далее – «Фестиваль»). В этот же период сибирским федеральным университетом было проведено анкетное исследование участников фестиваля, направленное на выявление степени осведомленности о достопримечательностях г. Красноярска и удовлетворенности от их посещения. В исследовании поучаствовали 117 студентов федеральных университетов различных регионов страны.

Позже, в период с 24 по 26 февраля 2013 г. в Сибирском федеральном университете состоялся третий тур восточного дивизиона чемпионата Международной студенческой баскетбольной лиги (далее – «третий тур МСБЛ»), в котором приняли участие 4 студенческие команды по баскетболу из Красноярска, Хабаровска, Владивостока и Китая. На этом мероприятии было проведено аналогичное анкетное исследование в котором приняло участие 32 респондента.

During 26th – 29th September 2012 there was the II Federal Universities Sports Festival held on the basis of the Siberian Federal University in Krasnoyarsk (hereinafter - the "Festival "). In the same period, it was questionnaire participate survey conducted by SFU aimed at identifying the level of awareness about the sights of Krasnoyarsk and the satisfaction of their visit. 117 students from the different parts of the country participated in that survey.

Later , during the period from 24 to 26 February 2013 the third round of the Eastern Division Championship International Student basketball League (hereinafter - the " third round MSBL ") was hosted by the Siberian Federal University. It was a similar questionnaire survey conducted with 32 respondents.

На фестивале осведомленными о достопримечательностях г. Красноярска были 58% респондентов – хороший показатель, учитывая, что на вопросы анкеты отвечали студенты из разных регионов страны. Большей популярностью и известностью пользуются: заповедник «Столбы», фанпарк «Бобровый лог», река Енисей, часовня и мосты города – как самые общеизвестные достопримечательности г. Красноярска, а также памятники, «БигБен», фонтаны и т.д.

На третьем туре МСБЛ 75% опрошенных - респонденты в возрасте 18-25 лет. Чемпионат МСБЛ это студенческие соревнования, поэтому данная возрастная группа преобладает. Респонденты старших возрастных групп - это, преимущественно, тренерский состав. 68% респондентов никогда не посещали г. Красноярск. Из посещавших ранее город, 50% респондентам не запомнились никакие достопримечательности, другие 50% смогли перечислить то, что запомнилось, причем «Столбы» упоминались чаще всего (30%).

Мы уточнили у респондентов, а знали ли они о каких либо достопримечательностях г. Красноярска до поездки и попросили указать источники.

59,4% респондентов ответили, что о достопримечательностях не знали, 40,6% ответили утвердительно и указали источники.

35,3% респондентов узнали о достопримечательностях г. Красноярска от друзей, знакомых, родителей. Это позволяет нам предположить то, что есть люди в других городах, которые знают достопримечательности Красноярска и рассказывают о них своим друзьям и

близким. Одинаковое число опрошенных (29,4%) узнали о достопримечательностях города из своих предыдущих поездок в Красноярск, а также источником знаний был указан Интернет, в частности «Википедия». Это логично, ведь среди молодежи сейчас самым распространенным источником информации является сеть Интернет, свободная энциклопедии «Википедия» в Интернете также очень распространена среди студентов как самый удобный источник информации.

На фестивале желание посетить экскурсии высказали 73,5% респондентов, но многие не смогли уточнить, какие экскурсии они планируют посетить – преобладали ответы без уточнения, «любые, какие предложат». Что свидетельствует о проблемах в планировании досуга гостей университета. Среди уточненных экскурсий лидировали: заповедник «Столбы» и экскурсия по городу. Об отсутствии экскурсий в планах некоторых команд свидетельствуют причины отказа от участия в экскурсиях: тренировки, соревнования, отсутствие времени, а также запрет тренеров. Всего посетило экскурсии - 42% респондентов. Всем экскурсии понравились.

Желание самостоятельно посетить достопримечательности города выразили 64% опрошены, но также преобладали не уточненные ответы.

Можно заключить, что спрос на экскурсии был у большей половины гостей, но в планы они входили не у всех.

Малая часть респондентов третьего тура МСБЛ (15,6% = 5 человек) посетили экскурсии по городу во время поездки, какие именно указал только 1 человек – Церковь и ж/д вокзал.

Лидирующие причины не посещения экскурсий – недостаток времени, отсутствие предложений, усталость, недостаток информации - «где можно записаться на экскурсию», не представление организаторами такой возможности. Причем респонденты указывали, что если бы была возможность и информация посещений экскурсий, они хотели бы посетить их, а значит, интерес к городу и его достопримечательностям у гостей были.

Мы попросили респондентов уточнить, если бы был выбор, чтобы они хотели посетить в городе.

Лидирующие позиции по-прежнему занимает заповедник «Столбы», как самая известная достопримечательность города. Также гостям города интересно покататься на лыжах и сноуборде. Вызывают интерес и исторические места города, архитектура, памятники, музеи. Нужно отметить, что 7 респондентов (22%) не смоги ответить на этот вопрос и 5 респондентов (15,6%) дали неопределенный ответ «все равно, любые достопримечательности», что может свидетельствовать о низкой осведомленности гостей города о достопримечательностях или малом интересе к ним.

На фестивале, как и предполагалось, самыми посещаемыми достопримечательностями оказались фанпарк «Бобровый лог», заповедник «Столбы», а также экскурсия по городу Красноярску. 57,1% - посетили фанпарк «Бобровый лог», примерно одинаковое количество респондентов посетили заповедник «Столбы» и экскурсию по г. Красноярску.

Можно предположить, что, так как большая часть респондентов посетили «Бобровый лог», в том числе канатно-кресельную дорогу – отчасти их потребности в посещении например, «Столбов» и экскурсии по г. Красноярску были удовлетворены, ведь со смотровой площадки вершины канатно-кресельной дороги К1 открывается панорамный вид на природный заповедник «Столбы» и г. Красноярск, а расположенные бинокуляры позволяют рассмотреть окрестности г. Красноярска.

Наибольшее впечатление на участников экскурсий произвели природа, пейзаж, Енисей, мосты. Немалую в этом роль сыграла канатно-кресельная дорога, которая сама произвела впечатление и позволила гостям увидеть природу и г. Красноярск.

55,6% опрошенных фестиваля хотели бы приехать в г. Красноярск в качестве туристов. Можно предположить, что город Красноярск является привлекательным городом для туризма среди студентов так как:

1). 55,6 % респондентов, желающих вернуться в город в качестве туристов -большой показатель, учитывая, что заполняли анкету студенты из разных, отдаленных от Красноярского края регионов страны;

2) Из числа затруднившихся ответить 30% смогли указать те достопримечательности города г. Красноярска, ради которых они посоветуют друзьям и близким посетить г. Красноярск. С большей долей вероятности можно предположить, что эти 30% склоняются в сторону посещения города в роли туриста.

52,6% респондентов увидели достопримечательности, из-за которых посоветуют друзьям и близким посетить Красноярск – это фанпарк «Бобровый лог», заповедник «Столбы», сам город Красноярск с интересными местами, красивой природой, различными достопримечательностями.

Среди участников Фестиваля большая доля посетила экскурсии, чем среди гостей третьего тура СМБЛ. Гости фестиваля на заключительные вопросы смогли четко назвать достопримечательности которые посетят при повторном приезде в город. В свою очередь участники чемпионата на тот же вопрос в большинстве ответили «любые, все». Ответ не определенный, они мало узнали о городе. Получается, что экскурсии несут пользу и повышают шанс повторного посещения города в качестве спортсмена уже в качестве туриста.

Более половины респондентов – 59,8% удовлетворены организацией фестиваля. 24,7% - были очень удовлетворены организацией фестиваля. Таким образом, общая доля респондентов, оставшихся довольными организацией фестиваля – 84,5%, что является очень хорошим показателем.

Мы сравнили, влияет ли степень удовлетворенности от организации мероприятия на желание респондентов вернуться в г. Красноярск в качестве туристов. Связь между удовлетворенностью организацией мероприятия и возникшим желанием гостей города приехать в качестве туристов в г. Красноярск есть. Причем, при самой высокой степени удовлетворенности организацией фестиваля – вся группа респондентов ответила утвердительно (58,3%) или затруднилась, но ни одного отрицательного ответа нет.

В итоге, среди гостей фестиваля осведомленными о достопримечательностях города Красноярска были 58%. Интерес к экскурсиям в городе Красноярске проявляли больше половины гостей, многие желали посетить их самостоятельно, однако были недочеты в планировании досуга студентов - отсутствие времени, тренировки не всем позволили сходить на экскурсию, хотя проявляли к ним интерес многие.

Организацией мероприятия многие остались довольны, особенно питанием и сервисом, за исключением некоторых замечаний - невозможность посещения экскурсий, моменты организации спортивного мероприятия.

Что касается образа города в глазах респондентов, то 34,2% респондентов третьего тура МСБЛ до поездки в город представляли город Красноярск как современный крупный город – «милионник», 23,7% - промышленный центр Сибири. Есть и те, кто не знал о городе до поездки - 15,8% - это все респонденты из Китая, они из другой страны и шанс их осведомленности о Красноярске не так высок, как у респондентов из России.

Далее мы попросили респондентов описать образ г. Красноярска, который сложился после поездки на чемпионат.

Большинство (46,9%) респондентов отметили Красноярск как отличный, хороший город. В целом, сложившийся образ г. Красноярска – большой, красивый, чистый, культурный город с доброжелательными жителями.

В заключение мы уточнили у респондентов, если они снова приедут в Красноярск, какие места/достопримечательности посетят. Лидеры среди достопримечательностей города остаются те же – «Столбы», центр города, река Енисей.

Столбы по прежнему самая известная и вызывающая наибольший интерес достопримечательность – наверное потому, что это интересно, это связано со здоровым образом жизни, необычно – то, что в принципе и привлекает молодого, активного человека.

Выводы:

1. Есть потребность пересмотреть подход к организации спортивных мероприятий. Спортсмены в первую очередь едут соревноваться, но им так же интересны и те места, в которые они прибывают, их история и достопримечательности. Интерес есть, а значит, есть потенциал привлечения туристов.
2. Образ города меняется и в этом играет не последнюю роль статус миллионника. Респонденты фестиваля до поездки представляли Красноярск как «небольшой сибирский город». Тогда, Красноярск миллионником стал сравнительно недавно. В свою очередь, среди гостей третьего тура МСБЛ лидировали образы: «современный крупный город – «милионник»», «промышленный центр Сибири». Можно предположить, что новый статус города стал уже более-менее известен (СМИ, телевидение, интернет) и значительно изменил образ города в глазах гостей - с маленького городка до промышленного центра.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК БАЗА РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Дорш А.А., студентка
Люлина Н. В., доцент

Сибирский Федеральный университет, г. Красноярск, Россия

В статье исследуется роль и место студенческого спорта в спорте высших достижений. Главная мысль в том, что для достижения высших результатов и поддержания уровня страны на международной арене нужны свежие силы. А где их взять? Безусловно, в студенчестве. И именно о студенческом спорте и связи со спортом высших достижений пойдёт речь в данной работе.

In article the role and a place of student's sports in an elite sport is investigated. The main thought that for achievement of the highest results and maintenance of level of the country on the international scene fresh forces are necessary. And where to take them? Certainly, in students. And about student's sports and communication with an elite sport speech in this work will go.

Слово спорт пришло в русский язык из английского (Sport), которое, в свою очередь, является вольным сокращением первоначального слова disport - игра, развлечение. Сейчас, после нескольких кризисов в нашей стране, молодѐжь постепенно возвращается в спорт. Создаются всевозможные секции, которые в своей основе призваны повысить уровень спортивной подготовки молодѐжи. Спорт начинает становиться не обязательным предметом в школе, университете. Население России понимает, что как говорится «в здоровом теле здоровый дух» и всеми своими массами рвѐтся на свежий воздух, в горы или же в спорт зал на маты. [1]

Главная мысль данной работы в том, что для достижения высоких результатов и поддержания уровня страны на международной арене, несомненно, нужны свежие силы. А где их взять? Безусловно, в студенчестве.

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Организационные особенности студенческого спорта:

-доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;

-возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

-возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по из бранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.[2]

Единая классификация студенческого спорта необходима для того, чтобы сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта.

На внутривузовском уровне проводятся такие спортивные соревнования как массовые кроссы, эстафеты и др. Победители идут на межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия:

-товарищеские соревнования между курсами, факультетами, Вузами;

-районные, городские соревнования;

-областные соревнования;

-зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку);

-российские студенческие соревнования, участие в составе сборных команд в соревнованиях РФ. [3]

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза. Цели подобных состязаний весьма разнообразны: от установления личных контактов до достижения наилучшего спортивного результата в соревнованиях между Вузами, городами, и по России. На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи.

Российский спорт высоких достижений традиционно ориентирован на «промышленный» способ подготовки спортсменов экстра-класса, основанный на раннем отборе одаренных людей и развитие в них специальных качеств в условиях специализированных учебно-тренировочных учреждениях (спортивных школах, интернатах). Такой подход имеет серьезные преимущества, однако не свободен и от серьезных недостатков, заставляющих всерьез задуматься о необходимости использования, наряду с привычной, также и альтернативной идеологии развития спорта. Эти недостатки происходят из неизбежного атрибута «промышленного» способа - резкого разделения среды подготовки спортсмена высокого уровня и среды общесоциальной и проявляются, по крайней мере, в следующем:

- определенная часть молодых людей, по тем или иным причинам не попавших в поле зрения скаутов на ранневозрастном этапе, в дальнейшем практически лишена возможности реализовать себя в спорте высоких достижений, хотя в случае создания необходимых условий для занятий спортом эти люди могли бы проявить свои таланты.

- на рубеже перехода из юношеской (юниорской) возрастной категории во взрослый спорт последний лишается огромного количества талантливых спортсменов, готовых к дальнейшей самореализации, по причине их столкновения с реалиями взрослой жизни: необходимостью приобретать профессию, зарабатывать на жизнь, устраивать семейную сферу и др., вынужденных выбирать в пользу названных ценностей, поскольку имеющиеся условия реализации спортивной активности не позволяют им далее совмещение усилий.

- пребывание в замкнутой спортивной корпоративной среде замедляет либо порой вовсе исключает, приобретение спортсменами навыков существования в общесоциальной среде, развивает в них патерналистские настроения, в результате чего после окончания спортивной карьеры значительное количество молодых, великолепно тренированных и психологически подготовленных людей не в состоянии найти адекватного их способностям места в жизни, либо социальная адаптация занимает неоправданно долгое время и сопряжена с неоправданными трудностями и переживаниями.

- отрыв молодых людей, готовящихся реализовать себя в спорте высоких достижений, от общесоциальной среды уже на самых ранних этапах их подготовки (необходимость особых условий для подготовки спортсменов-профессионалов на этапе их выступлений на высочайшем уровне, безусловно, не оспаривается) ведет к отчуждению от них основной массы сверстников, для которых серьезные занятия спортом выглядят как, совершенно особого рода деятельность, несовместимая с обычным образом жизни и недоступная для «простых смертных», что неизбежно ведет к сокращению количества активно занимающихся спортом молодых людей.

Развитие студенческого спорта способно если не полностью решить перечисленные проблемы, то, по крайней мере, серьезно их минимизировать. Формирование на базе университетской инфраструктуры комфортной среды для активных занятий спортом с возможностью достижения серьезных результатов, сопоставимых с показателями профессионального спорта, позволяет:

-выявлять спортивные таланты на более поздних возрастных стадиях либо развивать до соответствующего профессиональному уровень подготовки спортсмена-любителя, не сумевшего к 17-18 годам укрепиться в профессиональных командах (в перспективе система подготовки спортсменов-студентов может быть приближена к американской модели ежегодного драфта лучших выпускников профессиональными командами).

-продлевать как минимум на 5-6 лет спортивную карьеру молодых людей, стремящихся совмещать ее с приобретением образования, профессии, социальных навыков.

-безболезненно социально адаптировать спортсменов высокого уровня, прошедших этап студенческого спорта, после окончания их профессиональной спортивной карьеры.

-повышать популярность спорта и здорового образа жизни за счет постоянного пребывания спортсменов-студентов в общей среде.

Для решения названных задач студенческий спорт должен:

1) Обладать развитой материальной и кадровой базой (в первую очередь - тренерско-преподавательской);

2) Оптимизировать совмещение серьезных занятий спортом с полноценным получением образования за счет улучшенной логистики, гибкого графика занятий, надлежащих условий для самостоятельной подготовки, качественных условий для проживания и питания;

3) Иметь правильно организованный календарь спортивных состязаний, учитывающий учебную нагрузку, но имеющий при этом самостоятельную ценность в качестве значимого общественного события локального, а на определенном этапе - и общероссийского уровня;

4) Основываться на безусловном приоритете принципов fair play, справедливости в выявлении лучших, прозрачности отбора и продвижения спортсменов на более высокие уровни выступлений.[4]

Развитие студенческого спорта является одним из приоритетов в деятельности нашего министерства, более того, это направление отдельно и очень четко прописано в «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года», которую недавно утвердило правительство. Работать нужно системно, а именно системы студенческому спорту сейчас не хватает. Вообще, развитие студенческого спорта, его поддержка государством в лице Минспорттуризма будет вестись по нескольким направлениям. Первое направление - это всяческая поддержка проектов, которые уже реализуются в командных видах спорта. Имею в виду всероссийскую программу «Мини-футбол в вузы» в ней в итоге примут участие все 700-800 вузов нашей страны. Ассоциация студенческого баскетбола, очень прогрессивный, очень интересный проект, ради него мы уже внесли некоторые изменения спортивную законодательную базу. Например, дали возможность по итогам финального турнира присваивать победителям высокое звание «мастер спорта». Второе направление - законотворчество на межминистерском и федеральном уровнях. Меры разрабатываем очень серьезные. Например, в обязательные требования по аккредитации вуза будут включены пункты по наличию спортивного клуба и материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом - зала, бассейна, стадиона. А в закон «Об образовании в РФ» должны быть внесены поправки, предполагающие возможность, если хотите, даже право на создание спортивных студенческих клубов, на получение условий для занятий спортом. Третье направление - партнерство с Российским студенческим спортивным союзом, который недавно вернул себе историческое название - «Буревестник». Через какое-то время студенческий спорт в нашей стране станет тем, чем он и должен быть - базой, основой для спорта высших достижений и профессионального спорта. России для участия в главных студенческих соревнованиях - Универсиадах. Сейчас идет активная дискуссия, кто должен представлять нашу страну, в частности, на домашней летней Универсиаде 2013 года в Казани: лидеры национальных сборных - или перспективная молодежь не старше, например, 23-х лет. «Главное и единственное условие: в Универсиаде должны участвовать студенты. А какие другие моменты будут учитываться при формировании сборной России, будет решать государство. Государство практически на 100 процентов финансирует подготовку членов сборных команд России. Поставлена задача: побеждать на всех комплексных соревнованиях. И Универсиады к ним, безусловно, относятся. Универсиада - не фестиваль студенческого спорта, куда можно приехать просто поучаствовать, потусоваться. Для страны успешное выступление - а еще лучше, победы - в комплексных соревнованиях имеют большой смысл. Во-первых, это мерило социально-экономического развития. Если Россия является одной из шести-восьми стран мира, которые

развивают все олимпийские виды спорта и подавляющее число не олимпийских, если вкладываем в спорт огромные ресурсы, должны требовать отдачи. В спорте это - результат. Во-вторых, это очень мощный элемент единения нации, патриотический прорыв. В-третьих, это ориентир для мальчишек и девчонок, которые только пришли в спортивные школы, для молодых людей, которые стоят перед выбором - заниматься спортом профессионально или пытаться реализовать себя в другой области. Именно поэтому за сборную России на Универсиадах будут выступать студенты, которые достигли самых высоких спортивных результатов. Универсиада - это мини-Олимпиада. Да, сейчас некоторые страны, где студенческий спорт развит очень сильно - например, США и Канада - относятся к Универсиадам то ли с пренебрежение, то ли со скепсисом. Но через несколько лет проверьте: все изменится, и за победу в общем зачете Универсиады будут жестко «зарубаться» не только Россия и Китай, но и США, и Великобритания, и другие страны.[5]

Список литературы

1. Власов А.А. Спорт большой и спорт совсем маленький: учеб. пособие для общеобр. учеб. заведений // под ред. В. И. Уколовой. - М: Дрофа, 2000 г. – 378с.
2. Кому нужны чемпионы…/ Ермак Н.Р., Пилоян Р.А., Суханов А.Д. - Москва: Наука, 1999 г. – 235 с.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь:учеб. пособие для ВУЗов. М. Высшая школа; изд. АО Аспект пресс. - М.: Слово, 1995 г. - 399с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Л.П.Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М: Академия, 2002. – 480 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Драндров Г.Л., д-р пед. наук
Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия

Шамгуллин А.З.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

В статье представлено авторское понимание сущности понятия «интерес к физической культуре», раскрывается содержание данной личностной характеристики в виде мотивационного, когнитивного и поведенческого компонентов, выделяются и характеризуются четыре уровня ее развития: ситуативный, эмоциональный, рациональный и личностный.

The article presents the author's understanding of the concept essence «interest to physical culture», reveals the contents of the personal characteristic in the form of motivational, cognitive and behavioral components, selects and characterizes four levels of development: situational, emotional, rational and personal.

Известно, что одним из структурных компонентов физической культуры личности выступает интерес к физкультурно-спортивной деятельности, выполняющей функции побуждения и направления активности на занятия физическими упражнениями. Благодаря наличию интереса со стороны человека физкультурно-спортивная деятельность носит более активный и самостоятельный характер, протекает более облегченно и продуктивно. Между тем результаты научных исследований свидетельствуют о низком уровне внутренней мотивации студентов к учебным занятиям по предмету «Физическая культура» [1-4].

Решение проблемы формирования интереса к физической культуре должно осуществляться с учетом представлений о его сущности и содержании.

Поэтому **цель** нашего исследования заключалась в сущностно-содержательной характеристике данного понятия.

Результаты исследования. Нами на основе анализа и обобщения научно-методической литературы была уточнена ***сущность*** понятия «интерес к физической культуре», который определяется как целостная, системно-организованная и личностно-обусловленная характеристика человека, как субъекта деятельности, побуждающая и осознанно направляющая его к систематическим занятиям физическими упражнениями для удовлетворения личностно-значимых потребностей относительно независимо от внешних ситуативных факторов. В ***содержании*** интереса выделяются три взаимосвязанных структурных компонента: мотивационный, когнитивный и поведенческий. Содержание этих компонентов по уровням их развития представлены в разработанной нами теоретической модели интереса к физической культуре (таблица 1).

Мотивационный компонент побуждает к активности в форме физических упражнений для удовлетворения личностно-значимых потребностей, обусловливает ее уровень. Критерием развития мотивационного компонента является относительная сила мотивов, связанных с потребностями, побуждающими к занятиям физической культурой.

С учетом этого критерия выделяются четыре уровня развития мотивационного компонента:

1) ситуативный – доминирование внешних по отношению к физической культуре мотивов долженствования в сочетании с ситуативным удовлетворением потребностей в двигательной и психической активности, и в общении;

2) эмоциональный - доминирование внутренних процессуальных мотивов, связанных с удовлетворением потребностей в двигательной и психической активности, в общении через занятия эмоционально привлекательными физическими упражнениями;

Таблица 1

Теоретическая модель интереса студентов к физической культуре

Уровни развития интереса к физической культуре	Структурные компоненты интереса к физической культуре и их функции		
	Мотивационный побуждает к физической активности для удовлетворения личностно - значимых потребностей, обусловливает ее уровень	*Когнитивный* направляет и регулирует физическую активность на удовлетворение личностно-значимых потребностей	*Поведенческий* обеспечивает практическую реализацию физической активности для удовлетворения личностно значимых потребностей
Критерии развития структурных компонентов интереса			
	Относительная сила мотивов, связанных с потребностями, побуждающими к занятиям физической культурой	Владение знаниями о способах выполнения физических упражнений и организации физической активности	Владение способами выполнения физических упражнений, организации своей физической активности, уровень двигательных способностей
Ситуативный	Доминирование внешних по отношению к физической культуре мотивов долженствования. Ситуативное удовлетворение потребностей в двигательной и психической активности, и в общении	Неполные знания физических упражнений на уровне чувственной ткани сознания, направляющие физическую активность, побуждаемую преимущественно внешними стимулами – мотивами долженствования	Владение способами выполнения отдельных физических упражнений на уровне подражания, неспособность к самостоятельной организации занятий этими упражнениями, низкий уровень двигательных способностей
Эмоциональный	Доминирование внутренних процессуальных мотивов, связанных с удовлетворением потребностей в двигательной и психической активности, в общении через занятия эмоционально привлекательными физическими упражнениями	Эмпирические знания о способах правильного выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений, организации занятий этими упражнениями, направляющих физическую активность, побуждаемую преимущественно внутренними процессуальными мотивами	Владение способами выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений и организации самостоятельных занятий этими упражнениями на уровне подражания, средний уровень двигательных способностей
Рациональный	Доминирование внутренних результативных мотивов, связанных с удовлетворением потребностей во внешнем самоутверждении, здоровье, достижении успеха, личностном саморазвитии, личностной самореализации	Знания биологических и психолого-педагогических закономерностей и механизмов воздействия физических упражнений на человека, направляющие физическую активность внутренними процессуальными и результативными мотивами	Владение способами выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений и организации самостоятельных занятий этими упражнениями на уровне понимания, уровень двигательных способностей выше среднего
Личностный	Проявление познавательной и физической активности в сфере физической культуры обусловлено чертами характера	Понимание личностного смысла знаний как средства для рациональной организации занятий физической культурой для удовлетворения значимых для него потребностей	Творческое владение способами выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений и самостоятельной организации занятий, высокий уровень развития двигательных способностей

3) рациональный - доминирование внутренних результативных мотивов, связанных с удовлетворением потребностей во внешнем самоутверждении, здоровье, достижении успеха, личностном саморазвитии, личностной самореализации;

4) личностный - проявление познавательной и физической активности в сфере физической культуры обусловлено чертами характера.

Когнитивный компонент направляет и регулирует активность в форме физических упражнений на удовлетворение личностно-значимых потребностей.

Критерием его развития является владение знаниями о способах выполнения физических упражнений и организации физической активности. С учетом этого критерия выделяются четыре уровня развития когнитивного компонента:

1) чувственный – неполные знания физических упражнений на уровне чувственной ткани сознания, направляющие физическую активность, побуждаемую преимущественно внешними стимулами – мотивами долженствования;

2) эмпирический – эмпирические знания о способах правильного выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений, организации занятий этими упражнениями, направляющих физическую активность, побуждаемую преимущественно внутренними процессуальными мотивами;

3) рациональный – знания биологических и психолого-педагогических закономерностей и механизмов воздействия физических упражнений на человека, направляющие физическую активность внутренними процессуальными и результативными мотивами;

4) личностный – понимание личностного смысла знаний как средства для рациональной организации занятий физической культурой для удовлетворения значимых потребностей.

Поведенческий компонент обеспечивает практическую реализацию активности в форме физических упражнений направленной на удовлетворение личностно значимых потребностей.

Критерием его развития является владение способами выполнения физических упражнений, организации своей физической активности, уровень двигательных способностей. С учетом этого критерия выделяются четыре уровня развития поведенческого компонента:

1) низкий – владение способами выполнения отдельных физических упражнений на уровне подражания, неспособность к самостоятельной организации занятий этими упражнениями, низкий уровень двигательных способностей;

2) репродуктивный – владение способами выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений и организации самостоятельных занятий этими упражнениями на уровне подражания, средний уровень двигательных способностей;

3) рациональный – владение способами выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений и организации самостоятельных занятий этими упражнениями на уровне понимания, уровень двигательных способностей выше среднего;

4) творческий – творческое владение способами выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений и самостоятельной организации занятий этими упражнениями, высокий уровень развития двигательных способностей.

Выделенные нами мотивационный, когнитивный и поведенческий компоненты в своем взаимодействии между собой обусловливают функционирование и развитие интереса личности к физической культуре.

С учетом развития этих компонентов нами условно выделяются четыре качественно различающихся **уровня развития интереса личности к физической культуре** – ситуативный, эмоциональный, рациональный и личностный.

Ситуативный уровень характеризуется доминированием внешних по отношению к физической культуре мотивов долженствования в сочетании с ситуативным удовлетворением потребностей в двигательной и психической активности, и в общении; неполными знаниями физических упражнений на уровне чувственной ткани сознания, владением способами

выполнения отдельных физических упражнений на уровне подражания, неспособностью к самостоятельной организации занятий этими упражнениями.

Эмоциональный уровень характеризуется доминированием внутренних процессуальных мотивов, связанных с удовлетворением потребностей в двигательной и психической активности, в общении, эмпирическими знаниями о способах правильного выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений, организации занятий этими упражнениями, владение способами выполнения физических упражнений и организации самостоятельных занятий этими упражнениями на уровне подражания.

Рациональный уровень характеризуется доминированием внутренних результативных мотивов, связанных с удовлетворением потребностей во внешнем самоутверждении, здоровье, достижении успеха, личностном саморазвитии, личностной самореализации, знаниями биологических и психолого-педагогических закономерностей и механизмов воздействия физических упражнений на человека, владением способами выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений и организации самостоятельных занятий этими упражнениями на уровне понимания.

Личностный уровень характеризуется обусловленностью познавательной и физической активности в сфере физической культуры чертами характера, пониманием личностного смысла знаний как средства для рациональной организации занятий физической культурой, творческим овладением способами выполнения эмоционально привлекательных физических упражнений и самостоятельной организации занятий этими упражнениями.

Между выделенными нами уровнями существуют отношения включения – при переходе с низшего на высший уровень мотивы, знания и умения трансформируются и продолжают функционировать в рамках более высокого уровня их организации как их необходимые элементы.

Список литературы

1. Драндров Г. Л. Применение рейтингового контроля в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Г. Л. Драндров, В. И. Кожанов, А. А. Суриков. – Чебоксары : Чуваш, гос. пед. ун-т, 2007. – 76 с.

2. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребности к физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. – Краснодар, 1998. – 40 с.

3. Лубышева Л. И. Теоретико-методические и организационные основы формирования физической культуры студентов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. – М., 1992. – 393 с.

4. Шилько В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – М., 2004. – 488 с.

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОГО ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Казанцев С.А., канд. пед. наук, доцент

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Спортивное ориентирование как средство физической подготовки студентов имеет много преимуществ перед другими видами спорта. Занятия спортивным ориентированием проводятся на открытом воздухе и сочетают в себе умеренные физические нагрузки с умственными нагрузками. К тому же умение ориентироваться на местности имеет прикладное значение. В статье приводится опыт массового обучения студентов первого и второго курсов всех факультетов НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Orienteering as a means of physical training of the students has many advantages over other sports. Classes Sports orienteering are held outdoors and combines moderate exercise with mental stress. The ability to navigate the terrain has applied value. In the article the experience of mass education of students of the first and second courses of all faculties of the UNIVERSITY.P.F. Lesgaft.

Спортивное ориентирование как средство физической подготовки студентов имеет много преимуществ перед другими видами спорта. Занятия спортивным ориентированием проводятся на открытом воздухе и сочетают в себе умеренные физические нагрузки с умственными нагрузками. К тому же умение ориентироваться на местности имеет прикладное значение.

Значение спортивного ориентирования для физического и интеллектуального развитиястудентов хорошо понимают во многих странах и, первую очередь, в Скандинавии и в Китае, где спортивное ориентирование включено в образовательные программы средних, высших и специальных учебных заведений как обязательный предмет обучения.

В соответствии с теорией адаптации функциональных систем П.К. Анохина[1] тренировочные упражнения должны быть адекватны целевым функциям и параметрам соревновательной деятельности.

Спортивное ориентирование – это вид деятельности, системное описание которой можно представить в виде пентобазиса: субстрат, пространство, время, энергия, информация.(по В.А. Ганзену [3]) Системный характер соревновательной деятельности обусловлен тем обстоятельством, что все блоки здесь взаимосвязаны. Например, скорость бега и энергозатраты спортсмена ограничивает его способность восприятия и обработки информации, а время - это не только результат соревнований, но и основной стресс-фактор, ограничивающий способность к принятию решений в условиях дефицита информации и интеллектуального риска.

В соответствии с принципом отражения цели можно выделить (В.А. Бойко [2]):

- Принцип пространственного отражения цели. В тренировочных упражнениях нужно воспроизводить те пространственные характеристики, которые соответствуют соревновательной деятельности. В спортивном ориентировании соревнования проводятся в лесу, на природе, поэтому и тренировки желательно проводить на природе. Длина дистанции в соревнованиях планируется исходя из индивидуальных особенностей спортсменов: пола, возраста, уровня спортивной квалификации и вида соревновательной дисциплины. Согласно правилсоревнований дистанция может быть в диапазоне от 2-х до 20–ти километров.

- Принцип временного отражения цели. Систематическое воспроизведение временных параметров в тренировочной деятельности позволяет выработать условный рефлекс. Анализ

временной составляющей соревновательной деятельности предполагает установить ее длительность, продолжительность отдельных действий, элементов, циклов (темпа, ритма).

- Принцип энергетического отражения цели. В тренировочной деятельности должны находить отражение те энергозатраты, которые характерны для соревновательной деятельности. В спортивном ориентировании бег на протяжении всей дистанции проходит на ЧСС, соответствующей уровню анаэробного порога. Это обусловлено тем, что бег проходит по пересеченной местности и требуются дополнительные энергозатраты на преодоление естественных препятствий. Определяющей характеристикой является скорость бега по пересеченной местности. Отсутствие представлений о четких энергетических ориентирах, моделируемых в тренировках, приводит к некоторой усредненности приспособительных реакций организма.

- Принцип информационного отражения цели. В тренировочных упражнениях должны найти отражение те информационные составляющие соревновательной деятельности, которые обеспечивают максимальное приближение структуры тренировок к соревновательной деятельности.

Тренировка не всегда может быть обеспечена необходимыми условиями во всей цельности (в интегральном виде). Решение данного противоречия возможно при компромиссном подходе, а именно, через дифференцированное моделирование одних целей по основным параметрам, с фиксированием других. С учетом этого могут быть различные классификации тренировочных упражнений в сочетании с интеллектуальной нагрузкой, например, можно зафиксировать время, а контролировать пробегаемое расстояние с чтением карты и энергозатраты. Можно нарисовать на карте «нитку» дистанции определенной длинны (например 5 км) и контролировать время пробегания дистанции.

В Национальном государственном университете физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, спортивное ориентирование является избранным видом спорта на кафедре теории и методики физкультурно-оздоровительной работы и туризма. Кроме этого, студенты всех факультетов проходят обязательное обучение навыкам спортивного ориентирования в рамках занятий физической культурой.

Проблема организации учебных занятий спортивным ориентированием заключается в том, что на занятия в парк студенты приходят целыми потоками иногда по 200человек. Задача преподавателя состоит в том, чтобы студенты могли получить карты и одновременно уйти на дистанцию. Обычный интервальный старт здесь не работает, поскольку время занятий ограничено.

Для массового обучения элементам ориентирования мы применяем несколько упражнений.

1. Движение по «нитке», нарисованной на карте. Нитка проходит по дорожкам вблизи характерных элементов местности, которые нужно идентифицировать на карте. Кроме того, вблизи нитки на характерных ориентирах местности стоят оборудованные контрольные пункты, на которых необходимо сделать отметку в контрольной карточке.

2. Дистанция в заданном направлении. Студенты должны посетить в заданной последовательности 10 контрольных пунктов, при этом варианты движения между пунктами они выбирают самостоятельно.

3. Дистанция «по выбору». Студенты должны сделать отметки на всех контрольных пунктах, обозначенных на карте. При этом они проходят дистанцию в любой последовательности.

Методика проведения занятий. На группу 2-4 человека дается одна карта и карточка, состоящая из двух частей. На одной из частей студенты записывают фамилии участников и номер группы. Эта часть карточки остается у преподавателя на старте. Во второй части студенты делают отметки. Для обучения используется, так называемый, «прямой метод». На трассе находятся несколько помощников из числа преподавателей или спортсменов-ориентировщиков. Их задача помочь участникам, которых они встречают на трассе, найти точку местонахождения, помочь сориентировать карту по окружающей местности.

Иногда в составе групп студентов находятся люди, которые занимались ориентированием. Тогда они принимают на себя роль инструкторов.

Завершающим этапом обучения являются соревнования по спортивному ориентированию на первенство ВУЗа, где каждый участник индивидуально проходит дистанцию соревнований с фиксацией результата.

Как показал многолетний опыт организации обучения студентов, они хорошо усваивают начальные навыки спортивного ориентирования и нередко студенты других спортивных дисциплин принимают участие в городских соревнованиях по ориентированию..

Список литературы

1. Анохин П.К.Очерки по физиологии функциональных систем. – М. Медицина, 1975.

2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.

3. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.

4. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебник: / С.А. Казанцев; Национальный гос. ун-т. физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – 190 с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНВАЛИДОВ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ СТУДЕНТАМИ, ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ/НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Корнев А.В., канд. пед. наук
Махов А.С., канд. пед. наук

Шуйский филиал ИвГУ, г. Шуя, Россия

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, проект № 13-36-01255

В статье рассмотрен практический опыт применения профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности студентов, обучающихся по специальности/направлению подготовки «Адаптивная физическая культура» в рамках учебного процесса и деятельности спортивно-оздоровительного клуба инвалидов «Пингвин».

In the article the practical experience of using the professionally-oriented types of motor activity of students enrolled in "Adaptive physical education" as part of the educational process and the activities of a sports club with disabilities "Penguin".

Для профессионального становления личности будущего специалиста по адаптивной физической культуре, знающего все тонкости адаптивных видов спорта для инвалидов различных нозологических групп, очень важно на протяжении всех этапов обучения применять профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, которые включены в содержание дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре».

Одной из главных задач обучения студентов по специальности/направлению подготовки «Адаптивная физическая культура» является освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических знаний и педагогических практик на основе применения изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности [1; 19-20].

Специалист по адаптивной физической культуре должен знать те ощущения, восприятия и представления, которые возникают у лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе выполнения определенного двигательного действия [3; 274]. Как может специалист обучать тем или иным техническим приѐмам (например: баланс на двух колѐсах на инвалидной коляске) инвалидов, если сам не умеет это выполнять и представления не имеет, какие ощущения испытывает человек в определенной ситуации. Важна сама суть процесса обучения, которая именно состоит из умения выполнять на хорошем уровне двигательные действия или задания.

Профессионально-ориентированные виды двигательной деятельности в адаптивной физической культуре – это виды двигательной деятельности, позволяющие формировать у будущих специалистов по адаптивной физической культуре ощущения, восприятия, представления, возникающие у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в процессе занятий различными видами адаптивной физической культуры; обучать их знаниям, умениям и навыкам, развивать и совершенствовать физические качества и способности, характерные для того или иного вида адаптивной физической культуры, а также обеспечивать им возможность приобретать опыт эмоционально-ценностных отношений и творческой активности в сфере будущей профессии [3; 275].

Для практического применения профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре необходимы специальные условия, при которых обучение студентов будет максимально эффективным.

Собственный практический опыт работы в данном направлении натолкнул на идею создания спортивно-оздоровительного клуба инвалидов при вузе, и в 2009 году на базе Шуйского государственного педагогического университета был создан первый подобный клуб при вузах, реализующих подготовку специалистов и бакалавров по адаптивной физической культуре.

В СОКИ «Пингвин» занимается 31 человек категории «инвалиды по слуху», 5 человека категории «слабовидящие», 2 человека категории «тотально слепые», 16 человек с поражением опорно-двигательного аппарата, в том числе инвалиды-ампутанты, 4 человека – лица с общими заболеваниями из города Шуи, Шуйского района, города Иванова – всего 58 человек. Сформированы команды по четырнадцати видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, дартс, армрестлинг, пауэрлифтинг, голбол, шахматы, лѐгкая атлетика (толкание ядра, гонки на инвалидных колясках), бочча, фитнес, русский жим [2; 100-101].

СОКИ «Пингвин» имеет свой устав, логотип, гимн, страницу в Интернете на официальном сайте Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «ИвГУ» (www.sspu.ru).

Студенты, занимаясь с инвалидами различных нозологических групп, принимают непосредственное участие в тренировочном процессе, знакомятся с инвентарем и специальным оборудованием, использующимся в адаптивном спорте, изготавливают нестандартное оборудование под индивидуальные особенности спортсменов с нарушениями в состоянии здоровья, моделируют ограничения двигательной деятельности, участвуют совместно со спортсменами-инвалидами в мероприятиях, организуют и проводят учебно-тренировочную работу, спортивные соревнования.

На учебных занятиях студенты проходят основы технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, изучают существующий опыт организации и проведения спортивных мероприятий, правила спортивных адаптивных игр, методику и специфику судейства и т.д. Используя моделирование ограничений двигательной деятельности, студенты отрабатывают умения и навыки в следующих видах спорта: бег с лидером, голбол, торбол (спорт слепых), волейбол сидя, бочча, баскетбол на колясках, гонки на колясках, преодоление препятствий на колясках, настольный теннис (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата), хоккей на полу (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями).

В рамках деятельности СОКИ «Пингвин» студентами было изготовлено нестандартное оборудование для слепых и слабовидящих спортсменов, играющих в голбол (ворота для голбола, оборудование для торбола, светонепроницаемые очки, тренажерные устройства для определения точности броска в голболе и торболе), для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), участвующих в соревнованиях по бочча (рампа для выполнения броска мяча), для спортсменов Специальной Олимпиады (клюшки и шайбы для хоккея на полу).

Тренировочный процесс предусматривает работу с партнером, особенно когда это касается инвалидов с нарушением зрения (тотальная слепота) и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (колясочники, и лица, не имеющие возможности передвигаться самостоятельно). Для более эффективного проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту, к инвалидам, нуждающимся в сопровождении, прикрепляются студенты, которые выполняют роль партнера, сопровождающего, помощника и т.д. Для оптимизации и проверки состояния команд по различным видам спорта, устраиваются матчевые встречи между спортсменами-инвалидами и студентами, обучающимися по специальности/направлению подготовки «Адаптивная физическая культура». Для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья это возможность проверить свою психофизическую готовность к предстоящим соревнованиям, увидеть основные технико-тактические проблемы и ошибки, для студентов это незаменимый практический опыт работы с инвалидами различных нозологических групп.

Важное значение имеет включение Паралимпийских видов спорта (голбол, сидячий волейбол, хоккей на полу) в спартакиаду факультета физической культуры, где студенты со-

ревнуются между собой в умениях и навыках приобретенных в непосредственной работе со спортсменами-инвалидами.

Применение моделирования соревновательной деятельности инвалидов различных категорий, в учебном процессе студентов, обучающихся по специальности/направлению подготовки «Адаптивная физическая культура», положительно сказывается на формировании опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических занятий у будущих специалистов в работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Решающую роль в организации физкультурной работы с инвалидами различных категорий играет спортивно-оздоровительный клуб инвалидов «Пингвин», ставший основной практической площадкой, необходимой для непосредственного взаимодействия субъектов учебного процесса.

Список литературы

1. Балашова В.Ф. Научно-теоретические основы формирования компетентности специалиста по адаптивной физической культуре: автореф. дис. … д-ра пед. наук. – Москва, РГУФКСиТ, 2009. – 48 с.

2. Махов А. С. Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов в вузе: становление, организация, перспективы / А. С. Махов, О. Н. Степанова // Высшее образование в России. – 2012. – № 10. – С. 99 – 105.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ: СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ ВСЕМИРНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ 2019 ГОДА

Лузина Л.А., студент, 2-й курс
Завьялов А.И., д-р пед. наук, профессор

КГПУ им. В.П.Астафьева, г. Красноярск, Россия

Всемирная Универсиада – второе по значимости и представительству международное комплексное спортивное мероприятие после Олимпийских игр [1] Универсиада — это международные спортивные соревнования среди студентов, проводимые FISU (Международной федерацией университетского спорта) [2].

Успехи российских спортсменов превзошли все самые смелые прогнозы на Универсиаде в Казани. Россия не просто первенствовала в командном зачете, но и установила абсолютный рекорд как по числу всех завоеванных медалей, так и по количеству «золота». Триумф нашей сборной вполне закономерен – его разделяют сами спортсмены, тренеры, спортивные федерации и, конечно же, люди, от которых зависела организация и проведение соревнований на объектах Универсиады [4].

Проведение XXVII Всемирной летней универсиады в 2013 году в Казани и создание инновационного центра «Сколково» признаны наиболее инвестиционно-привлекательными и реалистичными модернизационными проектами согласно экспертному рейтингу «Инвестиции в будущее России», составленному Центром политических технологий РИА Новости [1].

Есть ряд объектов, которые уже функционируют в Красноярске. У нас есть такие центры, как "Бобровый лог", где проходят всероссийские соревнования по сноуборду и горным лыжам. В "Академии биатлона", которую не так давно ввели в эксплуатацию, уже проходил чемпионат России, и в августе она может получить статус международного центра. В 2011 году введен в эксплуатацию ледовый дворец "Арена-Север", где играет команда ВХЛ (Высшей хоккейной лиги)", - рассказал министр спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края Сергей Алексеев [5].

Россия предложила Красноярск в качестве кандидата на Универсиаду 2019 года, потому что бюджетные инвестиции, направленные в Татарстан, себя оправдали. В перспективе хотелось бы привлечь международное внимание к Сибири, которая обладает огромными богатствами и университетским потенциалом. Кстати, Казань получила право на проведения универсиады в том числе и потому, что является университетским городом с богатыми традициями. Если Красноярск получит право проведения Универсиады-2019, молодежная политика в нашей стране получит дополнительный стимул, будет подкрепляться законодательно и финансово [3].

Список литературы

1. Официальный портал мэрии Казани [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.kzn.ru/old/page5038.htm. Дата обращения: 11.09.12.

2. Newslab.ru Интернет-газета [Электронный ресурс] Режим доступа: http://newslab.ru/topic/vsemirnaya-universiada-v-krasnoyarske. Дата обращения: 9.10.13.

3. О. В. Матыцин, журнал «Самозащита» [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.samoz.ru/article.php?id=662.Дата обращения:27.09.13.

4. Международная студенческая бейсбольная лига-2012.МБСЛ.Твоя игра.Твое будущее. [Электронный ресурс] Режим доступа: http://isbl-basket.com/ru/news/nasledie-universiady.htm.Дата обращения: 17.09.13.

5. Интернет-газета «Пять колец над Российским стадионом» [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.stadium.ru/News/sergei-alekseev-krasnoyarsk-uzhe-postroil-chast-obektov-k-universiade-2019. Дата обращения:12.10.13.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Луковникова А.А., Скурихина Н.В.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

В статье рассматривается необходимость функциональных тренировок для создания физической и духовной гармонии в жизни студента. Функциональные упражнения комплексно воздействуют на всё тело человека, формируя у него навык легкого выполнения любой жизненной задачи, а значит, возможности уверенно двигаться и владеть своим телом.

Précis. Necessity of functional trainings for creation physical and spiritual harmony in student's life is regarded in the article. Functional exercises having an effect on the body of a person complexly, form skills for easy solution of any life task. And it means that functional exercises form possibilities to move and control body confidently.

Функциональная тренировка – это система упражнений, позволяющая скорректировать мышечный баланс за счет функциональных упражнений приводящих к улучшению выполнения той или иной функции, телодвижению, которое наиболее эффективно и безопасно.

Функциональные тренировки уходят корнями в область физической терапии, кинезиологии и физиологии. В течение многих лет физиотерапевты практиковали эту форму восстановления здоровья человека, чтобы реабилитировать и помогать в достижении функциональных возможностей и качества жизни.

Физическая гармония необходима не только в спортивном зале, но и в обычной жизни. Без тренировки «нерабочие» части тела постепенно теряют способность функционировать в полном объеме. У человека развивается мышечный дисбаланс.

Чтобы поднять тяжелую сумку с продуктами и не получить приступ радикулита, недостаточно сильных бицепсов, в этом движении задействованы и мышцы спины, мышцы живота, и даже шеи. Удержаться на высоких каблуках, идя по льду – это физическая нагрузка, требующая идеального чувства равновесия и владение собственным телом.

Для возвращения телу гармонии, всесторонней гибкости, равновесия и силы необходимы так называемые функциональные упражнения. Функциональные – потому что они нацелены на возвращение именно функций, свойственных здоровому организму. Функциональные тренировки воздействуют на работу организма в целом, а не только его отдельных частей. С помощью функционального тренинга за счет упражнений можно добиться сбалансированности в развитии правой и левой половины тела. Что в конечном итоге позволяет снизить риск травм и развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата. Функциональный тренинг нацелен не только на красоту и эстетику: его главные «объекты» - глубоко лежащие мышцы стабилизаторы, позволяющие легко удержать тело в любом положении.

Тело человека предназначено для синхронного функционирования, как динамическая единая система, а не отдельные его части. Верхняя и нижняя части тела взаимозависимы друг от друга, должны быть развиты равномерно, двигаться в широком диапазоне и во многих направлениях, с активной гибкостью и полезной функциональной силой. Функциональное тело двигается в пространстве симметрично, обеспечивая всем частям тела опору и удерживая одновременно баланс. Такое тело может внутренне стабилизироваться во время ежедневной активности в безопасном положении, не требуя для этого внешней поддержки и опоры.

Дисфункциональное тело нефункционально и несимметрично. Левая и правая стороны двигаются неравномерно, одни мышцы выполняют слишком много функций, а другие наоборот слабые или чрезмерно растянутые в результате недовыполняют свои функции. Но так как тело должно продолжать выполнять необходимые ежедневные задачи, сильные

мышцы компенсируют слабость, перерастянутость и напряжение слабых. В результате чего устанавливаются неправильные схемы движения, что приводит к различным заболеваниям.

Основные признаки дисфункционального тела: плоскостопие, перекос плеч и бедер, одна сторона тела выдвинута вперед или назад, спина округлена, грудь впалая, плечи сутулые, голова выдвинута вперед.

Цели функциональной тренировки:

1. Найти и разрушить привычный неправильный стереотип движений.
2. Определить функцию каждой мышцы или группы мышц. Определить, работает ли мышца, является ли она двигающей или стабилизирующей.
3. Тренировать основную функцию каждой группы мышц.
4. Исправить мышечный дисбаланс.
5. Создать более функциональное тело.
6. Продуцировать функциональную силу и гибкость.

В современном ритме жизни, людям , а в частности студентам, большую часть своего времени приходится находиться в сидячем положении. Со временем у такого «профессионального сидячего» вырабатываются конкретные дисфункции, которые усиливаются и закрепляются в манере неправильно ходить, сидеть и т.д.

Во время самостоятельных тренировок или традиционных уроков физической культуры, студенты, как правило, концентрируют внимание на своих сильных аспектах, на движениях более легких для них, что только усугубляет дисбаланс. Человек склонен выполнить именно те движения, которые даются ему легче именно за счет того, что какая-то группа мышц у них и так развита достаточно хорошо.

Например, студент, занимающийся армреслингом, или уделяющий больше времени мышцам верхнего плечевого пояса, в обычной жизни не сможет удержаться и стабилизировать свое тело на скользком льду. Так как слабые мышцы таза и ног ведут к мышечному дисбалансу и ослаблению суставов. Это говорит о том, что профессиональные спортсмены, которые тренируют мышцы специально для какой-то задачи, падают и ломают ноги, руки в быту почти так же часто, как обычные люди.

Неправильно построенные тренировки усиливают уже сильные аспекты, генерируя слабые. С дисфункциональными телами, при беспорядочном применении силовых тренировок могут возникнуть проблемы с опорно-двигательным аппаратом и, как следствие, появляются и обостряются соматические заболевания.

Тело человека должно быть одновременно хорошо сбалансированным, гибким, сильным и координированным. Основным принципом функциональной тренировки является фокусировка на качестве упражнений. Упражнение может быть выполнено качественно только тогда, когда оно полностью контролируется. Упражнения построенные на качестве, тренируют тело эффективно и комплексно.

Рекомендации по организации функциональной тренировки:

-упражнения выполнять с правильной техникой и правильным положением тела;

-на полной амплитуде;

-усилие выполнить на выдохе;

-упражнения подбирать таким образом, чтобы одновременно тренировалось более одной группы мышц;

-выполнять упражнения с партнером, который обеспечит поддержку, обратную связь и гибкость.

Основные составляющие функциональной тренировки:

-подвижность;

-стабилизация (сохранение равновесия);

-контролируемая подвижность;

-динамическая стабилизация;

-выбор времени

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что здоровье – полноценное функционирование всех систем организма, ощущение хорошего самочувствия, запас сил и бодрости. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Актуальность проблемы сохранения здоровья современного человека привела к активному осмыслению сущности самого феномена здоровья и появлению различных подходов к трактовке данного понятия.

В целом сложная и многокомпонентная структура здоровья человека отражается в комплексном состоянии его организма, основанном на генетической предрасположенности, влиянии социальной среды, особенностей индивидуально-личностного развития. Здоровье выполняет важнейшие функции в жизнедеятельности человека, позволяя адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды (природной и социальной), давая возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую и индивидуально-личностную программу в конкретных условиях социокультурного бытия данного человека. Здоровье проявляется в ведении здорового образа жизни, сохранении на протяжении всей жизнедеятельности креативного и активно-деятельностного подхода к самореализации (интерес к жизни, стремление к саморазвитию, оптимальная трудоспособность), социальной активности.

Список литературы

1. Движения без боли: Ранняя диагностика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата / В.А.Сказин. – М.: Советский спорт, 2006 – С.18-24.

2. Дюков В.М. Скурихина Н.В. Индивидуальное здоровье человека. Основы. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 406 с.

3. Спортивная биохимия / С.С. Михайлов, 4-е изд.,стереот. – М.: Советский спорт, 2007. – С.193-195.

4. Эдвард Т., Ходули Б., Дон Фрелис. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев, 2004. – С. 78-80.

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ И ОЛИМПИЙСКИЙ ПРОЕКТ ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Михалев В.И. д-р пед. наук, профессор
Рекутина Н.В. канд. пед. наук, доцент

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

В работе рассматривается университетский спорт как специфическая модель спорта, представляется анализ современных тенденций развития олимпийского и университетского спорта в контексте ценностей олимпийского проекта Пьера де Кубертена.

In this work the university sport as a specific model of sports is considered, the analysis of current trends of development of the Olympic and university sports in a context of values of Pierre de Coubertin's Olympic project is presented.

Интересующий нас феномен Университетского спорта в контексте современной олимпийской культуры подлежит глубокому осмыслению, что, в свою очередь, является основанием для проективной деятельности в области практики современного спорта.

Цель представленной работы заключается в определении генетических основ Университетского спорта и описании его развития в контексте идеи Пьера де Кубертена и социальных и культурных трансформаций спорта как явления культуры.

В соответствии с целью исследования осуществлялся анализ текстов документов, фактов и результатов исследований, относящихся к философским, историческим и практическим аспектом Университетского спорта.

Соревновательность присутствует в человеческой культуре с самых древних времен, являясь основой ритуальных действий, мифологических праздников и инициаций. Эволюцию соревновательности можно рассматривать в контексте эволюции сознания человека. В контексте же мифологического и религиозного сознания смысл, нравственно-психологическое содержание и форма соревновательности задаются мифологическим и религиозным содержанием. В истории человеческой состязательности можно выделить формы соревновательности, утратившие в определенные периоды формирования культуры сакральный смысл в связи с нарождением реалистического мировоззрения. В процессе этих перемен одни виды состязательной практики остались в культуре в виде устойчивой традиции, созвучной содержанию культуры, другие сохранились без каких-либо конструктивных функций по отношению к культуре. К числу последних относятся, например, состязания атлетов на Олимпийских играх в последние века античности и гладиаторские бои, сохранившиеся в этот период в форме зрелища, утратившего связь с религиозной традицией.

В контексте культуры модерна спорт следует рассматривать как феномен XI-XX веков. Как новое явление культуры процесс формирования спорта зафиксирован в европейских языках между 1820-ми и 1840-ми годами: тогда в публичную лексику и печать вошли слова «спорт», «спортсмен». Родиной модерного и массового спорта, как известно, является Великобритания, в качестве генетического основания спорта следует рассматривать традиционные, «народные», и «местные» игры и закрытые аристократические состязания, универсализованные до соревнований региональных и профессиональных клубов и обществ. Этим объясняется распространѐнность и престиж таких видов спорта, как регби, гребля, бокс, футбол, теннис, скачки.

Развитие спорта современные социологи и антропологи рассматривают в связи с формирующейся в Европе идеологией ювенильности, становлением молодѐжных движений и с расширением, структурированием, институционализацией досуга, с индустрией туризма. Среди первоначальных форм поддержки и распространения массового спорта значительное место занимают молодѐжные движения, течения, союзы. В дальнейшем спорт

институционализируется, соединяясь с процессами формирования более широких коллективных идентичностей – крупных регионов и наций. На многие годы развития спорта было задано выдающимся проектом Пьера де Кубертена, в котором была предпринята попытка определенной сакрализации спорта на основе принципов гуманизма и высокой духовности.

Гармония человеческого развития и состояния в качестве базового феномена была представлена в разработанной Пьером де Кубертеном концепции Олимпийского спорта. Основное положение Олимпийской хартии выражает это положения следующим образом: «Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума» [9].

Пьер де Кубертен, создавая концепцию олимпизма, разработал универсальную модель функционирования спорта в пространстве культуры эпохи модерна. Кубертеновская модель спорта многомерна, в еѐ структуре содержится несколько взаимообусловленных проектов:

- мультиспортивный проект, способный объединить молодежь всего мира вокруг ценностей гармонии тела и духа, преодолев противоречие интересов и взглядов представителей различных видов спорта, имевших место в конце IXX- начале XX веков;

-образовательный проект, направленный на раскрытие личных способностей и социализацию;

-этический проект, строящийся на ценностях честной игры, образцового поведения и добровольного соблюдения правил;

-проекта здорового образа жизни и поддержания общественного благополучия;

-социального проекта, направленного на продвижения идеи личного достижения в гармонии с устремлениями общества.

Осознавая сложность и противоречивость ситуации соревнования, представляющей собой единство сотрудничества и соперничества, Пьер де Кубертен предпринял попытку придать принципу честного соперничества бесспорность и авторитет религиозной нормы, обращаясь к агональной традиции культуры античной Греции. В контексте социокультурных условий эпохи модерна сакральность соревнования могла быть только яркой метафорой. При этом основная идея и ритуальное оформление Олимпийских игр оказались весьма эффективными и созвучными духу времени.

Повествуя об итогах собрания МОК в 1904 году в Лондоне, Пьер де Кубертен замечает, что хотел бы участия в нем университетов Кембриджа, Оксфорда и колледжа из Регби, который основатель олимпийского движения называет «меккой спортивной педагогики». Кубертен выражает и свое огорчение тем обстоятельством, что его английские коллеги не разделяли его стремления связать университетский мир с олимпийским возрождением, он замечает, что в Америке университеты оказали решающее влияние на мир спорта. Пьер де Кубертен высказывает в адрес университетского сообщества упрек в том, что во многих областях (олимпийское движение одна из них) оно в период между 1890 – 1930 годами отстранялось от общественных интересах. Когда же с большим опоздание студенты пришли в спорт, они захотели, чтобы у них появились собственные, специальные Олимпийские игры. Первоначально Пьер де Кубертен был противником этого проекта. Среди мер спасения Олимпийских игр он называет отмену всех мировых игр, дублирующих Олимпийские игры и носящих этнический, политический и конфессиональный характер [14].

Отмечая сложность концепции олимпийского спорта, исследователи констатируют, что заданная Кубертеном многомерность олимпийской модели спорта обеспечила успех олимпийского спорта до конца XX века [5].

Изучая современные тенденции развития олимпийского спорта, можно определить, что являясь существенным компонентом культуры эпохи- постмодерна, олимпийский спорт включен в процессы глобализации, релятивизации, коммерциализации и испытывает значительное давление со стороны новых технологических, экономических, экологических и идеологических условий. В контексте названных условий нарастает противоречие между основополагающими принципами и ценностями классической модели Кубертена и современной спортивной практикой.

Изучая нарастающие процессы коммерциализации, предельной технологизации и дегуманизации современного спорта, спортивные аналитики вводят понятия «про-

лимпийского» или «постолимпийского» спорта, ставящего зрелище, шоу, медийное освещение и прибыль на главное место [2,4 ,5].

При всех сложностях и противоречиях спорт остается важным феноменом культуры, который в эпоху современных трансформаций подвергается неизбежному усложнению. В структуре современной спортивной культуры появляются новые практики и модели, наблюдается их значительная дифференциация.

Президент Международной федерации студенческого спорта Клод Луи Галльен высказал положение о том, что «олимпийское движение пришло к тому моменту, когда необходимо разделиться и разграничить свои цели, а также проработать множество моделей для последующего использования партнерами и организациями схожей сферы деятельности[5, с.32].

Современный спорт характеризуется тем, что возникают и развиваются частично в конкуренции друг с другом различные его модели. Эта возрастающая социальная дифференциация спорта на различные модели для самого спорта не остается без последствий; различные модели обладают для разных групп лиц большей или меньшей привлекательностью.

В настоящее время в спортивной практике представлен более широкий круг моделей спорта (экстремальный спорт, адаптивный спорт, корпоративный и др.). При этом выделение этих моделей и их описание является актуальной проблемой.

Спорт как особая социальная практика впитав в себя энергетику запредельного, актуализировал идею сверхчеловека в спорте высших достижений, которая в настоящее время становится предметом философский рефлексии. Идею преодоления предела, восходящую к архетипу античного олимпионика, Пьер де Кубертен рассматривал в качестве одной из основополагающих идей возрождения Олимпийских игр.

Он заметил: «…[спорту] необходима свобода преодоления пределов. Это самая его суть, его цель и главная тайна его моральной значимости… Риск ради риска, без какой бы то ни было практической необходимости – именно этим способом наше тело поднимается над своей животной природой» [13, с.5]

Уровень спортивных достижений в спорте начала XXI в., обеспеченный современными достижениями науки и техники, приблизился к своей вершине, и для того, чтобы показать выдающиеся результаты, требуется использование колоссальных сил и способностей.

Ученные, исследующие проблему спорта высших достижений, выделяют категорию людей, отличающихся не только значительно более высокими результатами соревновательной деятельности, но и выраженными особенностями личностного развития [1,2].

Проблема преодоления современного рубежа спортивных результатов и повышения человеческих возможностей имеет не только естественно–биологический и медицинский, но и гуманистический и нравственный аспекты. Определение и сохранение базовых качеств человека, конструирующих его личность, ни когда не имело такой важности, как в настоящее время. Спорт является деятельностью, в центре которой находится человек. Для того, чтобы сохранить целостность человека в современном спорте высших достижений, прежде всего в Олимпийском спорте, необходимо решить проблемы фармакологии и генетической модификации в спорте, с распространением которых под угрозу ставится вопрос о сущности человечности как условия самоидентичности человека.

Университетский спорт как относительно самостоятельное направление современного спортивного движения основан в 20 – е годы XX века. Знаковым событием для этого явления стали Всемирные студенческие игры, организованные в Париже в мае 1923 года Жаном Петитжаном. Организатор этого спортивного праздника предполагал дать ему название «Университетские Олимпийские игры», однако Пьер де Кубертен посоветовал дать играм другое название: «Универсиада». Это название означает «универсальность», «единство», «университет» и созвучно слову олимпиада.

Рассматривая исторический контекст развития Университетского спорта, можно возвести корни этого явления к спортивной педагогике Томаса Арнольда и формированию спорта в учебных заведениях Англии. Многие современные виды спорта зародились в

пространстве Университетского спорта – баскетбол, волейбол, регби. Процесс становления правил и институциональных основ футбола так же осуществлялось в рамках учебных заведений Англии.

Студенческий спорт развивался под эгидой Международной конфедерации студентов, образованной в 1924 году в Варшаве. В 1959 году были организованы Всемирные студенческие игры в Турине, с 1960 года стали проводиться Всемирные зимние олимпиады. Анализируя основные тенденции развития Олимпийского и Университетского спорта, можно отметить, что определѐнные эмпирические факты: допинг, коммерциализация, агрессивность и другие негативные тенденции в большей степени присущи Олимпийскому спорту, для Университетского спорта характерна более мягкая модель развития. Существенным отличием Олимпийского и Университетского спорта является отношение к спортивному результату. Рассматривая ценности спорта, исследователи отмечают исключительное значение спортивного результата. Г.Д. Горбунов замечает: «Спорт высших достижений – это остров особой жизни. Он сродни религии: здесь свои храмы, гимны, одежды, ритуалы, посты, символы, правила и т.д. Молятся здесь на спортивные результаты... Достигая успеха, спортсмен, тренер видят, чувствуют себя в центре событий, происходящих вокруг них»[5 ,с.16]

Многие признаки, приведѐнные автором, характерны и для Университетского спорта, однако, в его пространстве речь не идѐт о реализации предельных возможностей человека-спортсмена. В Университетском спорте атлеты стремятся превзойти результат, обусловленный уровнем их индивидуальной подготовленности, и познать свои возможности, при этом речь не идѐт о пределе человеческих возможностей. Университетский спорт для группы наиболее одарѐнных спортсменов является переходной формой к спорту высших достижений.

Современные трансформации спорта, характерные для начала XXI века, затрагивают как Олимпийский, так и Университетский спорт, на их развитие большое влияние оказывает экстремальные виды спорта. В рамках развивающейся модели экстремального спорта осуществляется освоение и усвоение новой культуры существования в изменяющейся социальной реальности. Экстремальные виды спорта, формирующиеся преимущественно в молодѐжной среде, привлекают свободой выбора стратегии, где единственным условием является добровольное и осознанное преодоление человеком всевозможных опасностей. Люди вырабатывают навыки более адекватных реакций, учатся рациональнее мобилизовать свои резервные возможности, страх становится менее выраженным, происходит адаптация к ситуации. Всѐ это приводит к росту доверия к себе, накапливается положительный опыт, чувство удовлетворения в связи с выполненной задачей [1].

Анализ динамики Олимпийского и Университетского спорта даѐт основание заключить, что модель спорта, разработанная Пьером де Кубертеном, в условиях современных социокультурных трансформаций в большей степени может быть реализована в пространстве Университетского спорта.

При этом в настоящее время наблюдается значительная дифференциация и усложнение практики Университетского спорта, в его развитии следует выделить сложные переходные формы от массового спорта к спорту элитному.

Олимпийский и университетский спорт в процессе своего развития и функционирования в современном мире подвергаются трансформациям, обусловленным социокультурными изменениями. Модели Олимпийского и Университетского спорта имеют свои отличительные характеристики. Рассматривая современную модель Университетского спорта, следует отметить, что проблемы допинга, генетической модификации и предела возможности человека в Университетском спорте выражены в значительно меньшей степени. Пространство Университетского спорта определяется, в первую очередь, особенностями студенчества как социальной группы.

Ускорение современного темпа жизни, увеличение психических нагрузок в связи с необходимостью ежедневной обработки быстро меняющейся информации, погруженность в учебную деятельность приводят к дефициту свободного времени. К этому можно добавить тотальное внедрение автоматизированной и компьюторизированной техники в учебном процессе. Эти условия жизни студентов требуют компенсаторных воздействий,

направленных на физическое и психическое состояние человека. В качестве таких воздействий, бесспорно, можно рассматривать спортивную деятельность.

При этом современный Университетский спорт объединяет в своем пространстве далеко не однородных по своим устремлениям и интересам субъектов спортивной деятельности. Особую группу составляют спортсмены – студенты, участвующие во Всемирных Универсиадах и студенты, являющиеся членами национальных сборных своих стран. Для этой группы Университетский спорт является переходной формой к Олимпийскому спорту.

Разрабатывая адекватную современным условиям модель университетского спорта, следует в еѐ основу положить принцип мультиспортивности, в пространстве университетского спорта должен быть представлен и достиженческий, и рекреационный, и адаптивный спорт, только такая мультиспортивная модель позволит реализовать ценности спорта в сложном пространстве образования и жизни университета. Определѐнным образом могут быть трансформированы классические соревновательные практики и разработаны новые, основанные на новом содержании и способах демонстрации двигательных возможностей человека, сформировавшихся в молодѐжной среде эпохи глобализации.

Список литературы

1. Аверина М.В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 210 с.

2. Баранов В.А. Идея сверх человека в спорте высших достижений (социально-философский аспект) // Вопросы культурологи, 2009. – №10. – С.36-40.

3. Визитей Н.Н Курс лекций по социологии спорта. – М.: Физическая культура, 2006. – 328 с.

4. Визитей Н.Н., Манолаки В.Г. Идея олимпизма и реалии современного мира // Теория и практика физической культуры, 2011.-№ 1. - С. 43-47.

5. Галльен К-Л. Университетский спорт: цель–это путь // Сборник тезисов докладов Конференции Международной федерации студенческого спорта «Университетский и олимпийский спорт: две модели-одна цель?». – Россия, Казань, 2013. – С.31-34.

6. Горбунов Г.Д. Психология спорта // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №12. – С. 15-17.

7. Дубин, Б.В. Спорт, культ и культура тела в современном обществе // Интеллектуальные группы и символические формы. – М.: Новое издательство, 2004. – С. 38-47.

8. Мосс М. Техника тела // Общество. Обмен. Личность. – М.: Восточная литература РАН, 1996. – С. 243-263.

9.Олимпийская хартия. – Лозанна / Швейцария: МОК, 2007. – 46 с.

10. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс. – М.: АСТ, 2001. – 509 с.

11. Хейзинга Й. Homo Zudens. В тени завтрашнего дня. – М.: АСТ, 2004. – 530 с.

12. Эпштейн М.Н. Философия тела / М.Н. Эпштейн//Тело свободы. – СПб.: Алетейя, 2006. – С. 241-256.

13. Хайнеманн К. Модели спорта/ К. Хайнеманн // Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта/Сост.: В.И. Столяров и др. – М.: Физическая культура , 2005. – Ч.1. –С. 277-278.

14. Coubertin P. The Olympic Idea: Discourses and Essays. – Schorndorf: Karl Hofman Vlg. – 1967.

15. Franke Elk. Der moderne Sport – die zeitgemaesse Religion der Jahrtausendwende. – Humboldt-Universitaet zu Berlin 05/2006.

ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ ОТ ПРОВЕДЕНИЯ XXIX МЕЖДУНАРОДНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ-2019 В ГОРОДЕ КРАСНОЯРСКЕ

Могилат М.С., аспирант
Бутова Т.Г., д-р экон. наук

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Эта работа посвящена анализу, оценке и прогнозированию социально-экономических эффектов от проведения такого крупного спортивного мероприятия как XXIX Всемирная зимняя Универсиада 2019 в городе Красноярске. А также, тем плюсам и минусам, которые она принесет городу и его населению.

Основной целью данной работы является изучение ключевых особенностей проведения крупных спортивных соревнований, таких как Всемирные студенческие игры (Универсиада) и Олимпийские игры с точки зрения менеджмента, маркетинга и экономической эффективности. И на основании этих данных - оценка готовности города Красноярска к проведению Универсиады, а также разработка и предложение прогноза относительно возможных последствий и того влияния, которое окажет Универсиада на город Красноярск и Красноярский край.

This work is devoted to assessing, estimating and forecasting the socio-economic factors of such big sport event as XXIX World Winter Universiade 2019 in the city of Krasnoyarsk in order to make a conclusion towards the pros and cons it will bring to the city and to its population.

The main purpose of this project is to study the key features of carrying out major sport events like World Student Games (Universiade) and the Olympic Games in terms of management, marketing and the economic efficiency. And on the basis of the points mentioned above, to assess the readiness of the city of Krasnoyarsk to host the Universiade and to work out and propose the forecast concerning the possible aftermaths and the impact the Universiade will have on the city of Krasnoyarsk.

2010-е годы XXI века, для России ознаменовались временем значительных спортивных достижений. Победы на чемпионатах мира хоккейной сборной, призовые места футбольной, многочисленные победы в различных видах спорта, как зимних, так и летних.

Помимо этого, Россия стала столицей проведения таких крупнейших спортивных событий как:

- 27 Всемирная летняя Универсиада 2013 г. в Казани
- 24 Чемпионат мира по легкой атлетике 2013 в Москве
- 22 Зимние Олимпийские игры 2014 г. в Сочи
- 16 Чемпионат мира по водным видам спорта 2015 г. в Казани
- 21 Чемпионат мира по футболу 2018 г.

В современном мире, подобные события - это не просто спортивные мероприятия, а многослойные комплексы взаимосвязанных действий огромного числа факторов, направленных на формирование нового, более качественного образа жизни человека. В этом смысле,проведение соревнований такого рода -комплекс инноваций, направленных на изменение облика города, региона, страны и мира к лучшему через спорт, культуру и образование, осуществляемое в духе согласия.

Проведение Универсиады в Красноярске рассматривается, прежде всего, как обновленческий проект, стимулирующий модернизацию во всех сферах общественной жизни. Но понять и оценить его результаты можно только на основе достаточно длительного мониторинга как воздействия процесса подготовки и проведения студенческих игр, так и его последствий.

Для успешной оценки эффектов от проведения такого мероприятия необходимо решение следующих задач:

- Исследовать опыт зарубежных, а также российских городов, которые уже принимали или собираются принять Универсиаду или Олимпийские игры
- Изучить основные особенности проведения подобного рода мероприятий, с точки зрения менеджмента, маркетинга и экономической эффективности
- Проанализировать текущее состояние спортивной инфраструктуры и спортивных возможностей города Красноярска
- Проанализировать планируемый операционный бюджет и планируемые инвестиции на организацию, и проведение Универсиады
- Определить ключевые индикаторы, способные продемонстрировать, как прямое, так и косвенное влияние, которое окажет проведение Зимней Универсиады на город Красноярск

Идея исследования влияния Универсиады, проведения объективного и научного анализа данного влияния, необходима, так как с помощью этого, и Международная федерация студенческого спорта, и Национальные оргкомитеты будут способны создать мощную и точную информационную базу о материальном влиянии и наследии Игр. Это, в свою очередь, позволит выполнить основные цели для ФИСУ:

- Стимулировать и поддерживать ответственное отношение к вопросам защиты окружающей среды, продвигать устойчивое развитие в студенческом спорте и требовать, чтобы Универсиада проводилась в соответствии с данными принципами
- Создавать положительно наследие Универсиады в Городах организаторах и принимающих странах

Последствия и изменения(как материальные, так и нематериальные), вызванные проведением Игр – это то, что обычно именуется наследием. Такое наследие имеет физические признаки в виде мест проведения соревнований и инфраструктуры, созданной для Игр, социально-экономического наследия в форме новых/возросших деловых возможностей, рабочих мест и туризма, а также широкий набор ―мягких" компонентов наследия, включая интеллектуальную собственность, поведенческие изменения, и даже изменения мироощущения.

Значение влияния должно обеспечить количественную и качественную меру изменений или результатов, вызванных проведением Игр. Идентификация и приписывание прямой причинной связи изменений к Играм очень сложны.Не существует единого критерия для определения влияния. Это должно оцениваться при помощи целого ряда критериев, которые могут быть связаны с определенными основополагающими ситуациями(контекстом). Однако, это не статические взаимоотношения. Игры всегда проходят в контексте развития города/региона, национального(а также международного) развития.

Эти отношения влияют на событие – организацию и подготовку Игр – так же как город или регион, принимающие Игры. Поэтому, так же, как индивидуальные географические и социально-культурные особенности региона проведения Игр оказывают влияние на форму события, подготовка Игр также влияет на изменение в городе/регионе – организаторе, и потенциально оказывает решающее влияние на развитие этой ситуации.

Для исследования влияния Универсиады, мною предложен ряд индикаторов, с помощью которых возможно определить потенциальное влияние Игр. Эти индикаторы охватывают три международно-признанные области устойчивого развития – экономическую, социально-культурную и инфраструктурную.

Выбор показателей обусловлен имеющимися данными со стороны статистических органов Красноярского края и города Красноярска, имеющимися данными по схожим показателям городов – столиц прошлых и будущих Универсиад и Олимпийских игр 2014 года в городе сочи, методическими указаниями со стороны Международного олимпийского комитета по исследованию и оценке влияния Олимпийских игр на развитие города, региона и всей страны.

Данные исследования могут быть использованы как дополнительный источник обоснования эффектов от проведения Международных студенческих игр.

Environment1. Транспортная сеть

Цель измерения

Индикатор характеризует основные параметры транспортной сети и их прогнозную эволюцию с начала периода подготовки Универсиады

Environment2. Жилищное строительство, вызванное Универсиадой

Цель измерения

Оценка прироста объемов жилищного строительства(с учетом модернизации существующего), непосредственно связанного с подготовкой к Универсиаде.

Социальные показатели

Social1. Бедность и социальное неравенство

Цель измерения

Данный индикатор прогнозирует абсолютную и относительную бедность и социальное неравенство.

Social2. Уровень образования

Цель измерения

Данный показатель призван оценить ситуацию с образованием, продемонстрировать направление, взятое городом, динамику образовательных достижений взрослого населения и уровень возможных изменений.

Выделяются четыре показателя:

- Процент населения с начальным образованием
- Процент населения со средним образованием
- Процент населения с высшим образованием
- Уровень грамотности взрослых (16-65 лет)

Social3. Здоровье населения

Цель измерения

Данный индикатор дает обзор состояния здоровья населения в городе – столице проведения Универсиады. Индикатор позволяет оценить степень и характер изменения показателей здоровья и некоторых демографических характеристик в связи с интенсивными миграциями населения, вызванными притоком рабочей силы на строительство олимпийских объектов в процессе подготовки Игр, притоком участников соревнований и туристов во время проведения Игр, а также возможные тренды изменения медико-демографической ситуации после их окончания.

Индикатор характеризует показатели рождаемости, смертности, заболеваемости основными классами болезней. Индикатор оценивает динамику изменения заболеваемости местного населения в связи с изменением природной среды и социально-экономической обстановки в регионе, а также влияние загрязнений окружающей среды на здоровье населения в связи с интенсивным строительством спортивных объектов, жилья и объектов инфраструктуры.

Social4. Спорт и физическая активность

Цель измерения

Виды спорта, физической активности и особенно, в какой степени ими занимаются. Основная цель измерения заключается в выделении видов спорта и физической культуры, которыми занимаются люди в городе и регионе, и оценка динамики.

Экономические показатели

Economic1. Рабочие места, созданные в связи с мероприятиями Универсиады

Цель измерения

Данный показатель определяет количество рабочих мест в частных и государственных предприятиях, созданных в связи с подготовкой к проведению Универсиады, для осуществления мероприятий в еѐ рамках.

При этом предлагается оценивать следующее направление (или уровень) влияния Игр на создание рабочих мест:

- Прямое влияние, выражающееся в создании новых рабочих мест на предприятиях, непосредственно занятых подготовкой и проведением Игр;
- При будущем продолжении данного исследования, возможна также оценка следующих направлений:
- Косвенное влияние, выражающееся в действии мультипликатора занятости по расходам и создании новых рабочих мест в смежных отраслях (организациях-партнерах предприятий, занятых подготовкой и проведением Игр (в частности, организациях-поставщиках ресурсов, оборудования и т.п.);
- Индуцированное (стимулированное) влияние, выражающееся в создании рабочих мест в данной географической области в связи с действием мультипликатора занятости по доходам.

Economic2. Уровень занятости

Цель измерения

Индикатор выявляет развитие социально-экономических характеристик региона и страны проведения Универсиады. Сравнение между региональными и национальными данными делает возможным определение влияния, которое характерно для Универсиады.

Индикатор группирует четыре следующих параметра, обозначающих участие населения в экономической деятельности города, региона, страны:

- Уровень экономической активности населения
- Уровень занятости населения
- Уровень безработицы
- Уровень чистой миграции

Economic3. Представительства иностранных организаций

Цель измерения

Фиксация привлекательности региона или города проведения Игр для иностранных инвесторов и общественных организаций.

Economic4 Уровень заработной платы

Цель измерения

Индикатор демонстрирует изменение уровня средней в городе и регионе. Оценивается различия в заработках не по видам экономической деятельности, в связи с тем, что в России существенный вклад в различия в заработной плате вносят характеристики предприятия (в частности, отраслевая принадлежность).

Оценка доли работников, получающих низкую заработную плату, характеризует уровень жизни занятого населения и дает дополнительную информацию для оценки неравенства и бедности в городе и регионе. Дается оценка влияния Универсиады не только на средний уровень зарплат, но и на уровень жизни работающего населения.

Economic5 Индекс потребительских цен

Цель измерения

Индикатор позволяет дать количественную оценку инфляционных процессов в экономике города и осуществить прогноз на период подготовки и проведения Универсиады.

Economic6 Индекс цен

Цель измерения

Индикатор объединяет шесть индексов, показывающие изменения в индексах цен в строительстве, на проживание и коммунальные платежи (индексы цен на воду и электричество), которые являются наиболее показательными в отношении влияния Игр и позволяют определить уровень воздействия подготовки и проведения Игр на конкретный регион.

Индексы цен используются для мониторинга движения цен и тарифов, изучения конъюнктуры рынка, изучения влияния динамики на уровень жизни населения, расчета показателей уровня жизни, показателей макроуровня — валового национального продук-

та,валового внутреннего продукта, национального дохода, определения их динамики в сопоставимых ценах и т.д.

Economic7 Торговый баланс (импорт/экспорт)

Цель измерения

Оценка роли импорта и экспорта в ВВП в контексте реализации Универсиады, как крупного национального проекта, ориентированного на значительные внешнеэкономические потоки.

Economic8 Прямые иностранные инвестиции

Цель измерения

Прямые Иностранные Инвестиции (ПИИ) отслеживают иностранные активы во внутренней экономике, в ее структуре, оборудованиях или организациях.

ПИИ являются одним из важнейших двигателем экономического роста и вкладов в ВВП и баланс платежей, а также интенсивности технологического обновления. Мониторинг развития ПИИ показывает развитие привлекательности страны на международном уровне.

Economic9 Новые компании, созданные в связи с Универсиадой

Цель измерения

Универсиада могут предоставить возможности для создания малых и средних предприятий, которые могут развивать и находить новые рынки в спортивных технологиях, маркетинге, консультировании, в секторе гостиничных услуг и общественного питания и пр. и создавать новые рабочие места.

Разделение новых видов бизнеса по размеру и видам экономической деятельности, а также разделение созданных им рабочих мест по профессионально-квалификационным группам, статусу (постоянные и временные) и объему занятости (полная или частичная занятость) предоставляет возможность для дальнейшего анализа.

Economic10 Общие операционные расходы(на мероприятия Универсиады)

Цель измерения

Индикатор определяет затраты по финансированию проведения мероприятий Универсиады.

Economic11Общие капитальные вложения(на мероприятия Универсиады)

Цель измерения

Индикатор определяет ежегодные капитальные затраты на строительство объектов для Универсиады.

Economic12 Структура расходов(на мероприятия Универсиады)

Цель измерения

Индикатор определяет специфические показатели, характеризующие структуру расходов по проведению мероприятий Универсиады.

Economic13 Доля расходов из государственного бюджета(на мероприятия Универсиады)

Цель измерения

Индикатор определяет степень участия различных финансовых источников (государственных,муниципальных, финансовых средств частных инвесторов)в создании объектов Универсиады и подготовке их к проведению Игр.

Economic14 Налоговые поступления от мероприятий Универсиады

Цель измерения

Индикатор отслеживает динамику налоговыхдоходовбюджетной системы Российской Федерации, формирующихся в результате подготовки ипроведенияУниверсиады.

Economic15 Валовый региональный продукт на душу населения

Цель измерения

Оценка индикатора дает обобщающее представление об изменении экономической ситуации в регионе следующим образом:

- прирост ВРП, измеряемый ежегодно, позволит судить о темпах экономического роста региона;

– ВРП в расчете на душу населения региона и его изменение позволит судить об уровне экономического развития региона по сравнению с другими регионами.

Одним из ключевых вопросов, как для администрации города Красноярска и Красноярского края, так и для главного организатора – ФИСУ, является степень готовности города Красноярска принять данные соревнования. Вместе с теми гарантиями, которые предоставляет государство и планируемой дорожной карты, складывается общая картина готовности города-кандидата.

Кроме того, крайне важным является подсчет эффективности от проведения такого крупнейшего события, который изрядно затруднен, в силу отсутствия единой общепринятой методологии оценки данной эффективности.

Однако, опираясь на международный опыт проведения подобных мероприятий, можно выделить некоторый набор факторов индикаторов, способных, как прямо, так и косвенно оценить затраты и последствия процесса подготовки, организации и проведения такого события, как Универсиада.

Список литературы

1. Зимняя Универсиада 2019 минимальные требования / ФИСУ, 2013
2. Техническое руководство по влиянию Олимпийских игр, МОК, 2007
3. Report by the IOC Candidature Acceptance Working group / XXII Olympic Winter Games in 2014.
4. Preuss, H. Economics of the Olympic Games. Hosting the Games 1972-2000. Sydney: Walla Walla Press in conjunction with the Centre for Olympic Studies // The University of New South Wales, 2000

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА. ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Намаканов Б.А., д-р биол. наук, профессор
Щербакова В.Л., канд. биол. наук
Платонова Е.Н., доцент

Московский государственный технический университет (МАДИ), г. Москва, Россия

В статье представлено современное представление о формировании стрессоустойчивости у лиц занимающихся спортом.
Ключевые слова: Спорт, Стресс, Система психологической устойчивости

The article is devoted to psychophysiology of stresstability in sportsmen
Keywords: Sport, Stress, Sressstability

В современной психологии для описания способности личности сохранять адекватность психического состояния и эффективность деятельности в сложных условиях исследователи применяют различные термины: «психическая устойчивость», «психологическая устойчивость», «стрессоустойчивость», «нервно-психическая устойчивость», «помехоустойчивость», «морально-психологическая устойчивость», «эмоционально-волевая устойчивость», «психофизиологическая устойчивость», «профессионально-психологическая устойчивость» и др.

Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, физические, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Поскольку стресс связан с любой активностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Со стрессами мы сталкиваемся постоянно, решая те или иные проблемы. Во многом развитие стрессовой реакции определяется природой стрессора, его качественными и количественными характеристиками. Но само наличие стрессора еще не обусловливает развитие у человека стрессовой реакции. Различные наблюдения свидетельствуют о том, что в человеческой популяции существуют индивиды, сохраняющие нормальные физиологические показатели даже при длительных и остро выраженных напряжениях.Возможно стрессоустойчивость результат тренировок, однако, не следует отрицать, что у каждого человека есть определенный набор личностных черт и физиологических особенностей, которые определяют его устойчивость к стрессу.

Факторы психологической устойчивости. Психологическую устойчивость личности можно рассматривать как сложное качество личности, синтез отдельных качеств и способностей. Насколько она выражена — зависит от множества факторов. Психологическую устойчивость поддерживают внутренние (личностные) ресурсы и внешние (межличностная, социальная поддержка). Это довольно большой перечень факторов, относящихся к личностным особенностям и социальной среде.

Факторы социальной среды

факторы, поддерживающие самооценку;

условия, способствующие самореализации;

условия, способствующие адаптации;

психологическая поддержка социального окружения (эмоциональная поддержка близких, друзей, сотрудников, их конкретная помощь в делах и т. п.).

Личностные факторы

Отношения личности (в том числе к себе):

оптимистическое, активное отношение к жизненной ситуации в целом;

философское (иногда ироничное) отношение к трудным ситуациям; уверенность, независимость в отношениях с другими людьми, отсутствие враждебности, доверие к другим, открытое общение;

терпимость, принятие других такими, какие они есть; чувство общности (в адлеровском смысле), чувство социальной принадлежности;

удовлетворяющий статус в группе и социуме, устойчивые, удовлетворяющие субъекта межличностные роли;

достаточно высокая самооценка;

согласованность Я-воспринимаемого и Я-желаемого (Я-реального и Я-идеального).

Сознание личности:

вера (в разных ее формах — вера в достижимость поставленных целей, религиозная вера, вера в общие цели);

экзистенциальная определенность — понимание, ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения;

установка на то, что можешь распоряжаться своей жизнью;

осознание социальной принадлежности к определенной группе.

Эмоции и чувства:

доминирование стеничных позитивных эмоций;

переживание успешности самореализации; эмоционально насыщение от межличностного взаимодействия, переживание чувства сплоченности, единства.

Познание и опыт:

понимание жизненной ситуации и возможность ее прогнозирования;

рациональные суждения в интерпретации жизненной ситуации (отсутствие иррациональных суждений);

адекватная оценка величины нагрузки и своих ресурсов; структурированный опыт преодоления трудных ситуаций.

Поведение и деятельность:

активность в поведении и деятельности;

использование эффективных способов преодоления трудностей.[1]

Это основные составляющие психологической устойчивости личности, но они не охватывают всего базиса психологической устойчивости. В поддержании ее так или иначе участвуют все структуры личности.Все это относится к качествам спортсменов. Так, например, на уровне темперамента свойствами, предрасполагающими к возникновению неустойчивости, являются повышенная эмоциональность, тревожность. Существенное влияние оказывает уровень развития волевых качеств.

Список литературы

1. Журавлѐв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М., 2009

2. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010.

3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.

4. Психология: Учеб.для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт 1987.

5. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В КРАСГМУ ИМ. ПРОФ. В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО

Осипов А.Ю. канд. пед. наук
Сибирский федеральный университет

Дворкина Е.М.
Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

Христолюбова А.А.
Сибирский государственный аэрокосмический университет им. акад. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Сегодня, по мнению руководителей нашего государства, студенческий спорт должен стать опорой физкультурно-спортивного движения в нашей стране. Вузы должны предоставить молодым людям возможности для спортивного совершенствования в избранных ими видах спорта. В статье, авторы анализируют состояние развития студенческого спорта в Красноярском государственном медицинском университете им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.

Today, according to the leaders of our state, student sport should become a pillar of sports movement in our country. Universities should provide young people with opportunities for sports perfection in their chosen sports. In this paper, the authors analyze the state of development of university sports in the Krasnoyarsk State Medical University named prof. V.F. Voyno-Yasenetsky.

В послании президента Российской Федерации В.В. Путина к федеральному собранию 12.12.2012 г. содержится ряд вопросов, касающихся уровня здоровьесбережения и физического воспитания граждан России [2]. Одним из таких вопросов было создание ассоциации студенческого спорта, как организации, формирующей спортивный резерв нации. Важную роль в реализации данной идеи должны сыграть, по мнению президента, и высшие учебные заведения РФ. Вузы должны предоставить студентам максимум возможностей для успешного физического саморазвития, сохранения и укрепления уровня физического здоровья, спортивного совершенствования в различных видах спорта.

К сожалению, следует отметить, что в большинстве высших учебных заведений РФ, пожалуй, за исключением лишь федеральных и физкультурно-спортивных вузов, вопросы развития студенческого спорта (а равно и вопросы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи) не являются приоритетными для руководства данных учебных заведений [1]. Имеется целый ряд серьезных причин: отсутствие необходимой материально-технической и финансовой базы, специфика обучения (творческие специальности), недостаток квалифицированных тренеров и преподавателей физического воспитания и многое другое. Однако авторы считают, что ни одна причина не может служить оправданием для отсутствия спортивно-массовой работы в высшем учебном заведении. Все зависит лишь от воли и желания руководства вуза. В качестве наглядного примера, авторы статьи предлагают рассмотреть организацию спортивно-массовой работы со студентами, в таком специфическом образовательном учреждении, как медицинский университет.

Спортивно-массовая работа со студентами в Красноярском государственном медицинском университете им. В. Ф. Войно-Ясенецкого проводится сотрудниками кафедры физической культуры, руководителем и тренерами секций спортивного клуба «Медик», заместителями деканов по спортивно-массовой работе. В университете функционирует 19 секций, в которых занимаются 1010 студентов (около 30 % всех студентов). Ежегодно проводятся несколько спартакиад КрасГМУ (между студентами различных факультетов, спарта-

киада первокурсников, между студентами общежитий), а также краевая межвузовская «Универсиада». Основную нагрузку по организации и проведению спортивно-массовой работы со студентами выполняет спортивный клуб «Медик», руководитель – Веснина Вера Анатольевна. Целью работы спортивного клуба является формирование гармонично развитой личности студента, имеющего активную жизненную позицию, ведущего и пропагандирующего здоровый образ жизни. В структуру клуба входят 13 спортивных секций, в которых постоянно занимается около 250 студентов, формирующие сборные команды КрасГМУ по видам спорта.

Женская баскетбольная студенческая команда КрасГМУ «Медик» на сегодняшний день является спортивной гордостью медицинского вуза. Команда является чемпионом г. Красноярска (2008- 2010 гг.), серебряным призером чемпионата города (2011- 2012 гг.)., чемпионом Красноярского края (2008-2012 гг.), победителем первенства баскетбольной студенческой лиги «Зона «Сибирь», чемпионом Сибири и Дальнего Востока. В настоящее время в этой команде 3 мастера спорта и 6 кандидатов в мастера спорта. В этом составе баскетболистки «Медика» выиграли бронзовые медали чемпионата АСБ (ассоциации студенческого баскетбола) в 2011 году. Команда баскетболисток КрасГМУ в 2011-2012 гг. дважды становилась чемпионом России среди медицинских и фармацевтических вузов.

Начиная с 2008 года, студенты КрасГМУ регулярно участвуют в чемпионате России среди медицинских и фармацевтических вузов. За все время выступлений в данных соревнованиях будущие красноярские врачи занимали призовые места в легкой атлетике (Москва – 2008 г. 1-ое место; Ставрополь – 2013 г. 3-е место), дартце (Волгоград – 2009 г. 2-ое место).

Радуют вуз значительными спортивными успехами и представители индивидуальных видов спорта.

Певнев Александр - студент I курса ФФМО КрасГМУ, стал чемпионом Сибирского Федерального округа по борьбе самбо в 2012 г. В 2013 году, наш студент стал серебряным призером первенства России среди молодежи и затем, выиграл Европейское первенство.

Студент института стоматологии - Силаев Дмитрий, стал чемпионом Мира-2011 г. по армрестлингу среди молодежи, и занял 3-е место среди мужчин.

Отрадно видеть, что в преимущественно «женском» вузе осваивают профессию врача такие сильные мужчины.

Сегодня в КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого обучаются: один мастер спорта международного класса, 16 мастеров спорта, 36 кандидатов в мастера спорта, 40 перворазрядников по видам спорта.

Для популяризации спорта и пропаганды здорового образа жизни в университете традиционно организуются и проводятся спортивным клубом «Медик» совместно с кафедрой физической культуры, профсоюзным комитетом и студенческими организациями следующие спортивные мероприятия:

- спартакиада первокурсников по 8 видам спорта (мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, шахматы, легкая атлетика), в спартакиаде принимают участие 200-300 студентов- первокурсников;
- спартакиада факультетов по 10 видам спорта (мини-футбол, волейбол, баскетбол, лыжные гонки, теннис, шахматы, футбол, легкая атлетика), охват участников более 300 человек;
- Универсиады среди вузов Красноярского края по 26 видам спорта, в которых ежегодно принимают участие более 250 студентов КрасГМУ;
- спортивно-оздоровительный праздник «Проводы зимы» (лыжные гонки, гиревой спорт, коньки), принимают участие около 200 студентов.
- Встречи студентов вуза с именитыми спортсменами, чемпионами и призерами Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы (Д. Ярошенко, Е. Устюгов, А. Семин, Д. Носов, О. Медведцева, Н. Большаков и др.)

В КрасГМУ имеется достаточная материально-техническая база для проведения спортивно-оздоровительной работы. Студенты университета имеют возможность регулярно и

бесплатно занимаются волейболом, баскетболом, аэробикой, теннисом, плаванием, лыжными гонками, шахматами и другими видами спорта.

Для учебно-тренировочных занятий используется спортивный зал, стадион «Университетский» с современным футбольным покрытием, лыжная база «Медик», а также арендуемые: легкоатлетический манеж, плавательный бассейн «Сокол», ледовый каток стадиона «Металлург».

В КрасГМУ с целью пропаганды здорового образа жизни и профилактики наркомании, алкоголизма, ВИЧ-инфекции, табакокурения созданы:

- центр здорового образа жизни, который проводит мониторинг здоровья студентов;
- общественные студенческие объединения «Волонтерские движения», которые проводят анкетирования студентов, как нашего, так и других вузов, с целью выявления интересов и предпочтений студентов по организации спортивно-массовой работы в вузе.

Учитывая все вышеизложенное, авторы статьи считают достойной организацию спортивно-массовой работы в вузе, и делают вывод о признании существенного вклада администрации КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, структурных подразделений (кафедры физической культуры, спортивного клуба «Медик» и т.д.) в развитие студенческого спорта в Красноярском крае и в нашей стране.

Список литературы

1. Осипов А.Ю., Раковецкий А.И., Нижегородцев Д.В. Развитие необходимых мотиваций у студенческой молодежи, направленных на физкультурно-спортивную деятельность // Современные аспекты реализации ФГОС и ФГТ. Вузовская педагогика: материалы конференции / гл. ред. С.Ю. Никулина. – Красноярск: КрасГМУ, 2013. – С.533 – 534.

2. Послание президента Российской Федерации В.В. Путина к федеральному собранию 12.12.2012 г. URL: http://www.kremlin.ru/news/17118.

СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ УНИВЕРСИАД

Перевозчикова Д.А.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

В статье рассматривается спортивное наследие универсиад и его связь с развитие студенческого спорта.

Ключевые слова: спортивное наследие, универсиада, физическая культура, студенческий спорт.

The article considers the sporting heritage university games and its relationship to the development of university sports.

Keywords: sporting heritage, Universiade, physical education, student sport.

Спортивное наследие Универсиад и студенческого спортивного движения неразрывно связано с развитием студенческого спорта и массовой физической культуры. Вопросы, связанные с историей студенческих Универсиад, этапами развития спорта в нашей стране и за рубежом, развитием физической культуры, отношением к спорту и физической культуре разных слоев населения, в настоящее время являются актуальными.

Опыт последних десятилетий убедительно доказывает, что экономических и социальных успехов добиваются те государства, которые уделяют повышенное внимание молодежи. Устойчивое развитие демонстрируют те общества, которые пересмотрели систему традиционных взглядов на новые поколения, на систему взаимоотношения между поколениями и на их значение для политического и социально-экономического развития общества.

Всемирные Универсиады - это главный спортивный молодежный форум планеты. На сегодняшний день удостоиться права проведения Всемирной Универсиады становится очень почетным, она давно перестала быть просто спортивным событием. Универсиада - это колоссальный стимул для развития страны, в которой она проходит, принося долгосрочные позитивные социальные и экономические изменения, устанавливая новые стандарты жизни, популяризируя физическую культуру и спорт в молодежной среде. Все это богатейшее материальное и нематериальное наследие остается в стране на долгие годы, поэтому страны борются за право принимать у себя Универсиады, и в случае получения такого права объявляют ее проектом национального значения.

Развитие студенческого спорта способствует подготовке высококвалифицированных спортсменов и сохранению целостности физкультурно-спортивного движения.

Однако студенческий спорт по-прежнему остается вне поля зрения, как в части финансирования, так и в частности методологии и менеджмента в рамках общей политики в области спорта. Более того, нет четко обозначенных перспектив развития студенческого спорта.

Анализ вопросов, посвященных развитию студенческого спорта, позволил выявить противоречие между значимостью наследия Универсиад для развития студенческого спорта и недостаточной разработанностью механизмов реализации наследия Универсиад в процессе развития студенческого спорта.

Наследия Универсиад оказывают существенное влияние на развитие студенческого спорта как в мире в целом, так и в России в частности, повышая его эффективность и создавая условия для формирования у молодежи мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, учитывая ее потребности, интересы, возможности и ценностные ориентации.

Влияние наследия Универсиад на современное развитие студенческого спорта характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса

к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, реализацию задач по профилактике социально-негативных явлений в молодежной среде.

Целью развития студенческого спорта является совершенствование системы управления студенческим спортом, создание условий для укрепления здоровья студенческой молодежи путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта и приобщения наибольшего количества студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время, использование спортивного наследия в полном объеме.

Студенческий спорт является неотъемлемой частью спортивного движения, направленного на физическое воспитание и физическое развитие студентов в образовательных учреждениях профессионального образования посредством организации физкультурно-спортивной работы, проведения организованных занятий, а также подготовки и участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе официальных. То есть спорт, в том числе и студенческий, выполняет особую роль в создании ценностей спортивной культуры и является мощным социальным феноменом спортивного наследия.

Спортивное наследие является одной из форм развития студенческого спорта и массовой физической культуры, которая осуществляется через раскрытие содержания, методов и средств реализации студенческого и молодежного физкультурного движения.

Список литературы

1. Пасмуров, А.Г. Влияние наследия Универсиады на развитие студенческого спорта [Электронный ресурс] / автореферат диссертации // Набережные Челны-2011. Режим доступа: http://www.kamgifk.ru/documents/avtoreferat/pasmurovAG.pdf.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ПРОЦЕССЫ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ ЖАРКОГО КЛИМАТА ПУСТЫНИ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Платонова Т.В., канд. пед. наук, доцент
Шеманаев В.К., канд. пед. наук, профессор, докторант

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

В статье приведены практические данные результатов проведения выездной школы здорового образа жизни в Восточных Каракумах в условиях жаркого климата. В результате проведенных исследований выявлены особенности адаптации к деятельности в условиях пешеходных переходов в аридной зоне и их влияние на здоровье испытуемых.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школа ЗОЖ, режим дня, методики оздоровления.

The article presents the results of practical details of a field school a healthy lifestyle in the Eastern Kara Kum desert in a hot climate. The studies revealed features of adaptation to work in the conditions of pedestrian crossings in the arid zone and its impact on the health of the subjects.

Keywords: healthy lifestyle, healthy lifestyles school , the mode of the day , methods of recovery.

Введение. С 1988 года по настоящее время (2013г.) авторским коллективом исследователей в Санкт-Петербурге проводятся выездные школы здорового образа жизни (школы ЗОЖ), главными задачами которых являются практическое оздоровление и привитие навыков здорового образа жизни [6]. Практические выезды школ осуществляются в лесостепную зону, приморское побережье, в горы и в пустыню. При проведении выездов в аридную и лесостепную зоны на активной части маршрута использовались технологии и средства спортивно-оздоровительного туризма (график движения, пешие переходы, туристское снаряжение, раскладка продуктов питания и т.п.).

Цель настоящей работы: определение эффективности комплексных методик здорового образа жизни в условиях жаркого климата в рамках пешеходных переходов по Восточным Каракумам.

В переходах участвовали добровольцы, прошедшие углубленное медицинское обследование с резолюцией врача «здоров». В первом участвовали 14 человек (6 мужчин и 8 женщин); во втором 8 человек (4 мужчины и 4 женщины), возраст 26 – 47 лет. Кроме того, учитывая фактическую идентичность проведенных исследований и режима действий, выполняемых в пустыне (переходы по 17 – 22 км); перерывы в передвижениях в наиболее жаркое время; привал в небольшом кишлаке на 5,5 – 6 часов. Ряд вычислений избранных параметров был проведен обобщенно по материалам первого и второго похода, то есть из расчета на 22 человека.

В условиях жаркого климата на организм человека влияет множество факторов. Ведущим из них является высокая температура воздуха. Одновременно на организм влияет солнечная радиация и высокая яркость солнечных лучей.

Наибольшую сложность приходиться испытывать в первые дни пребывания в пустыне. Организм, в аспектах гомеостаза, реагирует усилением терморегуляции, активизацией работы дыхательной и сердечно-сосудистой системам, изменением водно-солевого обмена и энерготрат [1,2] .

Реакция организма на воздействие жаркого климата в летние месяцы (июнь - август) существенно зависит от местонахождения (открытая пустыня или оазис). Температура воз-

духа в тени варьировала 30 – 46 градусов, температура песка при наших переходах достигала 60 градусов.

К терморегуляции организма предъявляются повышенные требования.

При температуре окружающей среды, превышающую температуру тела, теплоотдача осуществляется при помощи испарения с поверхности тела. В пустыне, при относительном покое, потери влаги могут составлять от 3 до 6 литров в сутки. Накапливаясь в потовых железах, расположенных в кожном слое, влага выделяется на поверхность кожи, смачивает ее, а затем испаряется. В поте содержится 99 % воды и 1 % плотные вещества (главным образом хлористый натрий). На поверхности взрослого человека насчитывается до 2,5 млн. потовых желез.

На испарение одного литра пота расходуется 580 ккал тепла. При отдаче во внешнюю среду 250 – 300 ккал тепла путем испарения, необходимо 0,5 – 0,6 литра пота. Это идентично выделению тепла при работе средней тяжести.

Испарение пота возможно при любой температуре. Чем выше температура окружающей среды, тем интенсивнее скорость испарения с поверхности кожи. Испарение пота усиливается при ветре. Повышение влажности и безветрие замедляют процесс.

На интенсивность теплообмена влияет соотношение веса и поверхности тела. Теплоотдача за счет конвенции, излучения и испарения оказывается тем больше, чем больше поверхность кожи.

Наиболее важным механизмом удаления тепла из организма является усиление кожного кровотока, достигаемое благодаря увеличению интенсивности сердечных сокращений и расширению периферического русла сосудов.

Данное состояние ускоряет перенос тепла кровью от глубоко расположенных органов и тканей к периферии, что способствует повышению эффективности теплоотдачи, как путем излучения, так и в процессе потоотделения.

Под воздействием жаркого климата в период адаптации у людей может развиваться переутомление – состояние, которое проявляется в виде очень сильной усталости, депрессии и понижении работоспособности [3,4] .

Высокая температура воздуха отрицательно влияет на физическую и умственную работоспособность, отмечается снижение памяти, внимания и др.

Более быстрое развитие утомления при воздействии высокой температуры объясняется конкурентными взаимоотношениями функциональных систем, обеспечивающих с одной стороны выполнение физической и умственной работы, а с другой – поддержание термостабильности организма.

При адаптации к жаркому климату постоянное воздействие высоких температур наружного воздуха вызывает не только преждевременное переутомление, но и вероятность заболеваний, в первую очередь – тепловых поражений [5] .

К тепловым поражениям, согласно «международной классификации болезней, травм и причин смерти» (1980) относятся следующие заболевания: тепловой и солнечный удар, тепловой обморок, тепловые судороги, истощение вследствие обезвоживания и уменьшение содержания солей в организме и др.

Возникновению патологии способствует: неправильная (нерациональная) одежда, недостаточная акклиматизация, режим питья, нарушение режима труда и отдыха.

Доступным и распространенным методом для изучения сведений социально-демографического характера, выявления двигательного и спортивного опыта до начала исследований, а также с целью выявления субъективной оценки состояния организма, является анкетирование. Оценивается физическое развитие по антропометрическим показателям: вес тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), окружность талии, сила кисти (СК).

Важную информацию несут сведения о функциональном состоянии в динамике, о частоте сердечных сокращений (ЧСС), артериальном давлении (АД), температуре тела и др.

Участников похода по пустыне мы знакомили с несколькими правилами: тело должно быть закрыто одеждой, чтобы избежать укуса насекомых, царапин, солнечных ожогов, а также ожогов от песка.

Желательно одежду иметь белого цвета. Необходимо закрывать затылок и шею. Обязательно иметь головной убор: хорошо панаму с широкими полями, или белую шапочку с большим козырьком.

Для обуви в литературе предлагаются войлочные боты, которые раньше называли «прощай молодость».

В них шел сопровождающий нас инструктор и несколько человек из группы, остальные шли в кедах с тремя новыми носками.

Питье употреблять в достаточной мере, но не часто, не забывая об оставшемся пути.

В условиях жаркого климата потребность организма в воде очень высокая, однако, пить много и когда хочется, не следует. Беспорядочный прием воды усиливает потоотделение, вымывает соли и не снимает чувства жажды.

В пустыне действует правило – пить надо начинать как можно позже. После первого глотка воды начинается постоянная жажда. Поэтому первое хорошее питье – это горячий чай.

Вечером можно пить и есть. Основное количество воды рекомендуется выпивать за ужином, не особо ограничивая себя, но и не передозировывая. По нашим наблюдениям – максимальная норма – 1 литр. В пустыне воду берут в колодцах. Между колодцами обычно, один переход.

При организации переходов по пустыне мы включали следующие действия:

– Уточнение маршрута и составление плана перехода, с которым подробно знакомили всех участников;

– Подготовку снаряжения и экипировки;

– Определение величины ходового времени, порядок движения, время и порядок остановок, привалов;

– Уточнение методики, приемы контроля и самоконтроля в ходе передвижения;

– Нагрузки при передвижении. Планировались переходы от 17 до 22 км со скоростью 2,0 – 4 км в час, в зависимости от грунта.

Грунт в основном каменистый, частично песчаный.

Для руководства группой на активных участках маршрута привлекался местный инструктор-проводник спортивно-оздоровительного туризма, знакомый с постоянно меняющейся обстановкой на маршруте, расположением колодцев, миграционными схемами движения домашнего скота и пастбищами. Для случаев непредвиденного усложнения обстановки и координации действий в группе присутствовала рация для экстренной связи с базой.

Группы соблюдали следующий график движения: Ранний выход, на восходе солнца. Через 35 - 45 минут привалы на 10 – 15 минут. По ситуации возможны остановки через 10 – 15 минут.

Самую большую опасность в пустыне представляет высокая температура воздуха и недостаток воды. При этом, ветер не всегда приносит облегчение. При температуре воздуха выше 40 градусов ветер увеличивает конвекционное поступление тепла, и процесс обезвоживания ускоряется.

Мы учитывали, что нельзя идти по пустыне до полного изнеможения. Если усталость начинала нарастать чрезмерно, - делали привалы раньше намеченного срока. Места для привалов выбирали с расчетом наличия, какого – либо островка растительности (хотя бы нескольких деревьев), или на привале натягивали тент. На коротких остановках, периодически вытряхивали из обуви и носков песок и мелкие камешки.

Повторим, самое трудное в пустыне это дневное палящее солнце, горячий ветер с песком и пылью, опасность получить укус змеи или ядовитого паука. Необходимо постоянно глядеть под ноги, чтобы на кого-то не наступить (сами они не нападают).

Большой дневной привал назначался обычно от 11.30 - 12.00 до 17.00., то есть в самое жаркое время. Обычно это делалось в кишлаке, или под тентом.

В каждом выезде осуществлено по 4 перехода с перерывами в 3 – 4 дня.

Режим был составлен в соответствии с расписанием дня и рекомендациями местного инструктора. Он заключался в следующем.

Подъем группы с началом рассвета, в 4 часа утра, начале 5 - го часа. После туалета, заключающегося в естественном отправлении нужд, очень небольшого завтрака (некоторые члены группы вообще ничего не ели и не пили) выходили на маршрут.

Порядок движения был следующим:

Участник, назначенный штурманом (с компасом) шел впереди. С ним передвигался местный инструктор – проводник. За штурманом следовали члены нашей группы, цепочкой. Старший по группе шел последним (также с компасом).

Группа шла 35 - 45 минут, после чего 10 – 15 минут отдыхали. В таком режиме двигались с выходом на первый привал (9.00. – 9.20).

В утреннем переходе очень трудным был отрезок времени, начинающийся около 10 часов утра, когда особо явственно ощущалась усталость.

На большом привале, от 12 часов дня до 17 часов вечера, был перерыв, во время которого пили чай. К чаю полагалось небольшое количество сухофруктов. Группа пережидала жару. Чай готовили из расчета 1.0 – 1.5 литра на человека и в 5 часов вечера выходили на обратный маршрут, двигаясь в том же режиме, что и утром, но более коротким путем с 3 – 4 переходами, остановками, замедлением скорости передвижения, для подтягивания отстающих от группы. К 21.00 – 21.30 часам возвращались в лагерь, ужинали (каша и чай с сухофруктами, мед). После ужина иногда недолго сидели у костра, обменивались впечатлениями, затем ложились спать. Следующие дни проходили в режиме пассивного и активного отдыха. Через три дня снова организовывался переход. Всего в первом выезде в пустыню, как уже отмечалось, совершили 4 перехода по дистанциям: 17 – 17 – 22 – 17 км.

Следующий выезд в Туркмению осуществлен с группой в 8 человек, 4 мужчины и 4 женщины. Были запланированы по прежней схеме 2 похода по 17 км, затем на 22 км и в заключение – последний, контрольный выход, на 17 км. Как и в предшествующем выходе, дневную жару решили проводить, скрываясь в тени, на поворотном пункте, в небольшом кишлаке, где были установлены необходимые контакты и была желанная тень.

Заключительный этап перехода начинался в 17 часов с завершением его в 21.30. На стоянке все умывались, ужинали и предпочитали, в основном, пассивный отдых с переходом ко сну. Следующие три дня посвящались активному отдыху, упражнениям в релаксации, координации движений и медитации. Затем снова выходили в пустыню.

Результаты исследований:

В условиях пеших переходах по пустыне при кумуляции утомления, усилении эмоционально-психического напряжения, начинают заметно понижаться функции вестибулярного анализатора, ухудшаются равновесие и координация, точность, согласованность движений. Для упреждения этого явления на тренировочных занятиях мы пытались развивать данные психомоторные свойства. Представлялось интересным оценить влияние на них фактора жары. Однако, укажем, что достичь результата не удалось. Оценки по равновесию и координации движений ухудшались. Реакции вестибулярной функции по пробе равновесия на одной ноге при ее выполнении на большом привале через 15 – 20 минут после остановки по сравнению с исходными показателями 16,9 $\pm$ 1,64 сек. понизился, до 9,3 $\pm$ 1,79 сек; $p \leq 0,01$.

Главным результатом работы выездных школ в пустыню явилось достижение эффекта определенной адаптации к факторам жаркого климата. И в первом и во втором выездах последние переходы выполнялись значительно успешнее, чем первые. Краткие опросы при возвращении в лагерь базирования включали самооценки своего психического состояния по приведенной выше 5 –и балльной шкале.

1 выезд: (на 14 человек):

Самооценки первого выхода = 3,26 $\pm$ 0,31;

Самооценки четвертого выхода = 3,92 $\pm$ 0,23 $p \geq 0,05$.

Различия близки к значимым (T= 1,72)

2 выезд (на 8 человек):

Самооценки первого выхода = 3,30 $\pm$ 0,43;

Самооценки четвертого выхода = 3,92 $\pm$ 0,43.

Различия не достигали значимости из-за незначительного количества обследованных, но находились в общей положительной тенденции. Поскольку исследователи, лично, передвигались вместе с группами, то могли наблюдать, что по ходу тренировочных выходов внешние проявления утомления у большинства участников похода становились все менее выраженными.

Объективно: на следующее утро после возвращения с перехода по пустыне частота пульса к концу выезда была умереннее на 4 – 6 ударов в минуту, чем после первого выхода. В позитивную сторону от начальных результатов улучшились показатели пробы Штанге и Генчи, хотя и в данных случаях можно было говорить только о положительной тенденции, поскольку статистически значимые различия достигнуты не были. Неопределенными были также реакции артериального давления (как понижение, так и повышение).

Весьма выраженными (3,9 $\pm$ 0,25 кг) оказались изменения в весе тела Заметное понижение определялось у всех участников эксперимента, как в первом, так и во втором заезде, снизилась окружность талии (по обобщенному показателю двух групп – на 2,8 $\pm$ 0,34 см.).

В таблице 1. приведены данные изменения самооценок психического состояния участников пеших переходов по пустыне.

Таблица 1

Изменение самооценок своего психического состояния при переходе в пустыне

Оцениваемые показатели (14 человек)	Субъективная оценка в 5-и балльной шкале		
	Исходная	Конечная	Различия
Самооценки общего самочувствия	3,68 $\pm$ 0,22	3,64 $\pm$ 0,22	$P \geq 0,05$
Работоспособность, чувство готовности к труду	3,60 $\pm$ 0,22	4,30 $\pm$ 0,17	$P \leq 0,05$
Самооценка состояния своего здоровья	3,82 $\pm$ 0,22	3,82 $\pm$ 0,22	____
Средние данные	3,70 $\pm$ 0,22	3,92 $\pm$ 0,22	$P \geq 0,05$

Повышение чувства работоспособности может быть связано с реакцией уязвленного самолюбия, ведь согласие на участие в данной поездке давалось в связи с желанием «испытать себя в трудности». Добровольцев для похода по пустыне было достаточно. Ограниченный состав выездной группы определился не отсутствием желающих поехать, а высокими организационными трудностями поездки (дальность, сложность питания, размещения, экипировки, медицинского обеспечения, ответственность за возможные тепловые поражения, встречи с ядовитыми насекомыми, змеями и т.п.).

В результате проведенных исследований выявлены особенности адаптации к деятельности в условиях пешеходных переходов в аридной зоне и их влияние на здоровье испытуемых.

Список литературы

1.Агарков Ф.Т., Павлов А.С. К вопросу о повышении тепловой устойчивости организма человека средствами мышечной тренировки // Космич. биология и медицина. – 1975. – № 5. – С. 75–80

2. Адольф Е. Физиология человека в пустыне. – М., 1952. – 360 с.

3.Вайнштейн Х.И. Утомление. Челябинск., 1967. – 191 с.

4. Комендантов Г.Л. Физиологические основы утомления : учеб. пособие. М.: [б.и.], 1963. – 83 с.

5.Новожилов Г.Н., Ломов О.Н. Гигиеническая оценка микроклимата. Л.: Медицина, 1987. – 271 с.

6.Платонова Т.В. Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и духовного здоровья. – СПб: Гос ун-т Ф.К. им. П.Ф.Лесгафта, 2008. – 70 с.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СИБИРСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ

Смолякова А.С.
Шмырева В.В.
Панов Е.В., канд. пед. наук, доцент

Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск, Россия

Студенческая молодежь представляет особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Студенческие годы совпадают с периодом окончательного формирования важнейших физиологических функций организма.

Развитию всех физических функций организма способствует студенческий спорт. Существует несколько понятий студенческого спорта, так например:

Студенческий спорт - спортивные занятия в высших и средних специальных учебных заведениях различных форм собственности по государственным программам, а также занятия в спортивных секциях и командах по игровым видам спорта общественных объединений спортивной направленности (спортивные клубы, коллективы физической культуры), участие в спортивных соревнованиях (из модельного спорта о студенческого спорте от 16 июня 2003).

Студенческий спорт - представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой.(Л.П.Матвеев).

Следует отметить организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка;
- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Для Сибирского Юридического Института характерно профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП), которая представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленностью к избранной профессиональной деятельностью

Главное назначение ППФП является направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, на которые направленные определенные виды спорта.

Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки – одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Итак, к видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физические нагрузки продолжаются сравни-

тельно длительное время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека. К таким видам спорта относятся: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции (марафон), лыжные гонки и биатлон, плавание, велоспорт (шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке), большая часть дистанций и многоборья в конькобежном спорте и некоторые другие.

Высокий уровень общей выносливости — одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т.е. лишняя масса тела. Такие занятия позволяют практически здоровому человеку, но с пониженными функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем повысить общую работоспособность, противостоять утомлению.

Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества.

Под силой следует понимать способность человека преодолевать или противодействовать сопротивлению за счѐт напряжения мышц. Сила может проявиться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют свой длины (изометрический метод развития силы), и при динамическом, связанном либо с уменьшением, либо с увеличением длины мышц (изотонический метод). В различных видах спорта применение этих методов в тренировочных занятиях находится в различных соотношениях и во многом зависит от конкретных задач тренировки.

Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества, относятся в основном к группе ациклических видов спорта, характерными особенностями которых являются способность к проявлению силы и скорость сокращения мышц. Такие, как тяжѐлая атлетика, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, относятся те виды спорта, в которых максимальная сила при спортивном движении меняется в зависимости от величины преимущественной массы.

Несмотря на то, что современный быт и производство всѐ меньше и меньше требуют от человека проявления физических усилий, сила как физическое качество имеет существенное самостоятельное и вспомогательное значение для успешного выполнения не только спортивных, но и профессиональных задач у представителей многих видов спорта и работников различных специальностей. Немаловажен и прикладной опыт правильного подъѐма тяжестей, приобретаемых на занятиях по тяжѐлой атлетике и упражнениях с отягощениями.

Виды спорта, развивающие преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения (в беге, на коньках). Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Воспитание быстроты — необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

Высокие требования к быстроте реакции, быстроте циклических и ациклических движений предъявляются в некоторых дисциплинах легкой атлетики (бег 100, 200 м, 100 и 110м с барьерами) в конькобежном спорте (бег на 500 м), велоспорте (ряд коротких дистанций на треке), в фехтовании, боксе и других единоборствах, в целом ряде спортивных игр. Но в каждом случае быстрота имеет свою специфику.

Чтобы воспитать быстроту движений у студентов, требуются специально организованные занятия при подготовке к выполнению обязательных зачетных нормативов, например в беге на 100 м. Специально направленные занятия необходимы в связи с тем, что в студенческом возрасте уже прекращается естественное повышение быстроты и требуется специальная систематическая тренировка для совершенствования скоростных качеств в каждом виде спорта.

Виды спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует

обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической и спортивной подготовки студентов. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания у занимающихся запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, слалом, фристайл, фигурное катание и спортивные игры.

Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам спортсменов.

Организация ППФП студентов в институте предполагает использовать специализированную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая подготовка», которая составляется кафедрой физического воспитания на основе Примерной учебной программы для высших учебных заведений. В рабочей программе отображаются особенности 6удущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально-технические возможности института.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий. Одна из форм ППФП — массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия (внутривузовские соревнования между учебными. группами, курсами, факультетами)

Особенностью спортивных мероприятий, проводимых обучаемыми нашего института, является их проведение в Красноярской специальной (коррекционной) общеобразовательной школе-интерната VII вида №2 спортивного праздника «Спорт против наркотиков» и в Центре временного содержания несовершеннолетних правонарушителей при ГУ МВД России по Красноярскому краю антинаркотической акции, посвященной Международному дню борьбы с наркоманией «Здоровым быть – это можно!»

Еще одной особенностью нашего института является то, что занятия по физической подготовки направлены на подготовку к будущей профессии и включают в себя такие разделы, как «Борьба», «Бокс», «Рукопашный бой»

Наш институт сам организует внутривузовские соревнования между учебными группами и курсами и факультетами такие как: спартакиада по различным видам спорта, в программу которой входит кросс на 3000 м в полной экипировке(броне жилет, шлем, автомат Калашникова, палка специальная), марш-бросок на 10 км, гиревой спорт(у юношей), жим штанги 30 кг (у девушек), армспорт и многие другие , что способствует привлечению студентов к участию в этих соревнованиях.

Более того сборные команды института принимают активное участие в соревнованиях за пределами института:

В Чемпионатах Федеральной службе Российйской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по рукопашному бою, стрельбе из табельного оружия, лыжным гонкам, зимнему двоеборью, включающему в себя лыжные гонки и стрельбу, троеборью (рукопашный бой, стрельба, кросс);

Чемпионатах Красноярской Региональной организации общественного государственного объединения Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» (рукопашный бой, армспорт, стрельба из табельного оружия, гиревой спорт, плавание).

В заключении хотим сказать, что главной особенностью студенческого спорта в стенах Сибирского юридического института ФСКН России является профессионально-прикладная физическая подготовка. Так как она способствует развитию физических и психологических качеств, которые необходимы нам в будущей профессиональной деятельности.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ МУЖСКОГО СОСТАВА 1–3-х КУРСОВ НИ ИРГТУ ЗА 2009-2012 ГОДЫ

Солоненко Р.А., старший преподаватель

НИ Иркутский государственный технический университет, г. Иркутск, Россия

Проанализировано физическое развитие и функциональное состояние студентов мужского состава 1-3 курса энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ за последние четыре года (2009-2012г.). Выявлена закономерность изменений для совершенствования учебного процесса.

Ключевые слова: физическое развитие; функциональная диагностика.

Merknad. Analyse av fysisk utvikling og funksjonelle tilstanden til de mannlige studentene av 1-3 retters makt og cyber skoler eller Istu i de siste fire årene (2009-2012). Regulariteten på endringer for å forbedre læringsprosessen.

Key words: physical development, functional diagnostics.

Актуальность

Приоритетным направлением в реализации государственной политики, повышения качества жизни общества является состояние здоровья населения. С каждым годом увеличивается количество студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Проблема здоровья студентов актуальна в современных социально-экономических условиях.[3;1]

Для выявления основных характеристик здоровья студенческой молодежи ежегодно проводится комплексная оценка здоровья студентов. Цель нашего исследования определялась в результате работы и изучения полученных данных на протяжении последних четырѐх лет.

Цель исследования

Анализ физического развития и функционального состояния студентов мужского состава 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ за последние четыре года (2009—2012 г.) и выявление закономерностей изменений для совершенствования учебного процесса.

Задачи исследования

Анализ физического развития и функционального состояния студентов мужского состава 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ за последние четыре года (2009—2012 г.);

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрические измерения, функциональные пробы для оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, статистические методы обработки полученных данных.

Объект исследования: студенты юноши 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ.

Предмет исследования: физическое развития и функциональное состояние студентов 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ.

1. Физическое развитие студентов мужского состава 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ за 2009-2012 г.

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия) [1;27]. Процесс физического развития подчиняется закону возрастной ступенчатости и связан с законом единства организма и среды, зависит от условий жизни человека. Это фактор не только гармоничного развития молодого человека, но и залог успешности освоение профессии, что составляет общее жизненное благополучие.[2;32]

Для выполнения поставленной цели были изысканы и обработаны данные обследований студентов юношей 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ за последние четыре года (2009—2012 г.) Всего в исследовании присутствовали данные физического развития 1085 студентов НИ ИрГТУ.

Данные физического развития студентов 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ за 2009-2012 г. представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физического развития студентов 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ за 2009-2012 г.

№ курса	Медицинская группа	X и δ	Рост	Вес	Объём грудной клетки	Жизненный объём легких	Динамометрия		Кол-во студентов
							Левая	Правая	
1 курс	Основная	x	177,81	69,44	92,75	3,79	47,03	45,18	575
		δ	6,45	9,91	8,22	0,73	7,32	7,46	
	Подготовительная	x	176,17	67,30	87,94	3,46	42,00	41,12	52
		δ	6,20	10,75	7,74	0,63	6,84	6,31	
2 курс	Основная	x	177,37	68,15	92,24	3,89	46,71	46,60	191
		δ	6,36	9,73	7,28	0,68	8,10	7,27	
	Подготовительная	x	180,39	70,56	92,86	3,98	47,81	46,00	48
		δ	6,40	9,70	7,65	0,69	9,12	7,61	
3 курс	Основная	x	178,31	71,60	93,63	4,01	48,10	47,18	262
		δ	6,04	10,57	7,09	0,59	7,62	7,34	
	Подготовительная	x	178,31	71,60	93,63	4,01	48,10	47,18	56
		δ	6,04	10,57	7,09	0,59	7,62	7,34	
1,2,3 курс	Основная	x	177,83	69,73	92,87	3,90	47,28	46,32	1028
	Подготовительная		178,29	69,82	91,48	3,82	45,97	44,77	156

Из данных, представленных в таблице 1 видно, что весоростовые показатели соответствуют среднему уровню развития студентов и незначительно увеличиваются к 3-ему курсу.

Также наблюдаем увеличение объѐма грудной клетки, жизненной ѐмкости легких. Кистевая динамометрия имеет тенденцию к улучшению показателей.

2. Функционального состояние сердечно-сосудистой системы студентов юношей 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ за 2009-2012 г.

Показатели функционального состояние сердечно-сосудистой системы студентов юношей 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов НИ ИрГТУ за 2009-2012 г. представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели функционального состояние сердечно-сосудистой системы студентов 1-3 курсов энергетического и кибернетического факультетов за 2009-2012г.

№ курса	Медицинская группа	X и δ	Артериальное давление		Частота сердечных сокращений		Кол-во студентов
			Систастическое	Диалистическое	До нагрузки	После нагрузки	
1 курс	Основная	x	134,24	73,63	81,70	114,55	575
		δ	12,42	8,72	16,48	21,32	
	Подготовительная	x	132,28	75,13	88,37	122,43	52
		δ	11,06	7,81	24,67	20,31	
2 курс	Основная	x	135,43	73,53	79,13	111,51	191
		δ	13,26	9,41	12,56	20,43	
	Подготовительная	x	134,17	73,96	83,77	122,09	48
		δ	11,29	8,26	11,41	19,21	
3 курс	Основная	x	131,19	74,19	81,77	117,13	262
		δ	12,31	8,28	28,34	21,38	
	Подготовительная	x	131,19	74,19	81,77	117,13	56
		δ	12,31	8,28	28,34	21,38	
1,2,3 курс	Основная	x	133,62	73,78	80,87	114,39	1028
	Подготовительная		132,55	74,43	84,64	120,55	156

Исследование ЧСС в покое у студентов основной и подготовительной медицинской группы выявило превышение этого показателя по отношению к норме. Изменений ЧСС в зависимости от курса не наблюдается. Артериальное давление имеет одинаковые значения у студентов 3-х курсов и превышает норму.

Заключение

Проведѐнное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Весоростовые показатели соответствуют среднему уровню развития студентов и незначительно увеличиваются к 3-ему курсу

2. Наблюдается тенденция к увеличению объѐма грудной клетки и жизненной ѐмкости легких к более старшим курсам.

3. Кистевая динамометрия имеет тенденцию к улучшению показателей.

4. Показатели ЧСС в покое у студентов специальной и основной медицинской группы превышают нормальные.

5. Артериальное давление имеет одинаковые значения у 3-х курсов и превышает норму.

Таким образом, изучение функционального состояния студентов предполагает выявление отклонений в состоянии здоровья с целью дальнейшего формирования учебных групп; подбора различных форм, методов, двигательных режимов с учетом состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Осуществление сбора информации, статистической обработки полученного материала о физическом развитии и функциональном состоянии студентов позволит внести коррективы в планирование и реализацию учебного процесса.

Список литературы

1. Алексеев Н.И. Учебно-методический комплекс дисциплины Физическая культура. — М.: МГОУ, 2007. – 42 с.

2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.

3. http://www.medvid.ru/?p=476.

4. http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/.

АДАПТИВНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ И НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В АППАРАТЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Алтынбаева Н.А., ст. преподаватель

Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г.Разумовского, г. Москва, Россия

Аннотация: Вступление России в единое образовательное пространство выдвинуло новые требования к качеству подготовки специалистов. Общие принципы их многоуровневой подготовки и системы оценки предусмотрены едиными образовательными рекомендациями Болонской декларации (1999) и переходом образования на новый качественный уровень.

The Annotation: Entering to Russia in united educational space has brought forth the new requirements to quality of preparation specialist. The General principles their layered preparation and systems of the estimation are provided united educational recommendation Bolonskoy declarations (1999) and turning the formation on new qualitative level.

В настоящее время, несмотря на все увеличивающееся число работ по организации и методике проведения занятий со студентами специального учебного отделения ощущается недостаток в конкретных научно-обоснованных разработках и рекомендациях по этим вопросам.

Предпринимаются попытки поиска новых организационных форм занятий со студентами специальных групп, хотя очевидно, что без научно-обоснованной методики занятий невозможно организовать рациональный двигательный режим этого контингента.

Врачебное обследование состояния здоровья студентов, приступающих к занятиям физической культурой по нашим данным показывает, что большинство из направляемых в специальные группы имеют различного рода отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы (до 30-40 %).

Этим обстоятельством было продиктовано наше внимание к проблеме научного обоснования методики занятий по физическому воспитанию с этим контингентом студентов.

Успешное решение вопроса о двигательном режиме для студентов, имеющих отклонения со стороны органов кровообращения к физическим нагрузкам, подбор на основе этого адекватных для организма физических упражнений – и в результате всего этого разработка методики занятий.

По вопросу изучения влияния физических упражнений на сердечно - сосудистую систему больных в лечебной физкультуре накоплен большой материал, который может быть с известной долей поправки использован при назначении двигательного режима больных студентов. Благодаря целому ряду исследований[1].Можно сказать, что физические упражнения за счет улучшения регуляции вегетативных функций, способствует адекватности реакций сердечно - сосудистой системы и дыхания, расширяют адаптационные возможности аппарата кровообращения к физическим нагрузкам. Физическая тренировка активизирует процессы метаболизма в миокарде, стимулирует коронарное кровообращение, повышает сократительную способность миокарда[2].

При применении различных средств физической культуры студентам с сердечно - сосудистой патологией мы исходим из следующих положений: во-первых, используемые средства физической культуры должны обладать в определенной мере избирательностью воздействия, т.е.они должны быть направлены на восстановление пониженной функции; во-вторых физические нагрузки должны соответствовать уровню функциональных возможно-

стей занимающихся, т.е. быть адекватными состоянию их здоровья и не превышать этот уровень, в противном случае может усугубиться патологический процесс, иными словами, в данном случае речь идет о реализации в процессе физического воспитания. В третьих, объем и интенсивность применяемых средств физической культуры должны периодически возрастать количественно, чтобы оказывать свое тренирующее действие, лишь при этом условии они будут способствовать повышению уровня функциональных возможностей занимающихся и в результате смогут развиваться столь необходимые в подобных случаях компенсаторные механизмы. В целях соблюдения мер безопасности на занятии следует внимательно наблюдать за реакцией на физическую нагрузку: окраска кожных покровов, мимика, влажность, одышка, координация, утомление. В этом случае либо снизить уровень нагрузки, либо временно прервать упражнение регистрируя в журнале преподавателя[1].

Начиная занятия по физической культуре важно помнить и о психическом настрое; многие из них были либо частично, либо полностью отстранены от занятий по физической культуре в школе и их страшит необходимость физического напряжения. Поэтому вопросы физической и психологической реабилитации подобных студентов являются важной частью общего реабилитационного процесса при назначении им реабилитационного режима.

В ЛФК хороших результатов в реабилитации больных с сердечно - сосудистыми заболеваниями добились при соблюдении следующих методических принципов: разумное чередование относительного покоя и активных движений. Необходимо помнить, что покой и физическая активность звенья единого восстановительного процесса, которые не исключают, а всегда дополняют друг друга. Осуществление принципа постепенности и последовательности имеет огромное значение для восстановления пониженной функции. Успешно применяется и такой методический прием – как рассеянность физической нагрузки на различные мышечные группы.

В практике преподавания физической культуры студентам специальных групп эти принципы и приемы также обязательны, как и в ЛФК, особенно важно их применение на начальной стадии физического воспитания, в условиях еще не сформировавшихся компенсаций пораженной системы организма.

Основой всего процесса реабилитации является дозировка физических упражнений, при этом характер и объем тренировочных нагрузок должен быть обусловлен их ответными реакциями, характеризующими оптимальный уровень перестройки сердечно - сосудистой системы. Правильное и рациональное использование физических упражнений вызывает положительные сдвиги в отношении морфологии и функции сердечно – сосудистой системы[3].

Вопрос о дозировании физических упражнений для студентов специальных групп с отклонениями в аппарате кровообращения не разработан не только в методологическом, но и в организационном отношении. Специальные группы по своему составу столь рекордны, что даже объединение в одной группе студентов по назначенному принципу, т.е.имеющих отклонение в одной и той же системе организма, не позволяет педагогу вести преподавание по единой для всех занимающихся методике, потому что студенты в группе будут отличаться друг от друга и по методике, и по уровню функциональных возможностей так и по степени физической подготовленности.

Дозировка физической нагрузки в занятиях со специальными медицинскими группами, имеющими различные отклонения в аппарате кровообращения находится в некоторой зависимости от функционального состояния организма, однако важность этого момента усложняется еще неполным совершенством его определения и коварством проявления заболеваний сердечно - сосудистой системы[4].

Индивидуализация физической нагрузки наиболее важный принцип методики занятий в специальном медицинском отделении (разнородный состав занимающихся по состоянию здоровья, по физическому развитию, функциональному состоянию и физической подготовленности)

Поэтому мы решили экспериментально проверить возможность организации нескольких уровней физической нагрузки при групповой форме проведения занятий в независимости от используемых средств физической культуры. В нашем эксперименте, который носит поисковый характер, занимающиеся были распределены на три отделения с учетом характера и стадии заболевания, их исходного состояния и физической подготовленности. Отметим, что индивидуальный подход в подборе нагрузок актуален и у спортсменов занимающихся в спорте высоких достижений.

Функциональное состояние оценивалось с помощью пробы степ-тест, на основании показателей адаптации к этой пробе, физическая подготовленность определялась по результатам контрольных нормативов и учета двигательных навыков и умений.

По мере роста физических показателей и функциональных возможностей и укрепления здоровья, студенты переводятся из одного отделения в другое, с более высокой нагрузкой - это позволяет последовательно повышать функциональные способности организма и его адаптационные возможности к физической нагрузке.

Дифференцирование нагрузок охватывало, как и подготовленную, так и основную часть занятий. На первом этапе занятий дозирование осуществлялось главным образом за счет изменения общего объема работы, в дальнейшем – за счет изменения интенсивности нагрузки.

Поскольку для нормализации деятельности сердечно - сосудистой системы особо благоприятны циклические упражнения, вопросы дозирования физических нагрузок применены нами преимущественно на этих видах упражнений.

При таком построении занятий еще большее значение приобретает качественный врачебный контроль, как и при врачебном освидетельствовании, так и в процессе занятий.

С этой целью мы придаем особое значение качественной диагностике, важно точно определить ее характер, но и выраженность патологического процесса, выявить степень компенсации ослабленной функции. Были разработаны критерии оценки функционального состояния организма и контроль упражнения для определения физической подготовленности студентов[5].

Исследования проводились в экспериментальных группах, в которых студенты с сердечно- сосудистой патологией составляли 80%.

Изучение характера воздействия физических нагрузок проводились по реакции частоты сердечных сокращений, которая является интегральным и подвижным показателем функционального состояния организма и по данным электрокардиографии и теле ЭКГ нагрузке.

Произведенное исследование позволило экспериментально обосновать возможность дифференцирования физических нагрузок при проведении занятий со студентами специальных медицинских групп, имеющих различные отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Лечебная физическая культура: справочник /под ред. проф. В.А.Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.

2**.** Интернет-ресурс: http://www.isras.ru/index.php?page_id=538&id=299

3. http://www.isras.ru/index.php?page_id=536&id=2536

4. Меерсон Ф.З. Патогенез и предупреждение стрессовых и ишемических повреждений сердца. – М., 1984. – 252 с.

5. Курс лекций по спортивной медицине: учеб. пособие /под ред. проф. А.В.Смоленского.

6. Заболевания и повреждения при занятиях спортом /под ред. Дембо. – Изд.2 – перераб. и доп. – Л.: Медицина, 1984. – 301 с.; ил.

7. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Кинезотерапия культура двигательной активности. – М.: КноРус, 2011.

Заявка участника международной научно-практической конференции»Студенческое спортивное движение:состояние,проблемы и перспективы развития».

Алтынбаева Насима Анваровна

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ И НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В АППАРАТЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

FEATURES OF THE METHODOLOGY AND SOME PRINCIPLES OF DOSING OF EXERCISE CLASSES WITH STUDENTS WHO HAVE ABNORMALITIES IN THE BLOOD CIRCULATION

Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г.Разумовского,
Старший преподаватель кафедры «физическое воспитание»
Тел.8 967 120 06 21,nasima9.64 @mail.ru ; nataligolden@yandex.ru

Научный руководитель Колокатова Л.Ф.
Форма участия: заочная: публикация.

АДАПТИВНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

Бутачина Е.В., студентка
Скурихина Н.В., ст. преподаватель

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

В статье рассматривается адаптивная физическая культура и ее основные направления. Показано влияние адаптивной физической культуры на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями.

An adaptive physical culture and her basic directions are examined in the article. Influence of adaptive physical culture is shown on a rehabilitation and adaptation of people with limit possibilities.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс мер спортивно- оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. [4]

Основным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления - методологический фундамент адаптивной физической культуры. В Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта открылся факультет адаптивной физической культуры, задачей которого является подготовка высококвалифицированных специалистом для работы в сфере физической культуры инвалидов. [1]

В современном обществе люди с ограниченными возможностями могут вполне чувствовать себя полноценными, ведь для них сейчас создаются различные фонды, мероприятия, параолимпийские соревнования. К сожалению, в институтах люди с ограниченными возможностями не могут заниматься обычной физкультурой, так как это требует больших физических нагрузок и базовой спортивной подготовки. Поэтому сейчас в наше время набирает популярность адаптивный студенческий спорт, который поддерживает студентов с ограниченными возможностями, помогает им как физически, так и морально. Студент с ограниченными возможностями сможет чувствовать себя полноценным, наравне со всеми, он сможет заниматься спортом, тем самым укреплять свое здоровье.

Я считаю, что адаптивный спорт – необходимый и важный комплекс спортивных мероприятий, который должен быть в каждом высококвалифицированном институте. Мы не должны забывать о людях с ограниченными возможностями, а наоборот, поддерживать их и помогать им закрепиться в обществе. Особенно студентам с ограниченными возможностями необходимо получать внимание в социуме.

По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. В России их количество составляет 15 млн. человек. Несмотря на успешное развитие медицины, количество инвалидов растет, особенно среди детей и подростков. До недавнего времени проблемы данной категории населения игнорировались, но в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая

декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых освещаются проблемы инвалидов.

В наше время большинство экономически развитых стран, и, в первую очередь, США, Великобритания, Германия и др. имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия физической культурой и спортом.

Во многих зарубежных странах отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное - создание условий для этих занятий.

«До последнего времени в России эта группа населения относилась к числу фактически выключенных из нормальной жизни общества. Их проблемы не было принято обсуждать публично. Практика градостроительства не предусматривала в общественных местах специальных приспособлений, облегчающих для инвалидов передвижение. Многие сферы общественной жизнедеятельности были закрыты для инвалидов», - писали в 1996г. авторы книги « Основы физической культуры и здорового образа жизни» П.А. Виноградов, А.П. Душанин и В.И. Жолдак.

Долгие годы у нас существовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» несовместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья.

В 90-е годы изменилось отношение общества к инвалидам в России. И, хотя в большей своей части эти изменения лишь провозглашались, они все же сыграли свою положительную роль.

Адаптивный спорт, активно развивающийся в настоящее время во всем мире, включает в себя три основные разновидности: Параолимпийское, Специальное Олимпийское движения и Всемирные игры глухих. [3]

Многолетний опыт отечественной и зарубежной практики в области спорта инвалидов свидетельствует о том, что для данного контингента тренировочный процесс и участие в соревнованиях являются действенными способами физической, психической, социальной адаптации. Учебно-тренировочный процесс рассматривается как врачебно-педагогическая дисциплина, где в оптимальном соотношении функционируют лечебные и педагогические факторы, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические и этические потребности, стремление к физическому совершенствованию.

В спорте инвалидов в настоящее время можно выделить два направления: рекреационно-оздоровительный и спорт высших достижений.

В рамках первого направления спорт выполняет оздоровительно-рекреативную функцию, выступая как средство и метод достижения эффективного здорового отдыха – развлечения, восстановления и поддержания оперативной работоспособности, организации интересного эмоционального досуга. Разумеется, эта практика условно может быть отнесена к спорту, поскольку в ней выражены лишь некоторые его типичные черты: систематическая тренировка, специализация в избранном виде спорта, участие в соревнованиях и др. Такая форма спортивной деятельности общедоступна, реализуется добровольно, в свободное время и не является доминирующей деятельностью в жизни инвалида. К числу наиболее популярных видов спорта относятся плавание, легкая атлетика, в том числе в колясках, тяжелая атлетика, лыжный спорт, стрельба, различные виды гимнастики, включая шейпинг и аэробику, фигурное катание на коньках, танцы, спортивные игры, оздоровительные виды восточных единоборств и др. В зависимости от того, в какой социальной сфере культивируется оздоро-

вительно-рекреативный спорт, специфика занятий модифицируется соответственно условиям, составу групп, возрасту, интересам занимающихся.

Главные стратегические принципы педагогической деятельности в этой работе следующие: адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого человека.

Спорт высших достижений имеет более сложную структуру и содержание тренировочного процесса. Путем отбора сильнейших, наиболее талантливых спортсменов в разных нозологических группах инвалидов формируются составы сборных команд страны по видам спорта Параолимпийской программы. Технология тренировочного процесса строится на основе закономерностей срочной и долговременной адаптации организма к физической нагрузке, принципов и закономерностей спортивной тренировки, разработанных в теории спорта. [3]

Спорт в наше время стал неотъемлемой частью нашей жизни. Нам нравится наблюдать за различными спортивными мероприятиями, видеть переживания и бурные эмоции спортсменов, их яркие номера и неординарные физические способности. Но что касается параолимпийского спорта, то здесь нет такой красоты и зрелищности, как в обычном спорте, но мы наблюдаем за параолимпийскими соревнованиями, в первую очередь, для того, чтобы понять, насколько сильно люди любят эту жизнь, как они постоянно доказывают на своем личном опыте, что все возможно, главное не упускать руки и верить в себя до конца. Когда наблюдаешь за способностями людей с ограниченными возможностями, то понимаешь, насколько ты бываешь неправ, когда в период отчаяния говоришь себе «не могу». Ведь просто нужно больше терпения, стремления, упорства, и главное – веры в себя! Я искренне сопереживаю людям с ограниченными возможностями, и, наблюдая за параолимпийскими соревнованиями, я болею за каждого, и знаю, что каждый из них – уже победитель.

В физической реабилитации адаптивной физической культуры акцент делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья, ориентируясь, прежде всего, на технологии, сопрягающие физическое (телесное) и психическое (духовное) начала человека и ориентирующиеся на самостоятельную активность занимающихся (различные способы психосоматической саморегуляции, психотерапевтические техники и т.п.). [2]

Среди приоритетных направлений деятельности по развитию адаптивного спорта разработчики Концепции справедливо называют:

- вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физической культурой и спортом;
- физкультурное просвещение и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди инвалидов;
- обеспечение доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов;
- подготовка, повышение квалификации и переподготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы с инвалидами;
- создание нормативно-правовой базы развития физической культуры и спорта инвалидов.

Несомненным достоинством данной концепции являются предложения по разграничению полномочий и функций в системе физической реабилитации инвалидов между федеральными и региональными органами государственного управления в области физической культуры и спорта. [2]

Однако это еще не вполне освоенная технология спортивных мероприятий, которая требует доработок и изменений. В сфере адаптивной физической культуры все еще не определены основные условия социальной интеграции (интегративной функции), учет которых позволяет проводить ее успешно, отсутствует теоретическое в различных видах адаптивной

улучшения качества их жизни и социальной обоснование взаимодействия лиц с нарушениями слуха и здоровых людей в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Необходима разработка методологии социальной интеграции не слышащих людей в различных видах адаптивной физической культуры. В адаптивной физической культуре выявлены возможности социальной интеграции в адаптивном спорте (параолимпийском и специальном), что не в полной мере раскрывает еѐ интеграционный потенциал. Необходим поиск моделей и обоснование структуры социальной интеграции в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, адаптивном оздоровительном спорте.

Список литературы

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.

2. Загайнова Е.В., Хацринова О.Ю., Старшинова Т.А., Иванов В.Г., Психология и педагогика: учеб. пособие. – Красноярск: КГТУ, 2007. – 92 с.

3. http://www.ns-sport.ru/

4. http://ru.wikipedia.org/

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Киреева Е.К., ст. преподаватель
Завьялов Д.А., профессор, д-р пед. наук

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Совершенствование физического воспитания студентов специальной медицинской группы является одной из главных задач. В данной статье описываются результаты исследования по вопросу состояния здоровья и физического развития студентов специальной медицинской группы на основе самооценки отношения к занятиям физической культурой.

Improvement of physical education students in special medical group is one of the main objectives. This article describes the results of a study on the health and physical development of students of special medical group on the basis of self-esteem related to physical training.

Проблема укрепления здоровья и продолжительности жизни населения всегда была предметом внимания специалистов, общества и государства. Решение этой проблемы в наше время приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая ситуация привела к существенному ухудшению показателей здоровья всех групп и категорий населения России. Подавляющее большинство людей не сомневаются в том, что укрепление и сохранение здоровья во многом зависит от образа и стиля жизни человека. Наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, физической подготовленности и физического развития студентов вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Состояния здоровья студентов специальной медицинской группы изучено по данным проведенного анкетирования и самооценок ими собственного здоровья и физического развития. В эксперименте принимали участия 150 студентов отделения специальной медицинской группы площадки 3 СФУ. Проведѐнное исследование показало, что: 58% студентов попадает в специальную медицинскую группу после окончания школы в 17-18 лет; 28% студентов были отнесены к специальной медицинской группе с четырнадцати лет; 14% студентов - с семи лет до десяти лет. Эти данные говорят о том, в процессе обучения в школе здоровье школьников постепенно ухудшается, т.к. через каждые 3-4 года количество школьников, отнесѐнных к специальной медицинской группе, неуклонно растѐт, увеличивается в два раза в 14 лет и в 4 раза к 17-18 годам. Проведенные анкетные опросы, беседы и наблюдения позволили представить объективное положение, выявить круг интересов, потребностей и мотивы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с ослабленным здоровьем. Для того чтобы получить достоверные представления об уровне физкультурно-оздоровительной активности необходимо проанализировать показатели систематических занятий [1;109]. Анализ данных табл.1 характеризует уровень устойчивости физкультурно-оздоровительной активности: 11,5 % опрошенных систематически обращаются к физическим упражнениям (не считая академических часов), 67,5% - от случая к случаю, 21% вообще не занимаются физическими упражнениями в свободное время.

Таблица 1

Отношение студентов СМГ к физкультурно-оздоровительной деятельности, %

Отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности	Студенты СМГ
Занимаются систематически	11,5
Занимаются эпизодически	67,5
Не занимаются в свободное время	21

Анализ данных исследований (табл. 2) показывает, что отношение студентов СМГ к физкультурно-оздоровительной деятельности определяется характером интересов и мотиваций. Результаты данного исследования: 67% студентов верят в то, что систематические занятия физическими упражнениями могут оказать положительное влияние на здоровье; 20 % - скорее да, чем нет; 11% - "пятьдесят на пятьдесят" и только 1,1 % студентов совершенно не верят в то, что систематических занятиях физическими упражнениями оказывают положительное влияние на здоровье.

Таблица 2

Отношение студентов СМГ к значимости занятий физической культурой, %

Систематическое занятие физической культурой оказывает положительное влияние на здоровье человека	Студенты СМГ
Да	66
Скорее да, чем нет	20
«Пятьдесят на пятьдесят»	11
Нет	2

На формирование интереса к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью влияют как объективные, так и субъективные факторы [1; 108]. Анализ данных исследования выявил комплекс объективных (внешних) условий и субъективных (внутренних) факторов, влияющих на мотивацию студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основными объективными трудностями (табл. 3), по мнению студентов, препятствующими занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью являются: у 45,7% - недостаточно свободного времени; у 26,3% студентов - не хватает силы воли, чтобы побороть лень. Для 23,1% опрошенных студентов нет подходящих условий для занятий физической культурой, низкий уровень материально-спортивной базы и недостаток спортивного инвентаря. 4,2% студентов считают основной причиной своей низкой физкультурной активности - недостаток физкультурных знаний для правильной организации занятий. Поэтому важно усилить образовательную направленность учебно-воспитательного процесса для студентов СМГ.

Таблица 3

Внешние причины, препятствующие занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов СМГ, %

Причины, препятствующие занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью	Студенты СМГ
Недостаток свободного времени	45,7
Не хватает силы воли, чтобы побороть лень	26,3
Нет подходящих условий для занятий	23,1
Недостаток физкультурных знаний для правильной организации занятий.	4,2

Помимо мотивов не менее значимую роль в формировании мотивационного компонента играют установки, воля и потребности. Внутренними причинами (табл. 4), по мнению студентов, препятствующими занятиям их физкультурно-оздоровительной деятельности, являются следующие: у 46% студентов есть желание, но не хватает силы воли заставить себя заниматься регулярно физическими упражнениями; у 43% студентов есть сила воли, но нет свободного времени; 9% студентов понимают, что надо заниматься, но не имеют желания; 2% студентов полагают, что им не нужно заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Таблица 4

Внутренние причины, препятствующие занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов СМГ, %

Причины, препятствующие занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью	Студенты СМГ
Есть желание, но не хватает силы воли заставить себя заниматься регулярно физическими упражнениями	46
Есть сила воли, но нет свободного времени	43
Понимают, что надо заниматься, но не имеют желания;	9
Полагают, что им этого не нужно.	2

Анализируя свои ощущения (табл.5), получаемые от занятий физической культурой, студенты отмечают, что они также влияют на интерес к занятиям физической культурой. «Радость движения» и удовлетворение непосредственно от занятий физическими упражнениями, независимо от достигаемых результатов, испытывают 39,6% студентов; 32,9% студентов - скорее да, чем нет; 19,8% студентов - и да, и нет; 3,3% студентов - скорее нет, чем да; и только 4,4% студентов - не испытывают удовлетворения от занятий физическими упражнениями.

Таблица 5

Субъективные факторы, влияющие на интерес студентов к занятиям физической культурой, %

«Радость движения» и удовлетворение непосредственно от занятий физическими упражнениями, независимо от достигаемых результатов	Студенты СМГ
Да	39,6
Скорее да, чем нет	32,9
И да, и нет	19,8
Скорее нет, чем да	3,3
Нет	4

Рассмотрев комплекс объективных и субъективных факторов, препятствующих реализации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМГ, можно утверждать, что от своевременного устранения объективных причин и усилению образовательного и воспитательного аспектов во многом зависит уровень физкультурно-оздоровительной активности студентов [1; 116]. Результаты анкетирования (табл.6) показывают, что существенное влияние на уровень физической активности у студентов СМГ оказывают субъективные побуждения личности: 67% студентов хотят заниматься упражнениями для того, чтобы быть физически развитыми, иметь красивую фигуру и отличное телосложение; 16% студентов хотят заниматься упражнениями для того, чтобы быть здоровыми; 5,5% студентов хотят заниматься для того, чтобы повысить уровень своей физической подготовленности; 4,4% студентов испытывают удовольствие от соревновательной борьбы; 3,3% студентов занимаются, чтобы заполнить свободное время и пообщаться с друзьями; 3,2% студентов испытывают удовольствие от занятий физическими упражнениям.

Таблица 6

Влияние субъективных факторов, побуждающих студентов СМГ к физической активности, %

Факторы	Студенты СМГ
Иметь красивую фигуру и отличное телосложение	67
Для того чтобы быть здоровыми	16
Для того чтобы повысить уровень своей физической подготовленности	5,5
испытывают удовольствие от соревновательной борьбы	4,4
Занимаются, чтобы заполнить свободное время и пообщаться с друзьями;	3,3
Испытывают удовольствие от занятий физическими упражнениям.	3,3

Как показали исследования (табл. 7), уровень интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности во многом зависит от выбора видов физическими упражнениями. Самыми популярными видами спорта, которыми хотят заниматься студенты СМГ в свободное время, следующие: 54,1% студентов хотят заниматься фитнесом (пилатесом, аэробикой, танцами); 16,% хотят заниматься плаваньем; 7,8 % хотят заниматься волейболом; 7,8 % хотят заниматься кроссовым бегом, 3,3 % хотят заниматься баскетболом, 3,3 % хотят заниматься бодибилдингом; настольным теннисом - 2,2%, фехтованием - 2,2 %, и такими видами спорта как боксом -1,1%, туризмом - 1,1%, футболом - 1,1% студентов.

Таблица 7

Выбор видов физической активности студентами СМГ, %

Виды физической активности	Студенты СМГ
Занятия фитнес-пилатесом, аэробикой, танцами	54,1
Занятия плаваньем	16
Занятия волейболом	7,8
Занятия кроссовой подготовкой	7,8
Занятия баскетболом	3,3
Занятия бодибилдингом	3,3
Занятия фехтованием	2,2
Занятия настольным теннисом	2,2
Занятия боксом	1,1
Занятия футболом	1,1
Занятия туризмом	1,1

По результатам анкетирования самооценки, свою физическую подготовленность студенты оценивают следующим образом: 31% студентов считают свою физическую подготовленность хорошей; 57% студентов оценивают свою физическую подготовленность удовлетворительной; 12% студентов считают свою физическую подготовленность неудовлетворительной; 0% студентов считают отличной свою физическую подготовку.

Отношение студентов СМГ к физкультурно-оздоровительной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций. Исследуя вопрос, что для студентов является важнее: здоровье, профессиональная карьера или успешность в жизни, выяснилось: для 26.6% студентов - здоровье важнее; для 33,7% студентов - скорее здоровье, чем карьера и успех; 24% студентов - не знают; для 7,6% студентов - главное карьера и успех; у 14,1% студентов - важнее карьера и успех, чем здоровье. Из полученных данных, в результате анкетирования видно, что 76 % студентов СМГ подтверждают желание заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью в оздоровительных целях, но 24 % студентов не заинтересованы в использования физической культуры для собственного оздоровления.

Полученные данные стали основанием для следующих выводов:

- физкультурно-оздоровительная деятельность входит в образ жизни студентов с ослабленным здоровьем (более 76 % опрошенных) высоко оценили значимость физической культуры;
- наибольшее влияние на уровень интереса оказывают такие объективные факторы, как улучшение спортивной материально-технической базы и качества проведения занятий;
- наиболее интересными и привлекательными формами занятий для студентов СМГ являются секционные занятия по видам спорта;
- физкультурно-оздоровительную активность студентов СМГ можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают студентам заниматься физической культурой. Необходимо обратить особое внимание на неумение студентов распределять свое свободное время.
- сознательное отношение к физической культуре формируется под воздействием субъективных факторов, поэтому часто связывается с желанием оптимизировать вес тела и улучшить фигуру, повысить свою физическую подготовленность, повысить работоспособность.

Основная задача - сформировать у студентов СМГ активное отношение к занятиям физической культурой, т.к. оно способствует рациональному распределению времени и позволяют студенту активно включаться в другие виды деятельности[1;119]. . Полученная информация будет использована для поиска и разработки новых форм организации занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью как на учебных занятиях по физической культуре, так и в процессе самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2004.

2. Лубышева Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорта. – М., 2000.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНВАЛИДОВ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ СТУДЕНТАМИ, ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ/НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Корнев А.В., канд. пед. наук
Махов А.С., канд. пед. наук

Шуйский филиал ИвГУ, г. Шуя, Россия

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, проект № 13-36-01255

В статье рассмотрен практический опыт применения профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности студентов, обучающихся по специальности/направлению подготовки «Адаптивная физическая культура» в рамках учебного процесса и деятельности спортивно-оздоровительного клуба инвалидов «Пингвин».

In the article the practical experience of using the professionally-oriented types of motor activity of students enrolled in "Adaptive physical education" as part of the educational process and the activities of a sports club with disabilities "Penguin".

Для профессионального становления личности будущего специалиста по адаптивной физической культуре, знающего все тонкости адаптивных видов спорта для инвалидов различных нозологических групп, очень важно на протяжении всех этапов обучения применять профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, которые включены в содержание дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре».

Одной из главных задач обучения студентов по специальности/направлению подготовки «Адаптивная физическая культура» является освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических знаний и педагогических практик на основе применения изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности [1; 19-20].

Специалист по адаптивной физической культуре должен знать те ощущения, восприятия и представления, которые возникают у лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе выполнения определенного двигательного действия [3; 274]. Как может специалист обучать тем или иным техническим приѐмам (например: баланс на двух колѐсах на инвалидной коляске) инвалидов, если сам не умеет это выполнять и представления не имеет, какие ощущения испытывает человек в определенной ситуации. Важна сама суть процесса обучения, которая именно состоит из умения выполнять на хорошем уровне двигательные действия или задания.

Профессионально-ориентированные виды двигательной деятельности в адаптивной физической культуре – это виды двигательной деятельности, позволяющие формировать у будущих специалистов по адаптивной физической культуре ощущения, восприятия, представления, возникающие у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в процессе занятий различными видами адаптивной физической культуры; обучать их знаниям, умениям и навыкам, развивать и совершенствовать физические качества и способности, характерные для того или иного вида адаптивной физической культуры, а также обеспечивать им возможность приобретать опыт эмоционально-ценностных отношений и творческой активности в сфере будущей профессии [3; 275].

Для практического применения профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре необходимы специальные условия, при которых обучение студентов будет максимально эффективным.

Собственный практический опыт работы в данном направлении натолкнул на идею создания спортивно-оздоровительного клуба инвалидов при вузе, и в 2009 году на базе Шуйского государственного педагогического университета был создан первый подобный клуб при вузах, реализующих подготовку специалистов и бакалавров по адаптивной физической культуре.

В СОКИ «Пингвин» занимается 31 человек категории «инвалиды по слуху», 5 человека категории «слабовидящие», 2 человека категории «тотально слепые», 16 человек с поражением опорно-двигательного аппарата, в том числе инвалиды-ампутанты, 4 человека – лица с общими заболеваниями из города Шуи, Шуйского района, города Иванова – всего 58 человек. Сформированы команды по четырнадцати видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, дартс, армрестлинг, пауэрлифтинг, голбол, шахматы, лѐгкая атлетика (толкание ядра, гонки на инвалидных колясках), бочча, фитнес, русский жим [2; 100-101].

СОКИ «Пингвин» имеет свой устав, логотип, гимн, страницу в Интернете на официальном сайте Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «ИвГУ» (www.sspu.ru).

Студенты, занимаясь с инвалидами различных нозологических групп, принимают непосредственное участие в тренировочном процессе, знакомятся с инвентарем и специальным оборудованием, использующимся в адаптивном спорте, изготавливают нестандартное оборудование под индивидуальные особенности спортсменов с нарушениями в состоянии здоровья, моделируют ограничения двигательной деятельности, участвуют совместно со спортсменами-инвалидами в мероприятиях, организуют и проводят учебно-тренировочную работу, спортивные соревнования.

На учебных занятиях студенты проходят основы технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, изучают существующий опыт организации и проведения спортивных мероприятий, правила спортивных адаптивных игр, методику и специфику судейства и т.д. Используя моделирование ограничений двигательной деятельности, студенты отрабатывают умения и навыки в следующих видах спорта: бег с лидером, голбол, торбол (спорт слепых), волейбол сидя, бочча, баскетбол на колясках, гонки на колясках, преодоление препятствий на колясках, настольный теннис (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата), хоккей на полу (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями).

В рамках деятельности СОКИ «Пингвин» студентами было изготовлено нестандартное оборудование для слепых и слабовидящих спортсменов, играющих в голбол (ворота для голбола, оборудование для торбола, светонепроницаемые очки, тренажерные устройства для определения точности броска в голболе и торболе), для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), участвующих в соревнованиях по бочча (рампа для выполнения броска мяча), для спортсменов Специальной Олимпиады (клюшки и шайбы для хоккея на полу).

Тренировочный процесс предусматривает работу с партнером, особенно когда это касается инвалидов с нарушением зрения (тотальная слепота) и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (колясочники, и лица, не имеющие возможности передвигаться самостоятельно). Для более эффективного проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту, к инвалидам, нуждающимся в сопровождении, прикрепляются студенты, которые выполняют роль партнера, сопровождающего, помощника и т.д. Для оптимизации и проверки состояния команд по различным видам спорта, устраиваются матчевые встречи между спортсменами-инвалидами и студентами, обучающимися по специальности/направлению подготовки «Адаптивная физическая культура». Для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья это возможность проверить свою психофизическую готовность к предстоящим соревнованиям, увидеть основные технико-тактические проблемы и ошибки, для студентов это незаменимый практический опыт работы с инвалидами различных нозологических групп.

Важное значение имеет включение Паралимпийских видов спорта (голбол, сидячий волейбол, хоккей на полу) в спартакиаду факультета физической культуры, где студенты со-

ревнуются между собой в умениях и навыках приобретенных в непосредственной работе со спортсменами-инвалидами.

Применение моделирования соревновательной деятельности инвалидов различных категорий, в учебном процессе студентов, обучающихся по специальности/направлению подготовки «Адаптивная физическая культура», положительно сказывается на формировании опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических занятий у будущих специалистов в работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Решающую роль в организации физкультурной работы с инвалидами различных категорий играет спортивно-оздоровительный клуб инвалидов «Пингвин», ставший основной практической площадкой, необходимой для непосредственного взаимодействия субъектов учебного процесса.

Список литературы

1. Балашова В.Ф. Научно-теоретические основы формирования компетентности специалиста по адаптивной физической культуре: автореф. дис. … д-ра пед. наук. – М.: РГУФКСиТ, 2009. – 48 с.

2. Махов А. С., Степанова О. Н. Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов в вузе: становление, организация, перспективы // Высшее образование в России. – 2012. – № 10. – С. 99–105.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Литош Н.Л., канд. пед. наук

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

В статье раскрыты основные проблемы развития адаптивного студенческого спорта и формы организации процесса спортивной подготовки студентов с ограниченными возможностями.

The main problems of adaptive student's sports development and a form of the organization of sports preparation process of students with limited opportunities in the article are presented.

Адаптивный спорт имеет социальную значимость в отвлечении людей от своих болезней и проблем в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, не только оказывает благотворное оздоровительное воздействие на спортсмена с ограниченными возможностями, но и играет значительную роль в их социализации [1; 2].

В статье 18 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отражены положения, закрепляющие права лиц с ограниченными возможностями в сфере физической культуры и спорта, а также ответственность органов управления. В настоящем законе (от 04.12.2007 г., часть 7, ст.31) записано требование к органам исполнительной власти: «…создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки. Образовательные учреждения вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту» [5].

12 марта 2008 года был подписан, без преувеличения, очень важный для развития адаптивного спорта документ - Письмо Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму РФ под названием «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации)» [3]. Данный документ используется в работе по организации деятельности отделений и групп по адаптивному спорту в учреждениях дополнительного образования, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва, центров спортивной подготовки, физкультурно-спортивных клубов инвалидов и других физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих работу с лицами с ограниченными возможностями. Указанные методические рекомендации изданы для использования органами исполнительной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления, непосредственно учреждениями при разработке своих нормативных актов.

Требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» определены условия получения образования лиц с ограниченными возможностями, в частности, установление льгот при поступлении в средние и высшие образовательные учреждения и создания безбарьерной среды для жизнедеятельности.

В последние годы несколько улучшилась ситуация с приемом на обучение в вузы лиц с ограниченными возможностями. Однако для развития физической культуры и спорта студентов-инвалидов основными проблемами являются: отсутствие спортивных залов, специального оборудования и инвентаря; научно-обоснованных программ и методик адаптивного физического воспитания с учетом нозологических групп, программ спортивной подготовки в условиях получения ими образования, а также недостаток особых кадров специалистов по адаптивной физической культуре и спорту. Пока эти проблемы находится в стадии решения.

Региональный опыт создания условий для занятий адаптивной физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями достаточно обширен и представлен различ-

ными видами и формами. В целом же, проводимая работа носит локальный характер. Можно отметить выраженный акцент на лечебном компоненте физкультурно-оздоровительной работы с данным контингентом и, в меньшей степени, ориентацию на социально-интеграционный аспект средствами адаптивного спорта.

В последнее время количество физкультурно-оздоровительных мероприятий с участием людей с ограниченными возможностями здоровья растет, но проводятся они эпизодически - система адаптивного спорта находится в стадии становления. Очевиден острый дефицит квалифицированных кадров, способных обеспечить не только педагогическое, но и медицинское, и психологическое сопровождение занятий с представителями различных нозологических групп. Не хватает организаторов, умеющих спланировать, организовать и провести спортивные соревнования с участниками, имеющими ограниченные возможности. Зачастую отсутствуют ставки тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре, да и уровень заработной платы специалистов, работающих с данной категорией не высок.

По мнению, Махова А.С., Степановой О. Н. [2; 99], создание общественных спортивных организаций для лиц с инвалидностью на базе высших учебных заведений позволит существенно усилить социально-гуманитарный аспект работы с инвалидами, что позволит решить главную задачу – вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде.

Спорт для людей с ограниченными возможностями - это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. С другой стороны, это активная творческая деятельность, где инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа. Это придает поведению, характеру, образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду повысить самооценку собственного «Я», чувствовать себя полезным гражданином своего общества, т.е. социализироваться в нем [4; 603].

По результатам социологических опросов, на сегодняшний день российское общество демонстрирует недостаточную готовности к полной интеграции сограждан с ограниченными возможностями здоровья. Толерантность общества по отношению к инвалидам сопрягается с настороженностью по отношению к их профессиональной и общественной активности.

Активизация работы со студентами с инвалидностью в области адаптивного спорта, несомненно, будет иметь большое социальное значение и способствовать гуманизации самого студенчества, изменению его отношения к этой группе обучающихся.

Возможно несколько организационных форм занятий адаптивным спортом студентов с ограниченными возможностями: организация физкультурно-спортивных клубов, специализированных отделений, специализированных групп для занятий доступными видами спорта.

В деятельности каждой из перечисленных выше организационных форм адаптивного спорта должны быть учтены возможности для осуществления интеграции студентов с ограниченными возможностями. Очевидно, что условия для осуществления социальной интеграции будут наилучшими при организации занятий адаптивным спортом в специализированных группах студентов с ограниченными возможностями и участие их в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях образовательных организаций.

Список литературы

1. Евсеев Д.С., Евсеев С.П. Концепция дополнительного образования в области адаптивной физической культуры //Адаптивная физическая культура. – 2004. – №4 (20). – С. 2-9.

2. Махов А.С., Степанова О. Н. Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов в вузе: становление, организация, перспективы // Высшее образование в России. – 2012. – № 10. – С. 99–105.

3. Методические рекомендации об организации детско-юношеских спортивно-адаптивных школ: Письмо Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму от 12.03.2008 г.

4. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. – 2 012. – №12. – С. 603-607.

5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

СОПРЯЖЕННОСТЬ ЭФФЕКТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Лысаковский И.Т., д-р пед. наук

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Обсуждается польза сопряжения эффектов соревновательных упражнений метателей-колясочников с эффектами вспомогательных упражнений, акцентирующих ведущие элементы движений на специальных тренажёрных устройствах

The benefits of conjugated effects in the performance related movements of Paralympics javelin thrower's and the effects of subsidiary drills that focus on the main movements while using specific training machines.

Работая со студентами, спортсменами-колясочниками, специализирующимися в метаниях, мы неожиданно столкнулись с особенностями их специальной подготовки, имеющими прямой выход на вопросы реабилитации спортсменов всех уровней подготовленности, невольно использующими в повседневной практике бытовые коляски.

Следует подчеркнуть, что на чемпионате мира 1994 года в Берлине наш спортсмен, финалист этих соревнований, выполнял метание копья не с бытовой коляски, а со специально изготовленного станка, устанавливающегося стационарно в круге метаний на растяжках. Принципиальной особенностью станка было наличие упругой стойки, предоставляющей спортсмену возможность выполнять замах и последующее финальное движение по расширенной амплитуде броскового перемещения туловища. Стойка устанавливалась впереди для хвата-упора неметающей руки, несколько левее точки выпуска снаряда и позволяла разгонять снаряд с использованием упругой деформации стойки в замахе и с возможностью использования обратного прогиба стойки при нетравматическом торможении перемещения метателя после выпуска снаряда.

Эффективность действий метателя в станке зависела не только от уровня скоростно-силовой подготовленности пояса верхних конечностей, но и от подвижности таза, его активного доворотного движения, обеспечивающего тягу снаряда по удлинѐнной амплитуде движения в финале. К сожалению, вынужденная повседневная практика использования бытовой коляски не способствует повышению подвижности мышц поясничной области и таза, вызывая атрофию соответствующих мышц туловища и таза. Именно поэтому мы ввели в тренировочный процесс метателей с обездвиженными нижними конечностями специальное упражнение, которое выполнялось в висе туловища спортсмена на предплечьях. Опираясь на предплечья, удобно расположенные в специальных обрезиненных ложементах, крепящихся на параллельных брусьях, спортсмен мог выполнять последовательные скручивания туловища в разные стороны за счѐт поворотных движений туловища и таза. Однако затем упражнение было модифицировано: спортсмен получал задание упорядочить непроизвольные перемещения свободно висящих ног, постепенно добиваясь согласования фаз вращательного движения таза с перемещением вперѐд сопряжѐнной ноги. Спортсмен пытался изобразить бег в верхней опоре, но движения ног были вынужденными, маятникового типа, обеспечиваясь акцентированными движениями таза и туловища, создающими некоторый запас сил инерции для организации «произвольного» перемещения ног.

Так как работа с метателями, по сути, была методической, не было оснований утверждать, что результатом этих регулярно выполняемых специальных упражнений было восстановление иннервации исходно неработоспособных мышц нижних конечностей, но факт,

что «бег» спортсменов в висе на брусьях постепенно становился подобным бегу. Более того, спортсмены отмечали улучшение самочувствия, приобретая способность к контролю качества движений. Мы обеспечивали качество движений спортсмена возможностью их визуального, в зеркальном отражении, контроля, а также двигательными установками. Главное в них – настройка спортсмена на целесообразные движения таза и туловища, которые должны обеспечить согласованные, подобные беговым движениям, перемещения ног в пространстве. Спортсмен, при нашем совместном контроле, выбирал режимы движений ведущих звеньев тела (таз, туловище), обеспечивающие их согласованную работу и приемлемую структуру перемещений ног. Естественно, что по мере усвоения определѐнного уровня структуры движений их режимы изменялись. Указанные действия были не спонтанными, так как нам представлялось целесообразным и перспективным использовать механизм выработки «автоматизмов» (по Н.А. Бернштейну) в движениях ведущих звеньев, которые должны были выводить связанные с этими звеньями конечности на уровень более высокой организации целесообразных перемещений в пространстве. Так как травмы наших подопечных были не врождѐнными, мы были уверены не только в полезности применяемой методики для роста спортивного мастерства, но и рассчитывали на повышение уровня их здоровья, надеялись хотя бы на частичную реабилитацию утраченных функций. Именно это, в итоге, и произошло. Нам пришлось принимать меры, чтобы судьи, следящие за соответствием классификации спортсменов степени поражения их опорно-двигательного аппарата, не отметили на соревнованиях наблюдаемых нами на занятиях характерных признаков изменения в манере «поведения» ног на опорных поверхностях станка, переводящих спортсменов в другой класс соревнующихся.

Следует заметить, что спортсмены были посвящены только в ту часть наших замыслов, которая касалась роли таза и прилегающих к нему мышц туловища в организации эффективных движений метающей руки. Организация вынужденных перемещений ног преподносилась нами как аналог движений в танцах на бытовых колясках, которые вносят в быт спортсменов элементы развлечения и уверенности в своих дополнительных возможностях. Но мы отметили, что описанное простейшее упражнение внесло заметный вклад в повышение координационных кондиций наших спортсменов. Их умение осваивать другие, более сложные упражнения, проявилось далее при выполнении тяговых усилий (тяга со срывом) на устройстве для тренировки спортсменов-метателей (авторское свидетельство №1139451, А63В 23/00), которые можно было совмещать в комплексе с упомянутым выше станком для метаний. Эта разработка позволила проводить специальную подготовку спортсменов на фоне целесообразно организованного финального движения, что и позволило нашим воспитанникам длительное время побеждать в соревнованиях на первенствах страны и за рубежом.

Следует отметить ещѐ одну характерную особенность тренировки метателей-колясочников. Эффективность их движений, аналогичных движениям при метании снаряда с места, зависит, естественно, от умения создать должное натяжение снаряда в замахе с организацией последующего броскового движения системы «спортсмен-снаряд». Устройство для тренировки спортсменов-метателей обеспечивало искусственным образом создание индивидуально регулируемого дополнительного усилия тяги после замаха, в начальной фазе разгонного движения руки и туловища, в этом заключалась суть изобретения. Но оказалось, что для спортсменов-колясочников не менее важной особенностью конструкции было свойство устройства возвращаться в исходное положение после каждой завершѐнной попытки. Сидя на этом устройстве, спортсмен мог выполнять серии технически целесообразных движений с любым числом повторений упражнения в серии, а затем и само число таких серий, ограниченных только его индивидуальной реакцией на нагрузку.

ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Протасов В.В.
Савчук А.Н., канд. пед. наук

Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва, г. Красноярск, Россия

В настоящее время в России число детей с нарушением слуха постоянно возрастает. Проблема реабилитации их, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна. Для компенсации дефекта необходим подбор специальных средств, методов и приемов их применения.

At present, the number of Russian children with hearing loss is increasing. The problem of rehabilitation, including physical training means, quite relevant. To compensate for the defect is necessary to select specific tools, techniques and methods of their application.

Для детей с ограничениями, физическое воспитание - не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций [6, 3]. Характер нарушения функций организма при различных формах инвалидности или отклонений в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень.

Проблема заключается еще и в том, что детьми-инвалидами в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений, а нерационально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия не дают должного эффекта в укреплении здоровья. Отсюда вытекает необходимость научного обоснования физического воспитания детей-инвалидов, разработки средств, методов и форм организации коррекционно-воспитательной работы с ними. Вместе с тем наличие сопряженности в развитии физических и психических качеств [2] определяет возможность комплексного подхода к решению вопросов реабилитации.

Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды являются важным компонентом физического воспитания и реабилитации детей-инвалидов. Исследования показали высокую эффективность применения средств плавания для реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии психического и физического здоровья. Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению. Однако до сих пор отсутствует дифференцированная в соответствии с дефектом система использования средств плавания в реабилитации детей. Мы полагаем, что специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, окажет положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей-инвалидов.

Программа настоящего исследования, включала использование следующих методов: анализ научно-методической литературы, антропометрические измерения, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод хронометрии, тестирование физической подготовленности, методы психологической диагностики, методы математической статистики.

Под наблюдением находились 30 детей 12-15 лет с нарушением слуха. В контрольную группу (КГ) вошли 30 здоровых детей того же возраста. В основу экспериментальной методики легли средства плавания, модифицированные с учетом имеющегося у ребенка дефекта. Применительно к детям - инвалидам по слуху были разработаны и применялись упражнения дополни-

тельного воздействия на вестибулярный аппарат, улучшающие способность сохранять гидродинамическую устойчивость, лучше осваивать двигательные действия. Это - выполнение кувырков и вращений в воде в различных плоскостях, выполнение упражнений в воде в положении лежа на груди и на спине, с открытыми и закрытыми глазами и т. п.

Кроме того, для детей-инвалидов были рекомендованы психотехнические игры в воде и упражнения для развития познавательных процессов (восприятие, память, внимание, воображение, мышление и др.), а также упражнения, способствующие развитию физических качеств.

Занятия проводились в бассейне 5 раз в неделю по 45 мин. Дети КГ занимались по общепринятой методике [1].

Для того чтобы получить реабилитационный эффект от занятий плаванием, сначала необходимо обучить детей способам плавания. Попытка применить традиционную методику обучения не позволила детям-инвалидам в должной мере освоить навык плавания. Прослеживая освоение стандартной программы по обучению плаванию обнаружили, что дети - инвалиды по слуху сталкиваются с большими трудностями. Общепринятая методика обучения плаванию, применяемая в течение трех месяцев, не позволила детям - инвалидам по слуху добиться уровня результатов здоровых детей. Контрольную дистанцию 25 м способом кроль на груди смогли преодолеть только 60%. У данного контингента детей помимо потери слуха наблюдается и нарушение деятельности вестибулярного аппарата, функция которого важна для правильной координации движений, необходимого распределения мышечного тонуса, сохранения равновесия и соответствующей ориентации в пространстве. Такие нарушения, видимо, затрудняют освоение техники плавания. Хотя дети с патологией слуха в состоянии освоить элементы техники плавания кролем на груди, в то же время освоение способа кроль на спине вызывает у них затруднение.

Все вышесказанное обусловило необходимость разработки адаптированной методики обучения плаванию. При этом характер используемых упражнений должен не только соответствовать оптимальным условиям техники плавания, но и оказывать реабилитационное воздействие на организм ребенка-инвалида. Включение в программу занятий плаванием с детьми - инвалидами по слуху упражнений для тренировки вестибулярного аппарата, а также психотехнических игр и развития физических качеств в воде обеспечило за 50 занятий полное освоение техники плавания и кролем на спине. Кроме этого глухие дети смогли приблизиться по биомеханическим параметрам техники движений (темп, "шаг", скорость плавания) к таковым у здоровых детей, что свидетельствует об эффективности экспериментальной методики обучения плаванию.

Прослеживая динамику развития физических качеств у детей - инвалидов по слуху в процессе занятий плаванием в течение года, можно отметить, что дети достоверно улучшали все тестируемые нами показатели. Особенно заметным было улучшение показателей равновесия (на 29,3%) и челночного бега (на 29%).

Высокие темпы прироста физических качеств у глухих детей, занимавшихся по разработанной нами программе в течение учебного года, позволили им вплотную приблизиться к здоровым детям по уровню развития основных физических качеств. Занятия плаванием по экспериментальной методике не только улучшили физическое состояние детей-инвалидов, но и благотворно повлияли на их психическое состояние, о чем свидетельствует позитивная динамика психических функций. У детей улучшились функции внимания, пространственной ориентации, воображения, интеллектуальной деятельности. Наибольшие величины прироста к концу года зафиксированы по показателям внимания и сенсомоторных реакций. Изменения показателей интеллектуальной деятельности были выражены в меньшей степени.

Результаты исследования показали, что, несмотря на многочисленные рекомендации по использованию плавания в оздоровительных и лечебных целях, традиционная методика обучения плаванию не подходит для применения в работе с детьми-инвалидами, прежде всего из-за отсутствия, дифференцированного, с учетом дефекта, подбора средств.

Проведенный нами подбор соответствующих средств плавания применительно к детям, имеющим нарушение слуха, позволил достичь большей эффективности в освоении ими

техники плавания, а также позитивно повлиять на физическую и психическую сферы занимающихся. Приближение изученных показателей таких детей к средним значениям, характерным для здоровых детей может свидетельствовать в пользу перспективности использования средств плавания в системе физической и психической реабилитации детей с дефектами в развитии.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: ФиС, 1984. – 160 с.

2. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет: автореф. дис. … канд. наук. – Краснодар, 2002. – 26 с.

3. Евсеев С.П. (ред.). Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.

4. Мосунов Д.Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – №1. – С. 24-26.

5. Мосунов Д.Ф., Кубасов А.В., Ковалева Л.Я. Педагогическая гидрореабилитация // Новое в плавании: Спорт, реабилитация, здоровье: сб. науч. и практ. работ. Вып. 1. – СПб.: ООИ Плавин, 1999. – С. 34-38.

6. Сермеев Б.В. Теоретические основы физического воспитания аномальных детей: Докт. дис. в форме науч. доклада. – М., 1992. – 43 с.

АДАПТИВНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ
ADAPTIVE STUDENT SPORT

Кадирова Р.О., студентка
Рахимова Р.Р., студентка
Хабибуллин И.Р., канд. хим. наук доцент

Уфимский государственный университет экономики и сервиса, г. Уфа, Россия

В тезисе рассматриваются вопросы влияния адаптивной физической культуры и спорта на состояние здоровья студентов. В решении этой задачи ведущее место занимает адаптивная физическая культура и спорт. Они, кроме обязательного физического воспитания, позволяют расширить рамки образовательного пространства за счет адаптивной физической реабилитации, адаптивной двигательной рекреации и нетрадиционных видов спорта.

In the thesis reviews the influence of adaptive physical culture and sport on the state of health of students. In this task takes the leading position adaptive physical culture and sport. They, except compulsory physical education, enable you to extend the scope of educational space through adaptive physical rehabilitation, adaptive physical recreation and non-traditional sports.

Статистика показывает, что приблизительно 15% людей на Земле, что составляет примерно 1 миллиард, страдают от какой – либо формы инвалидности. В последние десятилетие особое внимание специалисты уделяют проблеме физической и социальной реабилитации инвалидов средствами физического воспитания с целью восстановления здоровья, привлечения их к общественно полезному труду. Молодые люди с инвалидностью (МЛИ) представляют собой социальную группу, о которой известно мало. Между тем, на этот возраст (15-24 года) приходится переход от детской к взрослой жизни. Потребности МЛИ не отличаются от потребностей их сверстников, но остаются неудовлетворенными, прежде всего, из-за физических отклонений, социальной изоляции и дискриминации [3]. В связи с этим, проблема реабилитации инвалидов приобретает особую актуальность.

Целью данной работы является рассмотреть нетрадиционные виды спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Существуют молодые люди с поражением опорно–двигательного аппарата, с поражением слуха, зрения, интеллекта и для каждого из них нужны свои физические нагрузки. Рассмотрим каждую группу по отдельности и определим, какой нетрадиционный вид спорта будет полезен [2].

1. Лица с поражением опорно-двигательного аппарата.

Используются различные виды спорта, среди которых плавание занимает ведущее место. Также применяются нетрадиционные: стрельба из лука, баскетбол в колясках, бильярд, слалом на колясках, штанга, марафон в колясках, пентатлон, боулинг, бадминтон, пулевая стрельба, теннис на колясках, фехтование на колясках и т.д.

2. Лица с поражением слуха.

В перечень занятий включаются такие физические нагрузки как: армрестлинг, бадминтон, боулинг, велоспорт, водное поло, гандбол, спортивное ориентирование, пулевая стрельба, шейпинг, стретчинг, парусный спорт.

3. Лица с поражением зрения.

Актуальность проблемы профилактики слепоты, физической и социальной реабилитации лиц с поражением органов зрения обусловлена высокой распространенностью среди населения России слепоты и инвалидности вследствие зрительных расстройств и той огромной ролью, которую играет зрение в жизни человека. Активные занятия физическими упражнениями позволяют частично компенсировать отсутствие у слепых зрения благодаря

значительному совершенствованию мышечно-двигательных ощущений и функций других анализаторов. К нетрадиционным видам спорта для лиц с поражением зрения относятся: армрестлинг, дзюдо, голбол, роллингболл, торбол, пауэрлифтинг, гидроаэробика.

4. Лица с поражением интеллекта.

Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, лечебная физическая культура являются важнейшими направлениями работы по комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с поражением интеллекта. Адаптивный спорт для лиц с поражениями интеллекта - это не только и даже не столько путь к их физическому совершенствованию, сколько эффективнейшее направление их социализации, интеграции в общество здоровых людей, повышения уровня качества жизни. Наиболее важные нетрадиционные виды спорта: боулинг, гидроаэробика, йога, стретчинг, шейпинг.

Занятия спортом с инвалидами предполагают достижение двойственной цели: овладение навыками соревновательной деятельности и необходимыми в быту моторными компенсациями [1].

Все виды спорта, как традиционные, так и нетрадиционные помогают людям с ограниченными возможностями в социальной адаптации и самореализации, создают для них возможности добиться успеха, как на спортивной арене, так и за ее пределами.

Общество, а в первую очередь государство, должно создать необходимые условия для адаптивного спорта.

Повсеместное внедрение в жизнь россиян адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в общество. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

Список литературы

1. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морозова О.В., Солодков А.С. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учеб. пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.

2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

3. Шапкова Л.В. Функции адаптивной физической культуры: учеб. пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 82 с.

БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ СТУДЕНТОВ

Салмова А.И.
Беляев В.А., д-р полит. наук, профессор

Казанский национальный исследовательский университет им.А.Н.Туполева-КАИ, г. Казань, Россия

В связи с развитием инклюзивного образования и федеральной целевой программы «Доступная среда» в Российской Федерации, возрастает число вузов, принимающих на обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим встает вопрос социальной адаптации данных студентов, одним из ее каналов управления может стать спорт.

In connection with the development of inclusive education and the Federal target program «Accessible environment in the Russian Federation, a growing number of universities, taking on the education of persons with disabilities. This raises the question of social adaptation of these students, one of its channel management can become a sport.

Абитуриент, поступая в высшее учебное заведение, попадает в новую для него студенческую среду, сталкивается с определенными трудностями – повышенной учебной нагрузкой, иным ритмом жизни, другими референтными группами, обладающими своей специфической системой жизненных установок и ценностей, с трудностями в общении со сверстниками и педагогами. Совершенно новая среда оказывает определенное давление на молодых людей. Мотивация к учебе студентов с ограниченными возможностями снижается вследствие низкого уровня довузовской подготовки, отсутствия специальных приспособлений и оборудования в вузе, натянутой морально-психологической обстановки в коллективе. Если у студентов есть незначительные отклонения в здоровье, это тоже является фактором, снижающим мотивацию к учебе, так как при увеличении умственных и физических нагрузок могут обостряться хронические заболевания.

Одним из способов разрешения данной проблемы может стать привлечение студентов пограничных групп к занятиям спортом в стенах высшего учебного заведения, что позволит данной категории студентов почувствовать свою «нужность» и «значимость», предоставит возможность быстрой адаптации к новым условиям и вхождения в студенческий коллектив. В связи с этим возникает необходимость управления процессом быстрого вхождения инвалида в новую для него студенческую среду, определения управляемых переменных, диагностики реального состояния социальной адаптации, ее тенденций, разработки критериев оптимизации, разработки и использования эффективных социальных технологий. В рамках современной вузовской системы подготовки специалиста данную функцию необходимо возложить на спортивные клубы с целью успешной социальной интеграции инвалидов в студенческую среду.

Представляется важным остановиться на подробном рассмотрении развивающегося в КНИТУ-КАИ бильярдного спорта. В 2013/2014 учебном году из общего числа сборной команды вуза по бильярдному спорту (резерв и основной состав) 70% составили студенты с ограниченными возможностями. Среди заболеваний данных студентов можно отметить: заболевания сердечно-сосудистой системы, нервной системы, моче-выделительной системы и опорно-двигательного аппарата.

В Казанском национальном техническом университете им. А.Н. Туполева осуществляется обучение глухих и слабослышащих студентов по индивидуальным образовательным программам на базе КУИМЦ КНИТУ-КАИ. В связи с этим, организована секция по русскому бильярду среди данных студентов. Группы разбиты на 5-6 человек – всего набрано две группы, обучение сопровождается жестовой речью, рисунками основных ударов и нагляд-

ными примерами. В будущем планируется проведение Чемпионата Татарстана среди глухих и слабослышащих студентов и участие победителей в Чемпионате России среди людей с данными дефектами.

В основе работы со студентами используется опыт работы с глухими и слабослышащими детьми. Под руководством Министерства по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан в казанской школе-интернате №6 для глухих детей им.Е.Г.Ласточкиной были организованы занятия детей спортивным бильярдом (ПУЛом). Занятия вызывают огромный интерес школьников. Для занятий с глухими и слабослышащими детьми была адаптирована разработанная авторами программа «Бильярд в общеобразовательной школе», удостоенная сертификата Министерства по делам по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан за участие в конкурсе «Здоровый образ жизни», проведенном в 2009 году.

У детей с недостатками слуха наблюдается неустойчивость вегетативной системы, проявляющаяся в их поведении – возбудимость, импульсивность, утомленность, неустойчивость эмоциональной сферы. Такие дети обидчивы и легко ранимы. Поэтому при организации учебно-тренировочного процесса учитывается психологическая совместимость детей внутри группы. Численность группы – 6 человек.

Одной из причин, снижающих качество основных движений, является ограниченность словесной информации о выполняемых движениях. Учеными доказано, что в обучении физическим упражнениям существенную роль играет слово. На определенных этапах обучения движениям слово открывается более доходчиво, чем прямое восприятие (при разъяснении отдельных деталей движения, которые трудно воспринять). Поэтому в обучении глухих детей наряду с жестовой речью широко используются рисунки с письменными комментариями. Например, производится показ удара, затем на доске рисуются шары, указывается точка нанесения удара и еще раз после этого показывается удар.

Глухие и слабослышащие дети принимают участие в соревнованиях различного уровня наравне со слышащими детьми, выезжают вместе с ними на Первенство России, что способствует более успешной социальной адаптации данных школьников. Также положительно сказывается на результатах занятий объединение в группу глухих, слабослышащих и слышащих школьников. Дети помогают друг другу понять материал, что важно для решения такой воспитательной задачи, как развитие товарищеских отношений, поддержки и взаимопомощи.

Таким образом, учитывая данный опыт, планируется создание инклюзивных групп из числа студентов КНИТУ-КАИ, что облегчит социальную интеграцию глухих и слабослышащих студентов во внешнюю среду и будет способствовать развитию у слышащих студентов толерантности.

АДАПТИВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Слонимская Л.И.

Восточно-Сибирская государственная академия образования, г. Иркутск, Россия

Физическая культура - это уникальное знание, имеющее свою историю, свои технологии здоровье формирования, спортивного совершенствования, преподавания, олимпийского движения – это историческая кладовая спортивных и педагогических методик; современная технология управления, реализуемая как на индивидуальной траектории развития каждой личности, так и на общей траектории требований получения культуры физической для тела, для мозга и способности передачи полученного знания и умения применить это знание в стандартных и нестандартных жизненных ситуациях.

Physical education - a unique knowledge with its own history , its own form of technology health, sports improvement , teaching, the Olympic movement - it is a historical pantry sports and teaching methods ; modern control technology, implemented on an individual trajectory of each individual, and the overall trajectory of requirements for providing a culture of physical body to the brain and the ability to transmit the knowledge and skills to apply this knowledge in standard and non-standard situations.

Введение

Физкультура – большой труд создания своего тела пригодного для личной, семейной, профессиональной жизнедеятельности. Временные затраты, психологические компоненты волевого проявления на труд по формированию здорового тела является составляющей интеллекта современного профессионала.

Будущий педагог должен знать, что дает физкультурная двигательная деятельность маленькому человеку, как влияет на ориентацию в пространстве, на получение информации, ее анализ, на возможности мыслительных операций через память двигательного действия и совершенствования всех способностей через динамические проявления своего тела.

Требования государственных образовательных стандартов обучения способствуют внедрению инновационных методов обучения на всех ступенях образования молодежи.

Стандарты обучения высших образовательных учреждений требуют владения компетенциями, чем выше год обучения осваивает студент, тем большим количеством компетенций должен владеть. Что, по сути, меняет компетентностный подход в обучении физической культуре.

Общие профессиональные компетенции требуют осознания значимости своей будущей профессии, мотивации к осуществлению педагогической деятельности. Профессиональные компетенции требуют способности реализовывать учебные программы в различных образовательных учреждениях. Специальные педагогические компетенции включают самостоятельное проведение занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста, внеклассную спортивно-оздоровительную работу с обучающимися. При обучении дисциплине «физическая культура», формирование компетенций имеет несколько уровней: базовый уровень - в результате освоения которого студент что-то знает; что-то умеет; чем-то владеет. Повышенный уровень обучения предполагает увеличение: знаний, умений и владение способностями на профессиональном уровне молодого специалиста степени бакалавр [4].

Задачи дисциплины «физическая культура»:

– обеспечить метапредметные связи репродуктивной деятельности образовательного процесса, способствуя физическому развитию обучающихся, используя компетентностный подход в воспитании личности.

– формировать знания и репродуктивность применения основных понятий и терминов физической культуры;

– обучить технике выполнения общеразвивающих упражнений и способам построений, перестроений для выполнения неурочных педагогических мероприятий;

– формировать знание и умение применять рекреативные средства физической культуры в образовательном процессе для профилактики утомления и повышения работоспособности в учебной деятельности обучающихся;

– обучить методикам развития двигательных качеств, для совершенствования способностей обучающихся в образовательном пространстве;

- способствуют формированию профессиональных педагогических компетенций.

Образовательные стандарты нового поколения вводились поэтапно в учреждениях дошкольного, школьного, среднего и высшего профессионального обучения. Не смотря на это, выпускники школ 2012, 2013 годов выпуска ничего не знают о требованиях новых стандартов в области физической культуры, а студенты первых курсов вуза считают, что преподаватели предъявляют высокие требования в освоении дисциплины «физическая культура».

На самом деле требования необходимы для личного здоровья, жизненной комфортности, профессиональной грамотности. От будущего педагога требуется владеть:

– средствами физической культуры для поддержания здоровья и совершенствования профессиональных способностей;

– средствами профилактики утомления, повышения стрессоустойчивости, работоспособности в процессе учебного (трудового) дня, недельного, месячного и годового календарных циклов работы;

– диагностикой двигательных способностей;

– диагностикой своего функционального состояния.

Что могут предложить кафедры физического воспитания в неменяющихся условиях отсутствия спортивных баз, но высоких требований образовательных стандартов. Формы прохождения курса «физическая культура» в педагогическом вузе для студентов с патологией здоровья (адаптивная физическая культура - АФК):

– посещение практических адаптивных занятий два раза в неделю в условиях вуза;

– самостоятельные индивидуальные занятия в домашних условиях, по программе, составленной в соответствии с двигательным режимом заболевания совместно с преподавателем и контролем динамики состояния здоровья и двигательных способностей;

– посещение кабинетов ЛФК в поликлиниках по месту жительства;

Требования аттестации по дисциплине «физическая культура» студентов имеющих подготовительную, специальную медицинскую группы здоровья:

– посещаемость практических занятий;

– тестирование теоретических знаний;

– тестирование двигательных способностей;

– диагностика функционального состояния здоровья по методике Г.Л. Апанасенко;

– практическое применение знаний и навыков в условиях учебных, педагогических практик.

В 2012-13 учебном году, в связи с тем, что в Иркутской студенческой поликлинике не стало медицинского контроля студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, как эксперимент, мы предложили по желанию студентов, в медицинских учреждениях по месту жительства пройти компьютерную диагностику по программе «Здоровье здоровых».

Методы и организация исследования

В октябре 2012 года было создано две группы студенток, в одной из которых была проведена компьютерная диагностика здоровья по месту жительства в начале и конце учебного года - экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 18 человек. Контрольную группу составили студентки в количестве 26 человек.

Программа физкультурных занятий включала: два практических занятия фитнес аэробикой, самостоятельные оздоровительные занятия утренней гимнастикой, дыхательной, укрепляющей гимнастикой в свободные от физической культуры дни, наблюдение за самочувствием, настроением, подсчет дневной двигательной активности и контроль показателей: ЧСС, АД, ЧД в дневнике здоровья.

Целью исследования было определение мотивации к оздоровительным занятиям студенток, имеющих нарушения здоровья и эффективность танцевальной аэробики на функциональное и физическое состояние исследуемых групп.

По окончании первого семестра обучения обе группы узнали результаты усвоения программного материала по тестам теоретических знаний; по тестам двигательных способностей и функциональных возможностей контрольной и экспериментальной групп.

Результаты и их обсуждение

Участницы экспериментальной группы, получив результаты компьютерной диагностики, интегральной оценки здоровья: физических, психических, адаптационных и общих резервов организма – ниже средних и средних единиц, пришли к выводу, что надо повышать резервы своего организма. На примере дыхательной гимнастики убедились в эффективности результатов специальных упражнений. Кроме двух разовых занятий оздоровительной аэробикой в вузе, включали самостоятельные занятия в течение недели от 2-х до 6 часов. Это были упражнения укрепляющие осанку, дыхательные, корригирующие, в зависимости от заболевания индивидуальные комплексы лечебной физкультуры.

По контрольным показателям второй сессии экспериментальная группа показала следующие результаты:

– посещаемость практических занятий в два раза выше контрольной группы;

– тестирование теоретических знаний на 2,8 балла выше контрольной группы;

– тестирование двигательных способностей выше контрольной группы в четырех тестах из шести;

– диагностика функционального состояния здоровья по методике Г.Л. Апанасенко - выше контрольной группы на 1,5 класса;

– практическое применение знаний и навыков в области физической культуры в условиях учебных, педагогических практик проводилось на семинаре перед летним оздоровительном сезоном. Оценить результаты студентов было сложно в связи с участием в аттестации преподавателей разных направлений педагогической деятельности.

Судя по характеристикам, привезенных из оздоровительных лагерей, в проявлении компетенций базового уровня знаний: проведения утреней зарядки, организации спортивных соревнований, однодневных походов, применения упражнений восстанавливающих здоровье, все студенты справились на «хорошо» и «отлично».

Выводы

Студентки, входящие в состав экспериментальной группы, после медицинского обследования, на бумажном носителе увидели свои результаты, показатели которых были ниже средней нормы. Это их мотивировало на дополнительные самостоятельные занятия физическими упражнениями от 2х до 6 ти часов в неделю дополнительно, которые увеличили показатели резервов организма в среднем: физические резервы на 6,2%; психические на 8,4%; адаптационные на 12,3%, общие резервы на18,1% [1]. Контрольная группа, не имея результатов диагностики своего здоровья, занималась физкультурой для «галочки», ради получения зачета по дисциплине, их не интересовали результаты координационных, силовых способностей их тела, работоспособности организма в целом.

В процессе обучения физической культуре на всех этапах образования отсутствует анализ результатов двигательной деятельности обучающихся и ее влияния на функциональные возможности занимающихся, их коррекции. У обучающихся, нет связи зависимости двигательной активности и здоровья, хорошей физической подготовленности и способности к обучению, развитию и совершенствованию самого себя. В связи, с чем, отсутствует мотивация к потребности двигаться, вести здоровый образ жизни, особенно в старших классах образовательной школы. По результатам анкетирования студентов, школьники специальных медицинских групп не посещают уроки физической культуры от 2 до 5 лет, а ведь это обязательная дисциплина федерального стандарта [2]. Пока не придет осознание общей культуры через культуру здорового тела никакие требования ФГОС не изменят состояние здоровья нации. Образовательная политика ФГОС ориентирована на результат образовательной деятельности [3]. Результатом предмета, дисциплины «физическая культура» является обучение и совершенствование двигательных действий, которые будут реализованы в жизни человека. Все двигательные способности человека увеличивают резервные возможности основных физиологических функций: сердца и сосудов, дыхательной, нервной, опорно-двигательной систем организма. Эта истина должна быть осознана обучающимися и педагогами.

Список литературы

1. Медицинские карты диагностики здорового образа жизни участников экспериментальной группы.

2. Слонимская Л.И. Воспитание культуры здоровья молодежи формированием его норм и ценностей в семье и образовательных учреждениях // Проблемы и перспективы формирования образовательного пространства в условиях становления информационного общества: материалы научно-практической конференции с региональным участием. – Иркутск: Изд-во ИрГУПС, 2008. – С.177-183.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения http://standart.edu.ru/catalog.aspx

4. http://www.fgosvo.ru/ портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

5. www.conf.sfu-kras.ru/conf/sport2013

6. www.conf.sfu-kras.ru/conf/sport2013

СПАРТАКИАДА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ

Веневцев С.И. директор, канд. пед. наук
Стрига Е.А. заместитель директора
Артемова М.А. ст. инструктор-методист

КГАОУ СПО «КУТОР», г. Красноярск, Россия

В статье рассказывается об опыте проведения спартакиады среди обучающихся Учреждения в качестве профессиональной практики.

In article it is told about experience of carrying out a sports contest of students of establishment as professional practice of students.

Спартакиада – это комплексное соревнование по нескольким видам спорта. свое название этот вид соревнований получил в честь Спартака – вождя восставших рабов в древнем Риме. Имя Спартак олицетворяет мужество, волю, силу, стремление всегда добиваться победы.

Ежегодно с 1993 года в Училище в дни проведения первых Олимпийских игр современности проходит Олимпийский день и стартует традиционная Спартакиада среди студентов. С 2001-2002 учебного года организацией и проведением Спартакиад занимаются обучающиеся третьего курса под руководством отдела по учебно-спортивной работе учреждения.

Цель проведения Спартакиады:

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование позитивных жизненных установок;
- гражданское и патриотическое воспитание молодежи;
- популяризация и развитие видов спорта;
- усиление физкультурно-спортивной работы с обучающимися во внеучебное время.

Объектами профессиональной деятельности выпускника Учреждения являются задачи, содержание, методы, средства, формы организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения. Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

- ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
- ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

Формирование профессиональных компетенций у студентов проходит во время учебы в краевом государственном автономном образовательном учреждении среднего профессио-

нального образования «Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва» (далее – Учреждение). Спартакиада среди обучающихся учреждения имеет еще и учебную цель: применение теоретических знаний студентами при решении практических задач.

На протяжении двадцати лет обучающиеся соревнуются в таких видах спорта, как: настольный теннис, дартс, волейбол, баскетбол, плавание, мини-футбол, легкая атлетика, соревнования по общефизической подготовке.

В рамках практикума по судейству, среди обучающихся выпускного курса избираются и утверждаются главный судья и главный секретарь Спартакиады, а также главные судьи по видам спорта.

Главный судья Спартакиады обязан:

- торжественно открывать и закрывать соревнования;
- определять порядок работы судей;
- руководить ходом работы соревнований и решать возникшие вопросы;
- осуществлять контроль за деятельностью судей по видам спорта;
- создавать равные условия для всех участников;
- принимать заявления и протесты от представителей команд и выносить по ним решения;
- строго соблюдать действующие правила проведения соревнований, утвержденные федеральными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Главные судьи по видам спорта обязаны:

- выбрать судейскую коллегию для проведения соревнований;
- разработать положение о проведении соревнований по виду спорта;
- составить расписание соревнований с учетом количества команд и времени в спортивном зале;
- руководить ходом работы соревнований и решать возникшие вопросы;
- создавать равные условия для всех участников.

30 марта 2013 года в Доме спорта имени М. Дворкина состоялось торжественное открытие XX Спартакиады среди студентов, посвященной 20-летию Училища. Главный судья Спартакиады – Грушевский Николай, главный секретарь – Лиив Валерия. На открытие Спартакиады были приглашены почетные гости, а именно:

- участник зимних Олимпийских игр в Турине, выпускник Училища олимпийского резерва Алексей Прошин;
- начальник отдела подготовки спортивного резерва и высшего спортивного мастерства Министерства спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края Ирина Валерьевна Фролова;
- Заслуженный работник физической культуры и спорта, основатель Спартакиады среди обучающихся Виктор Георгиевич Личаргин.

Также открытие XX Спартакиады запомнилось ярким музыкальным номером приглашенного артиста Жосси Косого.

Талисманом XX Спартакиады среди студентов был «Орел Олимпиец»!

В юбилейной Спартакиаде приняло участие самое большое количество обучающихся – три команды первых курсов и четыре команды 2 курсов.

После торжественного открытия Спартакиады прошли первые виды – настольный теннис и дартс.

Состав команды в соревнованиях по настольному теннису был 5 человек (4 юноши и 1 девушки). Соревнования лично-командные проводились по упрощенной олимпийской системе.

Состав команды в соревнованиях по дартсу 8 человек в независимости от пола. Соревнования лично-командные. Победитель определяется по сумме набранных очков всех участников.

10-11 апреля проводились соревнования по волейболу. Состав команды – 8 человек, в независимости от пола. Соревнования по волейболу проводились по круговой системе. Игры состояли из трех партий до 15 очков.

13 апреля проходили лично-командные соревнования по плаванию. Состав команды 6 человек в независимости от пола. Личное первенство среди юношей и девушек – 25 метров вольным стилем. Командные соревнования – эстафета 4х50м.

Следующий вид спартакиады был баскетбол, который проходил 17-18 апреля. Состав команды – 8 человек, в независимости от пола. Соревнования по баскетболу проводились по круговой системе. Игры состояли из двух партий по 10 минут.

23 апреля проходили соревнования по мини-футболу. Состав команды 8 человек в независимости от пола. Соревнования проходили по смешанной системе. Время игры – 2 тайма по 10 минут.

26 апреля проходил последний вид Спартакиады – легкая атлетика. Соревнования по легкой атлетике были лично-командные, состоящие из прыжка в длину с разбега, толкании ядра и эстафетного бега 4х100м. Состав команды 6 человек. Прыжки в длину и толкание ядра состав 4 человека (в зачет 2 юноши и 1 девушка). В эстафете состав 4 человека (3 юноши и 1девушка).

Закрытие спартакиады состоялось 15 мая, оно приурочено непосредственно ко дню рождения Красноярского училища (техникума) олимпийского резерва. На торжественном закрытии Спартакиады подведены итоги и награждены победители и призеры, как в личном, так и в командном зачете. Команды, занявшие 1-3 место в комплексном зачете, были награждены денежными призами, кубками и грамотами.

По итогам Спартакиады выпускники Училища приобрели огромный опыт в проведении соревнований по базовым видам спорта. Они приобрели знания в оформлении документов, а именно в составлении положения, регламента, состава судейской бригады, протоколов соревнований и отчетов главной судейской бригады. Для получения положительной оценки выпускникам необходимо было не только провести соревнования, но также разработать и утвердить все выше перечисленные документы.

Список литературы

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 050141 «Физическая культура» (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2010 г. № 266).

ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ МУЖЧИН 45–55 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Уткина А.Ю., студентка
Соломахина Л.А., преподаватель

НФ ФГБОУ ВПО «ПоволжскаяГАФКСиТ», г. Набережные Челны, Россия

По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Физическая культура и спорт сегодня становятся важнейшим фактором социализации инвалидов с нарушением ОДА. Использование средств физической культуры является эффективным, а в ряде случаев и единственным реальным средством реабилитации.

According to the World Health Organization disabilities make up about 10% of the world population. Physical education and sport are now becoming the most important factor of socialization disabilities in violation of the TSR. The use of means of physical training is effective, and in some cases the only real means of rehabilitation.

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Эта статистика характерна и для России (15 млн. инвалидов). Среди нарушений в состоянии здоровья со стойкими расстройствами функций, ограничениями жизнедеятельности, нарушениями социальной адаптации и интеграции в общество наиболее многочисленную группу составляют заболевания, связанные с двигательными нарушениями - 25%. В системе мер социальной защиты инвалидов все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых является реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта [5].

Многолетний опыт отечественной и зарубежной практики в области спорта инвалидов свидетельствует о том, что для данного контингента тренировочный процесс и участие в соревнованиях являются действенными способами физической, психической, социальной адаптации. Учебно-тренировочный процесс рассматривается как врачебно-педагогическая дисциплина, где в оптимальном соотношении функционируют лечебные и педагогические факторы, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические и этические потребности, стремление к физическому совершенствованию.

Для более успешной медицинской и трудовой реабилитации перенесших ампутацию конечностей желательно вовлекать их в занятия спортом. Опыт показал, что люди, пользующиеся протезами, могут заниматься любым видом спорта, они испытывают большое удовольствие от того, что могут плавать, бегать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде, играть в волейбол и т.д., принимать участие в соревнованиях [2].

Физическая культура и спорт сегодня становятся важнейшим фактором социализации инвалидов с нарушением ОДА. Привлечение людей-инвалидов к занятиям спортом – это возможность восстановить утраченный контакт с окружающим миром. Именно спортивная деятельность создаѐт психологические условия, необходимые для успешного воссоединения инвалидов с обществом и участия в полезной деятельности [3].

Одним из ведущих направлений адаптивной физической культуры является адаптивный спорт, магистральным направлением которого является формирование двигательной активности, как биологического, психического и социального факторов воздействия на организм и личность человека [2].

Содержание адаптивного спорта направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в его различных видах на состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.

Основными функциями адаптивного спорта являются:

- соревновательная функция;
- гуманистическая функция;
- коммуникативная функция;
- интегративная функция;
- зрелищная и эстетическая функции;
- социализирующая функция [4].

Использование средств физической культуры является эффективным, а в ряде случаев и единственным реальным средством реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.

Таким образом, можно сделать вывод, что многостороннее влияние спортивных игр, их использование в процессе реабилитации обусловлено комплексным воздействием на психоэмоциональную и двигательную сферу инвалидов, возможностью увеличения двигательной активности, восполнения дефицита положительных эмоций, активизации психических процессов, регулирования взаимоотношений, формирования свойств личности, социального поведения.

Кроме того, применение спортивных и подвижных игр направлено на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей, развитие координационных, силовых и скоростных способностей, сенсорных и психодинамических качеств [1].

Предмет исследования - показатели силовых качеств мужчин 45-55 лет с нарушением ОДА.

Объект исследования - процесс развития силовых качеств у мужчин 45-55 лет с нарушением ОДА.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что показатели силовых качеств мужчин с нарушением ОДА будут ниже, чем у мужчин, не имеющих отклонений в состоянии здоровья.

Цель исследования. Исследовать силовые качества мужчин 45-55 лет с нарушением ОДА.

Организация исследования. Исследование проводилось на базеспортивного клуба для спортсменов-инвалидов НФ ФГБОУ ВПО «ПоволжскаяГАФКСиТ» с сентября 2012 года по апрель 2013 года, с целью создания команды по волейболу сидя.

Для этого были созданы две группы: 1 - я группа (экспериментальная), состояла из 10 мужчин, с нарушением ОДА, 45-55 лет из ГАУЗ «Госпиталь для ветеранов войн»; 2- я группа (контрольная), также состояла из 10 мужчин, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. В обеих группах было проведено тестирование, для определения силовых качеств мужчин зрелого возраста.

Результаты исследования. Сравнивая результаты исследования силовых качеств мужчин с нарушением ОДА и мужчин, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, было выявлено, что показатели силовых качеств здоровых мужчин намного выше, чем у мужчин с нарушением ОДА. Результаты сравнения представлены в таблицах 1, 2, 3.

Таблица 1

Сравнительный анализ силовых качеств экспериментальной и контрольной групп

	Метание 3-килограммового мяча (м)	**Метание 2-килограммового мяча правой рукой (м)**	**Метание 2-килограммового мяча левой рукой (м)**
Эксп. группа	9±0,24	8,43±0,29	7,92±0,29
Контр. группа	10,96±0,28	9,52±0,37	7,7±0,28
tр	5,314	2,319	0,546
tкр	2,101		

Сравнительный анализ силовых качеств экспериментальной и контрольной групп

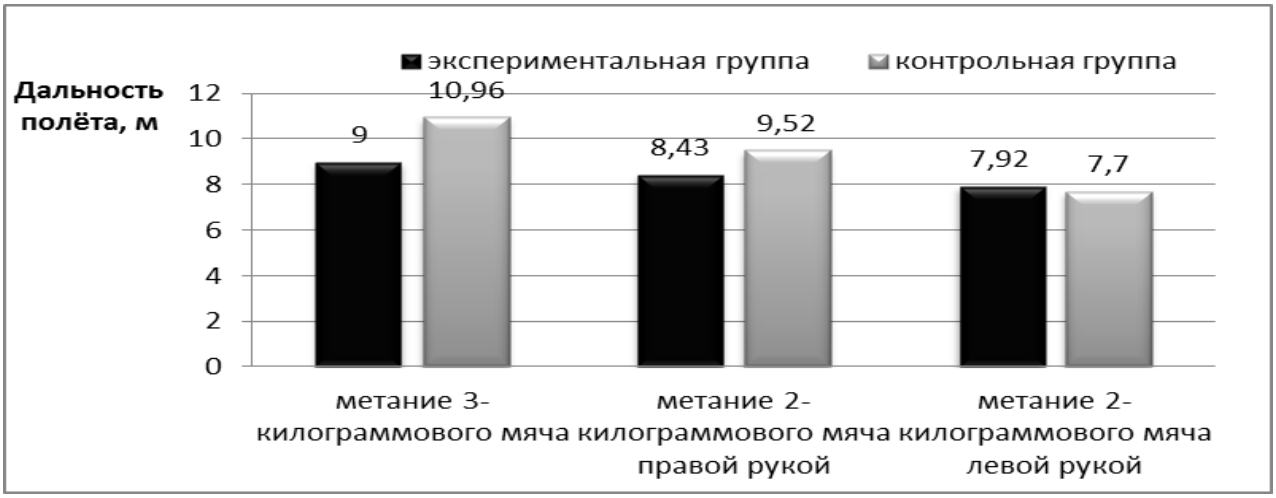


Рис. 7. Результаты исследования силовых качеств мужчин экспериментальной и контрольной групп

Таблица 2

Сравнительный анализ силовых качеств экспериментальной и контрольной групп

	Поднимание туловища до прямого седа (раз/20 сек)
Эксп. группа	3,9±0,12
Контр. группа	7,2±0,15
tp	17,179
tкр	2,101

Исследование силовых качеств экспериментальной и контрольной групп



Рис. 8. Результаты исследования силовых качеств мужчин экспериментальной и контрольной групп

Таблица 3

Сравнительный анализ силовых качеств экспериментальной и контрольной групп

	Верхняя подача (м)	**Нижняя подача (м)**
Эксп. группа	10,17±0,28	10,71±0,15
Контр. группа	12,02±0,21	12,19±0,45
tр	5,286	3,120
tкр	2,101	

Сравнение результатов исследования силовых качеств экспериментальной и контрольной групп

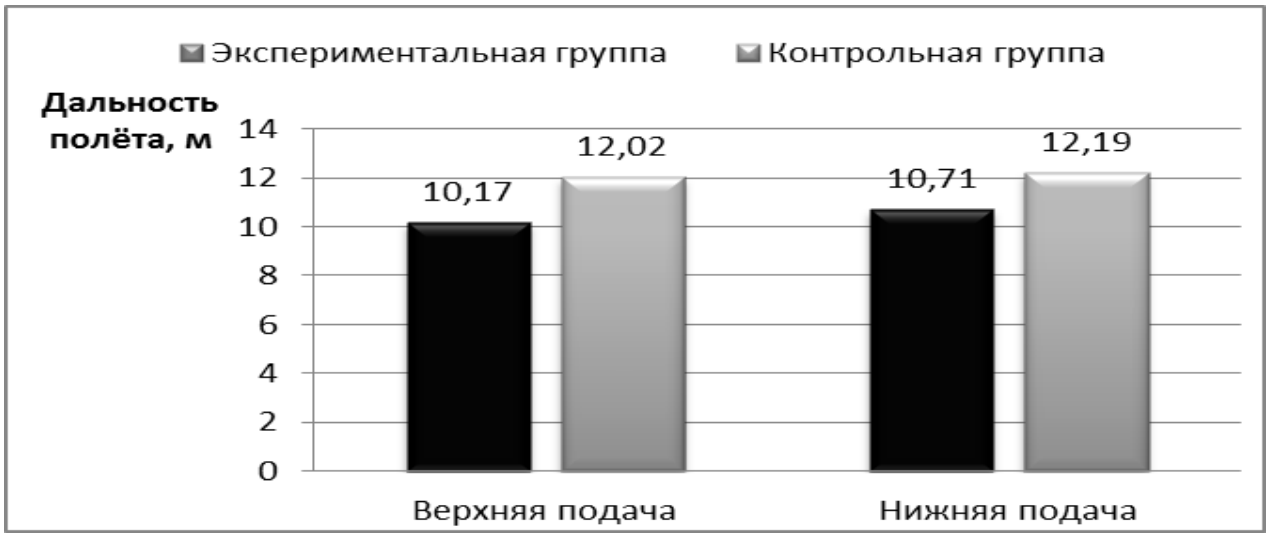


Рис. 9. Результаты исследования силовых качеств мужчин экспериментальной и контрольной групп

ВЫВОДЫ

Анализ результатов сравнения силовых качеств мужчин с нарушениями ОДА и мужчин, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, показал:

- Метание 3-килограммового мяча в экспериментальной группе составляет 9± 0,24м, в контрольной 10,96± 0,28м. Показатель силы верхнего плечевого пояса в контрольной группе больше на 1,96 м;
- Метание 2-килограммового мяча правой рукой в экспериментальной группе составил 8,42± 0,29м, в контрольной 9,52± 0,37м. Показатель силы правой руки в контрольной группе больше на 1,09 м;
- Метание 2-килограммового мяча левой рукой в группах составляет: в экспериментальной 7,92± 0,29 м; в контрольной 7,7± 0,28 м.. Разница средних величин данного исследуемого показателя составляет 0,22 м;
- Поднимание туловища до прямого седа в экспериментальной группе составляет 3,9± 0,12 раз, в контрольной 7,2± 0,15 раз. Показатель силы брюшного пресса в контрольной группе больше на 3,3 раза;
- Верхняя подача в экспериментальной группе составил 10,17± 0,28м, в контрольной 12,02± 0,21м. Показатель силы правой руки в контрольной группе больше на 1,85 м;

• Нижняя подача в группах составляет: в экспериментальной 10,71± 0,15 м; в контрольной 12,19± 0,45 м. Разница средних величин данного исследуемого показателя составляет 1,48 м.

Таким образом, проведѐнное исследование позволяет нам сделать вывод, что силовые качества мужчин, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, значительно выше показаний мужчин, с нарушением опорно-двигательного аппарата, что говорит о необходимости создания спортивной секции.

Список литературы

1. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М. : Бином, 2010. – 448 с.

2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

3. Луткова Н.В., Комиссарчик К.М. Волейбол как средство реабилитации при занятиях с людьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6.

4. Сайт о спорте Ns-sport.ru. Раздел: Адаптивная физическая культура. Статья: «Функции адаптивного спорта» - 2008 г. [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ns-sport.ru

5. Официальный сайт Паралимпийского движения. Раздел: Спортивный «Волейбол сидя» - 2011 г. [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.paralympic.org

ОПЫТ ГОРОДОВ-СТОЛИЦ КРУПНЕЙШИХ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА НА 27-й ВСЕМИРНОЙ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ В КАЗАНИ

Михалев В.И., Аикин В.А, Елисова Т.Э.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

В статье выполнен анализ выступлений студенческой сборной России и представителей Сибирского федерального округа на Всемирной летней универсиаде в Казане. Вклад сибирского федерального округа в общую копилку сборной команды России в пределах 15%, однако потенциал регионов Сибири далеко не исчерпан. Проблема в недостаточной организации спортивной подготовки в целом ряде вузов Сибири, а также недостаточном количестве соревнований среди студентов по опорным видам спорта.

The article is devoted to the analysis of participation by the student national team of the Russian Federation and the representatives of the Siberian Federal District at the World Summer Student Games in Kazan. The Siberian Federal District made 15 per cent contribution to the box of awards, but sport potential of the Siberian Federal District is exhausted by no means. The problem consists of the insufficient sport training at several Universities of the Siberian Federal District and of insufficient number of competitions among students on fundamental kind of sports.

Всемирная универсиада 2013 года в Казани, став крупнейшим мировым спортивным событием, ушла в историю. По оценкам международной федерации студенческого спорта (FISU) она была организована на высоком уровне и стала лучшей в истории студенческих соревнований. О ее масштабе можно судить по следующим цифрам. В соревнованиях приняли участие 11778 спортсменов из 160 стран. Разыгран 351 комплект медалей в 27 видах спорта. На универсиаде было задействовано 19970 волонтеров из 38 стран мира и 37 регионов России. Казань посетило более 150000 туристов и гостей. В итоге, универсиада в Казани закончилась убедительной победой российских спортсменов, которые выиграли 155 золотых, 75 серебряных и 62 бронзовые медали. Самыми медалоемкими видами спорта для России стали: легкая атлетика, плавание, спортивная борьба, стрельба, борьба на поясах, гребля на байдарках и каноэ, художественная гимнастика, бокс и тяжелая атлетика. Если сравнить медальный зачет двух последних универсиад, то, несмотря на небольшую разницу в программе соревнований, количество завоеванных медалей российскими спортсменами в Казане намного больше (табл.1).

Незначительно изменились состав стран и занятые ими места в первой десятке.

В соревнованиях всемирной универсиады приняли участие и спортсмены сибирского региона. Сегодня сибирский федеральный округ, включает в себя Западно-Сибирский и Восточно-Сибирский экономические районы.

Таблица 1

Сравнительный анализ медального зачета универсиад в Казани (2013г.) и в г.Шеньчжень (2011г.)

Казань (2013 г.) (программа 27 видов спорта)						Шеньчжень (2011 г.) (программа 24 вида спорта)					
Место	**Страна**	**Золото**	**Серебро**	**Бронза**	**Всего**	**Место**	**Страна**	**Золото**	**Серебро**	**Бронза**	**Всего**
1	Россия	**155**	**75**	**62**	**292**	1	КНР	75	39	31	145
2	Китай	26	29	22	77	2	Россия	42	45	45	132
3	Япония	24	28	32	84	3	Республика Корея	28	21	30	79
4	Республика Корея	17	12	12	41	4	Япония	23	26	38	87
5	Беларусь	13	13	14	40	5	США	17	22	11	50
6	Украина	12	29	36	77	6	Италия	12	5	13	30
7	США	11	14	15	40	7	Украина	11	19	14	44
8	ЮАР	7	3	4	14	8	Китайский Тайбэй	7	9	16	32
9	Италия	6	17	21	44	9	Турция	7	7	8	22
10	Австралия	6	4	6	16	10	Таиланд	7	2	9	18

Общеизвестно, что Сибирь - это мощный спортивный регион, обладающий большими спортивными традициями. И в этой связи, небезынтересно сделать анализ выступлений спортсменов – представителей сибирского региона на универсиаде в Казани как показатель уровня развития спорта высших достижений в вузах Сибири.

От сибирского федерального округа приняли участие в составе сборных команд 41 спортсмен. Анализ результатов выступлений студентов различных регионов СФО на универсиаде в Казани представлен в таблице 2.

Таблица 2

Количество завоеванных медалей спортсменами Сибирского федерального округа на Универсиаде в г. Казань

Субъект СФО	Количество спортсменов	Количество медалей			Всего медалей
		золото	серебро	бронза	
Новосибирская область	13	7	2	4	13
Алтайский край	8	3	5	3	11
Красноярский край	8	6	2	-	8
Иркутская область	5	4	-	-	4
Кемеровская область	3	1	1	1	3
Омская область	1	1	-	-	1
Республика Хакасия	1	1	-	-	1
Республика Алтай	1	1	-	-	1
Республика Бурятия	1	-	1	-	1
Томская область	-	-	-	-	-
Забайкальский край	-	-	-	-	-
Республика Тыва	-	-	-	-	-
Всего	41	**24**(15%)	**11**(14%)	**8**(13%)	**43**(15%)

Приведенные данные в таблице 4 свидетельствуют о достаточно контрастном уровне выступлений субъектов Федерации. Наибольший вклад сделала Новосибирская область, завоевав в общей сложности 13 медалей. Из них 7 золотых, 2 серебряных и 4 бронзовых. На второй позиции по этим показателям Алтайский край (11 медалей), на третьей Красноярский край (8 медалей), на четвертой Иркутская область (4 медали), на пятой Кемеровская область (3 медали). По одной медали (золотой) завоевали студенты Омской области, республики Алтай и республики Хакасия. Одна серебряная медаль досталась республике Бурятия. И без медалей остался студенческий г.Томск, Забайкальский край и республика Тыва. Всего было завоевано 43 медали по 16 видам спорта их 27 (табл.3).

Таблица 3

Виды спорта, в которых представители
Сибирского федерального округа стали призерами
Универсиады в г.Казани

№	Вид спорта	Количество медалей			Всего медалей
		«золото»	«серебро»	«бронза»	
1	Легкая атлетика	3	2	3	8
2	Плавание	3	1	2	6
3	Регби	5			5
4	Греко-римская борьба	4			4
5	Фехтование	2		2	4
6	Стрельба пулевая	1	2		3
7	Хоккей на траве		3		3
8	Баскетбол		2		2
9	Борьба на поясах	1			1
10	Волейбол	1			1
11	Дзюдо	1			1
12	Самбо	1			1
13	Спортивная гимнастика	1			1
14	Стрельба стендовая	1			1
15	Бокс		1		1
16	Вольная борьба			1	1
	Всего медалей	**24**	**11**	**8**	**43**

Наибольшее количество медалей сибирскими студентами было завоевано в легкой атлетике (8) и в плавании (6). В регби 5 студентов Красноярского края удостоились золотых медалей. Представители греко-римской борьбы Новосибирска завоевали 4 золотых медали. Три золотые медали из семи были завоеваны в плавании. Однако, результаты свидетельствуют, что уровень развития целого ряда видов спорта в нашем регионе оставляет желать лучшего. Это относится, прежде всего, к тем видам, которые в регионе активно культивируются: бадминтон, гребля на байдарках и каноэ, теннис, настольный теннис, тяжелая атлетика, футбол, шахматы, художественная гимнастика. В частности, если обратить внимание на перечень базовых видов спорта, закрепленных за Сибирским регионом, то очевидно, что представители ряда видов спорта из этого списка не смогли делегировать своих представителей на универсиаду (табл. 4). Это такие виды, как: бадминтон, велоспорт, гандбол, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, художественная гимнастика, фехтование.

Таблица 4

Базовые летние олимпийские виды спорта
для субъектов Сибирского федерального округа

№ п/п	Субъекты СФО	Летние олимпийские виды спорта
1	Республика Алтай	гребной слалом, греко-римская борьба;
2	Республика Бурятия	вольная борьба, стрельба из лука;
3	Республика Тыва	вольная борьба, стрельба из лука
4	Республика Хакасия	вольная борьба;
5	Алтайский край	греко-римская борьба, дзюдо, легкая атлетика, плавание, хоккей на траве
6	Забайкальский край	бокс, велоспорт-шоссе, стрельба из лука, тяжелая атлетика
7	Красноярский край	бокс, вольная борьба, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, греко-римская борьба, дзюдо, легкая атлетика, регби, футбол (жен)
8	Иркутская область	велоспорт шоссе, вольная борьба, легкая атлетика, прыжки на батуте, тхэквондо, художественная гимнастика
9	Кемеровская область	бокс, вольная борьба, легкая атлетика, регби, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика
10	Новосибирская область	бадминтон, бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, стендовая стрельба, тхэквондо, тяжелая атлетика, фехтование
11	Омская область	велоспорт-BMX, велоспорт-трек, велоспорт-шоссе, волейбол, гребля на байдарках и каноэ, греко-римская борьба, легкая атлетика, плавание, пулевая стрельба, художественная гимнастика
12	Томская область	спортивная гимнастика

ВСЕГО: 32 вида спорта

Кроме этого, если проанализировать календарь соревнований среди студентов Сибирского федерального округа на 2013 год, то в нем фигурируют только девять видов спорта из 27, которые были в программе универсиады. То есть только третья часть. Таково наше отношение к этим видам спорта в вузах. Если гребля и слалом требуют определенных условий, то для бадминтона, гандбола, фехтования, художественной гимнастики нужен только зал.

В итоге, если сравнить вклад федеральных округов в общую копилку спортивных достижений на универсиаде в Казани, то вклад Сибири будет на пятой позиции (табл. 5).

Таблица 5

Рейтинг по количеству завоеванных медалей на универсиаде
в Казани спортсменами федеральных округов РФ

Место	Федеральный округ
1	Центральный
2	Приволжский
3	Южный
4	Северо-Западный
5	Сибирский
6	Уральский
7	Северо-Кавказский
8	Дальневосточный

Таким образом, Сибирский федеральный округ внес свой вклад в общую копилку студенческой сборной России в объеме 15% от общего объема завоеванных медалей. Если это оценивать по отношению к количеству федеральных округов (их восемь), плюс Москва и Санкт-Петербург, то вклад 12-ти субъектов Сибирского федерального округа из 83 субъектов РФ достаточно заметный. Однако, несмотря на это, анализ показывает, что мы далеко не исчерпали свой потенциал. Это в первую очередь относится к организации спортивной подготовки в вузах нашего сибирского федерального округа, а также к организации соревнований среди студентов по опорным видам спорта в рамках нашего региона как показателя уровня спортивной подготовленности и качества спортивной работы высших учебных заведений.

УНИВЕРСИАДА-2019 В КРАСНОЯРСКЕ – НАЧАЛО НОВОЙ ИСТОРИИ

Аксеновская И., студентка

Сибирский Федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Универсиада 2019 года, на которую претендует город Красноярск, обещает стать самым значимым спортивным событием, после Сочинской олимпиады. Президент ФИСУ Клод-Луи Гальен положительно оценивает шансы Красноярска. Результаты будут известны 9 ноября 2013 года.

Universiade 2019, which is claimed by the city of Krasnoyarsk, promises to be the most important sporting event after the Sochi Olympics. FISU president Claude-Louis Gallien positively assesses the chances of Krasnoyarsk. Results are known November 9, 2013.

Мощнейшим импульсом для развития всей системы студенческого спорта в России может стать проведение Красноярском крае Всемирной зимней универсиады в 2019 году. Так же это позволит на качественно новом уровне популяризировать спорт как основополагающий фактор здорового образа жизни.

Правительством Красноярского края и администрацией города Красноярска проведена определѐнная работа в рамках продвижения заявки города, итогом которой стало официальное выдвижение от Российской Федерации Красноярска в качестве кандидата.

На федеральном уровне инициатива Красноярска и Красноярского края была поддержана Правительством Российской Федерации, министерством регионального развития Российской Федерации, министерством иностранных дел Российской Федерации, министерством образования и науки Российской Федерации. Министерством финансов Российской Федерации предоставлены определенные финансовые гарантии, с учѐтом предстоящих мировых спортивных форумов Казань – 2013, Сочи - 2014, в рамках подготовки к проведению Универсиады 2019 года.

1 ноября 2011 года на встрече с активом Всероссийской политической партии «Единая Россия», прошедшей в г. Барнауле, инициатива Красноярского края и г. Красноярска по проведению в 2019 году Всемирной зимней универсиады была поддержана Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым. С инициативой проведения студенческих игр выступил С.К. Шойгу.

6 декабря 2011 года ФГАОУ ВПО «Сибирский Федеральный Университет» подписал соглашение о сотрудничестве и развитии студенческого спорта с Российским студенческим спортивным союзом (РССС) и стал вторым ВУЗом страны, после Казанского государственного университета, который стал партнером РССС.

Старт заявочной кампании Всемирной зимней универсиады 2019 года был дан в сентябре 2012 года.

Выборы города, который будет проводить универсиаду, состоятся в ноябре 2013 года в Лозанне.

Социально - экономический эффект проведения в Красноярском крае Всемирной зимней универсиады в 2019 году будет существенным. Приняв на своей земле сильнейших молодых спортсменов планеты, Красноярский край и г. Красноярск станут центром внимания не только мирового спортивного сообщества, но и средств массовой информации, предприятий торговли, бизнеса, рекламы, туризма и, конечно же, спортиндустрии.

Проведение Универсиады - это дополнительный приток инвестиций, общее развитие города Красноярска и Красноярского края, прирост общего благосостояния красноярцев в результате создания новых рабочих мест. В процессе подготовки к Универсиаде в городе будет создана мощнейшая спортивная, туристическая инфраструктура, которая сделает жизнь

красноярских студентов и молодѐжи, а также всех горожан и гостей города, более благоприятной, разнообразной и насыщенной.

Единственный соперник Красноярска в борьбе за право проведения зимней Универсиады 2019 года — швейцарский кантон Вале снял свою кандидатуру, об этом сообщает правительство Красноярского края. По данным правительства региона, швейцарская сторона направила ФИСУ официальное письмо, где сообщает, что кантон Вале проанализировал заявочную кампанию Красноярска и решил, что шансы сибиряков на победу выше. Швейцарцы намерены претендовать на проведение следующей зимней Универсиады — в 2021 году.

Президент ФИСУ Клод-Луи Гальен отметил, что решение Швейцарии прекратить борьбу не означает автоматической победы Красноярска.

Третьего октября 2013 года в Красноярск прибыла комиссия Международной федерации студенческого спорта. Готовность нашего города к Универсиаде-2019 года лично определит президент FISU Клод-Луи Галльен.

Пресс-секретарь заявочной кампании Красноярска на Универсиаду-2019 года Анастасия Солопеко рассказала: «Они приехали для того, чтобы проверить соответствие информации, указанной в заявочной книге, с тем, что есть в реальности. Комиссия прибыла в шесть утра и начала свою работу, которая продлится несколько дней. Они смотрят то, что считают нужным, делают свои выводы и предоставляют данные всем голосующим членам FISU. Об оценках нам не сообщается. О том, какие данные по итогу визита они представят, мы узнаем только на финале 9 ноября».

Президент ФИСУ Клод-Луи Гальен отмечает: "Мы рады сотрудничать с Россией после успеха Универсиады в Казани, но прежде, чем проводить Универсиаду в вашей стране во второй раз, мы должны убедиться, что все готово для успешного проведения мероприятия. Если мы увидим, что кандидат не успеет обеспечить проведение игр на должном уровне, мы имеем право начать новую заявочную кампанию с другими странами-кандидатами. Это предусмотрено регламентом", — слова президента ФИСУ. [6]

Для того, чтобы получить Универсиаду, красноярские организаторы продумали каждую деталь, и даже то, как договориться с погодой. Традиционный месяц проведения зимних Универсиад – февраль, месяц для Сибири не самый подходящий. Чтобы суровые морозы не помешали спортсменам, мероприятие предложили провести в марте, поэтому зимняя Универсиада в 2019 году, впервые может пройти весной — в Сибири. Универсиада 2019 пройдет со 2 по 12 марта в случае, если Красноярск выиграет право на проведение спортивного мероприятия.

Теперь нам, жителям Красноярска, остаѐтся только ждать решения комиссии Международной федерации студенческого спорта.

УНИВЕРСИАДА-2013 В КАЗАНИ – МАЛЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Валеева Г.В., канд. пед. наук, доцент
Валеев Д.З., доцент

Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа, Россия

В статье, написанной Валеевой Г.В. и Валеевым Д.З., рассматривается Универсиада глазами очевидцев-судей соревнований по бадминтону: история универсиад, размещение и экипировка судей, семинар судей, итоги соревнований по бадминтону, день отдыха в парке Универсиады, огонь Универсиады, церемония открытия, итоги Универсиады в цифрах.

In an article written by Valeeva G.V. and Valeev D.Z. considered universiade witnesses judges of badminton competition: history of universiades, accommodation and equipment of judges, the results of the competition in badminton, a rest day in the park Universiade, fire of Universiade, opening ceremony, results of Universiade in figures.

Воспитание молодежи и будущих поколений посредством спорта и его ценностей – это наша главная забота и источник нашего развития.Перед российскими студентами – будущими специалистами, кроме освоения спектра профессиональных знаний, стоит необходимая для интеллигента задача познания всех сокровищ культуры, накопленной человечеством, в том числе и в области физической культуры и спорта. Эта статья не только дополнит культурологические знания будущего специалиста, но и будет служить приглашением к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, способным оказать многократно доказанное наукой положительное воздействие на личностное развитие и здоровье. Будущие специалисты должны понимать размах и величие мирового спортивного движения, без которого немыслимо современное общество. Познав спорт, став в дальнейшем специалистами и руководителями в самых разнообразных сферах, смогли заботливо поддерживать спорт – созданное многими предшествовавшими поколениями достояние отечественной культуры. Те знания,которые вы получите прочитав статью, позволят вам как минимум по достоинству оценить ничем не заменимый вклад спорта в сокровищницу мировой культуры.

Что такое Универсиада?

Это международные спортивные соревнования между студентами или Всемирные университетские игры. Этот веселый спортивный праздник был создан в стране с самым развитым студенческим спортом – в США в далеком ещѐ 1905 году. С 1923 года подобные события стали проводиться на регулярной основе.

Универсиада является большим некоммерческим мероприятием, на которое приезжают студенты со всего мира посоревноваться, познакомиться, пообщаться. Критерии, которым нужно соответствовать для того, чтобы попасть на Универсиаду:

1) быть гражданином страны, которую представляешь;
2) быть не моложе 17 и не старше 28 лет на 1 января года проведения соревнований;
3) быть действующим студентом Высшего Учебного Заведения.

История студенческого спорта началась в далеком 1905 году, когда в США прошли первые международные соревнования среди студентов. В 1919 году Жаном Птижаном была создана Конфедерация студентов. Под эгидой этой организации в 1923 году состоялись первые Всемирные игры студентов в Париже.

В 1947 году был создан Международный союз студентов (UIÉ). Последние игры, прошедшие под эгидой Международного союза студентов (UIE), состоялись в Хельсинки в 1962 году. Международная федерация студенческого спорта (FISU) провела в 1947 году «Неделю университетского спорта» в Париже.

III летняя Универсиада 1963 года проходила в Порту-Алегро и вошла в историю как первые студенческие соревнования, проводимые за пределами Европы. VII летняя Универсиада прошла в Москве. Соревнования проводились по 10 видам спорта, в которых приняли участие 4000 спортсменов. На тот момент число участников стало рекордом. Россия и СССР 13 раз первенствовали в общекомандном зачете летних студенческих игр и 14 раз в общекомандном зачете зимних студенческих игр. На последних четырех Универсиадах Россия неизменно занимала первое место в неофициальном общекомандном зачете. Всего же за последние 10 лет на Всемирных студенческих играх российскими спортсменами было добыто 608 медалей разного достоинства.

История XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года начинается задолго до предстоящих стартов. 31 мая 2008 года в Брюсселе было объявлено о победе Казани в праве проведения летней Универсиады 2013. Казань получила 20 голосов членов исполнительного комитета Международной федерации студенческого спорта (FISU) из 27 возможных.

Специально к Всемирным студенческим Играм в Казани построено 36 новых спортивных сооружений. Это Академия тенниса, Центр гребных видов спорта, Дворец единоборств, Дворец водных видов спорта, стадион «Казань Арена», которые можно отнести к лучшим не только в России, но и в Европе.Миссия Казанской Универсиады состояла в том, чтобы, прежде всего, собрать молодых спортсменов со всего мира в городе с уникальным многонациональным наследием. Далее, продолжить российские спортивные традиции, послужить трамплином для новых поколений спортсменов, сделать жизнь казанцев разнообразнее, интереснее, комфортнее, обеспечить жителей города всех возрастов возможностью заниматься любимыми видами спорта, вести здоровый образ жизни, внести весомый вклад в формирование положительного имиджа России в мире.

Символика любойУниверсиады должна иметь – логотип, эмблему, талисман.

Любой логотип Универсиады должен содержать в себе образ латинской буквы U, являющейся обязательным элементом фирменной символики любого спортивного мероприятия, проводимого под эгидой Международной Федерации Студенческого Спорта (FISU). Логотип Универсиады 2013 представляет собой компактную вертикальную прямоугольную конструкцию, состоящую из английских слов Универсиада, Казань, Россия, года проведения Универсиады и пяти звезд Международной Федерации Студенческого Спорта (FISU).

Эмблема Универсиады. В основе эмблемы Универсиады 2013 лежит изображение тюльпана, распространенного элемента татарского орнамента, символизирующего возрождение. Кроме того, цветы — это неотъемлемый атрибут лета, символ молодости и развития, радости и счастья. Сегодня орнамент, содержание которого значительно обогатилось, продолжает играть в творчестве народа огромную роль.

Талисман казанской Универсиады - котенок крылатого снежного барса Юни (Uni). Крылатый снежный барс является национальным символом Республики Татарстан. В стилизованном виде это существо изображено на гербе Татарстана.

Девиз и гимн Всемирных Универсиад. Девиз Всемирных студенческих игр звучит так: «Excellenceinmindandbody» - «Совершенство тела и духа». При этом каждая новая Универсиада имеет свой слоган, предложенный организаторами и утвержденный Международной федерацией студенческого спорта (FISU). Слоганом Универсиады 2013 стала фраза «U aretheWorld», которая трактуется в двух значениях: «Ты — это мир», а также «Универсиада — это целый мир».

На первых Всемирных летних студенческих играх 1959 года в Турине было принято решение исполнять в честь победителей Игр студенческий гимн «Гаудеамус». Музыка к гимну была написана Иоганном Окенгеймом в XV веке, текст же окончательно сформировался в конце XVIII века. За время проведения Всемирных студенческих игр «Гаудеамус» стал таким же символом Универсиады, каким является эмблема Международной федерации студенческого спорта или талисман Всемирных студенческих игр.

Универсиада в Казани стала крупнейшей за всю историю проведения Всемирных студенческих Игр, рекордной по всем направлениям: по количеству участников (11 778 чел.),

представительству стран (160), по количеству видов спорта (27), количеству разыгранных медалей (351 комплект), приезжих гостей и туристов (более 150 тыс. чел.), зрителей, посетивших спортивные мероприятия (около 800 тыс. чел.). Универсиада – это малые Олимпийские игры современности. В программу Игр вошли состязания по 27 видам спорта, в том числе и бадминтон. Преподаватели кафедры физического воспитания Уфимского государственного нефтяного технического университета (авторы этой статьи) были очевидцами этой Универсиады, приняв участие в судействе соревнований по бадминтону.

В состав судейской бригады соревнований по бадминтону из г. Уфы вошли: судья Всесоюзной категории Д. З. Валеев, судья Всероссийской категории Г. В. Валеева аккредитованные Национальной Федерацией бадминтона России.Казань встретила нас тѐплым, солнечным утром. Казань – сердце Республики Татарстан, место, где можно ощутить всю полноту гостеприимства, дружественности, неповторимого очарования местного колорита и национальной кухни. Небольшое ожидание и к автовокзалу прибыл специальный транспорт для судей. Мы направились в Международный Информационный Центр Универсиады. Пройдя регистрацию, получили аккредитации с фотографиями и чипом, а также набор спортивной формы для судейства соревнований, состоящий из 15 наименований. Экипировка выполнена из натуральных материалов. Официальным поставщиком XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани в категории «спортивная экипировка» стала компания Forward.

После прохождения аккредитации нас отвезли к месту нашего проживания – в Речной порт. К причалу был пришвартован 4-палубный теплоход-красавец «Санкт-Петербург». Прежде чем попасть на борт мы стали свидетелями работы службы по безопасности. На причале теплохода водолазы осмотрели подводную часть судна, а всю надводную часть – кинологи со служебными собаками.

Причал около теплохода, длиной 160м и шириной 14м с общей площадью 2240 квадратных метров, уложен зелѐным покрытием, как на футбольных полях. И вот, наконец-то, мы на теплоходе. График работы спортивных судей по бадминтону позволял только завтракать на теплоходе. В 6.45 утра мелодии «Одинокого пастуха» будили нас и приглашали на завтрак. В течение всего периода проживания меню завтрака было все время разнообразным и состояло из 5-6 блюд.

Брифинг судей соревнования по бадминтону проводился 4-го июля. Программа семинара состояла из теоритической и теоритико-практической части с просмотром файлов матча, судейство на подаче и т.д.Соревнования бадминтонистов проводились во Дворце Академии тенниса, вместимостью 7200 зрителей.Обслуживали соревнования 110 судей, из них 72 линейных, 30 судей на вышке и 8 судей представляли Главную судейскую коллегию. В соревнованиях по бадминтону приняли участие студенты 20-ти стран мира.

5 июля с 10.00 часов начались встречи в одиночном разряде на 8-ми кортах. Кстати, рядом с главной ареной располагался и тренировочный зал с 6-ю кортами, на которых игроки разминались перед своими основными встречами. Все 72 линейных судей были разбиты по бригадам по 9 человек. Хочется отметить, на протяжении всех дней соревнования один из авторов назначался старшим на корте, что придавало ответственности за порученное дело. Судьи в белой с короткими рукавами рубашке без галстука, синих брюках, в чѐрных туфлях с чѐрными носками выглядели на бадминтонной арене изумительно красиво. Особенно оригинальными были выход всей судейской бригады вместе с игроками на корт и в завершении матча уход с корта. И такой спектакль продолжался на протяжении всех семи дней соревнования. Однако, с каждым игровым днѐм количество линейных судей для обслуживания матчей на одном корте увеличивалось и достигло 12-ти в день финальных игр за звание чемпиона Универсиады.

С 5-го по 7-е июля прошли командные соревнования. Сборная России на первом этапе соревновалась в подгруппе с командами Канады, Шри-Ланки и Польши. Одержав победы во всех трѐх встречах, россияне попали в число 16-ти команд, среди которых были спортсмены Китая, Республики Корея, Тайбэя, Японии и других стран. На втором этапе турнир прово-

дился по олимпийской системе с розыгрышем всех мест. В первом же туре российские бадминтонисты попадают на основных фаворитов – сборную команду Малайзии и уступают им. В командном зачете на первом месте – Южная Корея, на втором – Китай, на третьем местах – Таиланд и Тайбэй. Итог выступления сборной команды России по бадминтону – 10 место. По этому поводу уместно привести слова Министра спорта России Виталия Мутко «Мы не настаивали на том, чтобы федерации привозили сюда в Казань сильнейших спортсменов. И мы не исходили из того, чтобы завоевать медали и всех победить. Важнее для нас – развитие. Развитие того или иного вида спорта. К ним могу отнести бадминтон, хоккей на траве и другие виды. Мы далеко не абсолютные лидеры в этих видах, но должны их развивать».

После дня отдыха бадминтонисты оспаривали первенство в личных соревнованиях. Итоги для российских игроков таковы: серебряные медали получили в мужском парном разряде Владимир Иванов и Иван Сазонов, бронзовых медалей в смешанном парном разряде удостоились Нина Вислова и Владимир Иванов. Трибуны во время финала в мужском парном разряде были переполнены. Болельщики явно ждали победы наших ребят.

Отработав три напряжѐнных дня, судейский корпус получил день отдыха. Свой день отдыха мы посветили знакомству с достопримечательностью города. Первым решили посетить знаменитый Парк Универсиады, размещѐнный на площадке перед Дворцом земледельцев. Парк Универсиады ежедневно посещали почти 7 тысяч человек. С одной стороны Кремль, с другой – берег реки Казанки. Для Парка Универсиады выбрали очень красивое место. С полудня до полуночи там кипела культурная жизнь Универсиады. Можно было посмотреть выступления артистов, запросто пообщаться с чемпионами, узнать быт татарского народа, заглянув в настоящий татарский дом и сделать фото на память, купить сувениры, бесплатно позвонить по телефону в любой регион России и другие страны и т.д. Что нам запомнилось ещѐ в Парке? Самое главное то, что здесь всѐ продумано до мелочей.

Большую помощь в проведении Игр оказывали волонтеры. Команда волонтеров «Казань 2013» была сформирована из 19970 чел., среди которых – представители 29 волонтерских центров из 37 регионов России и 38 стран мира. Волонтеры работали по более чем 40 направлениям: атташе (сопровождение команд), работа со зрителями, переводчики, работа на информационных стойках, пресс-служба, аккредитация, медицинский центр, транспорт, заселение делегаций и другие.

Для комфортного расселения участников и гостей Игр (волонтеры, судьи, журналисты, почетные гости) в Казани были задействованы порядка 50 гостиниц, 8 теплоходов и 22 других объекта (санатории, базы отдыха и другие). Все члены официальных делегаций были размещены в 28 жилых домах Деревни Универсиады. За период Игр в Деревню были заселены 11 742 человека из 160 стран.

На территории Деревни участникам были обеспечены все необходимые условия и сервисы для комфортного проживания (банковские и почтовые услуги, салоны красоты, ремонт одежды и обуви, стирка и химчистка белья, супермаркет, сувенирная лавка). На высоком уровне было организовано питание участников Универсиады. Главный ресторан, расположенный в Деревне Универсиады, обслужил за весь период 543104 чел.Временная конструкция площадью 12,6 тыс. кв.м вмещала более 3,5 тыс. человек единовременно. Это позволяло обеспечить питание всех спортсменов в момент пиковой загрузки в 3 смены. Предлагалось 4-разовое питание из 5 видов кухни (халяль, азиатская, европейская, национальная, вегетарианская).Огонь Универсиады путешествовал по миру больше года. Началась церемония в Париже, в старейшем университете Европы – Сорбонне. Эстафета Огня завершилась 6 июля зажжением Чаши на стадионе «Казань Арена» во время церемонии открытия Игр. Кстати, высота чаши составила 7 метров, высота пламени 6 метров и вес чаши 5 тонн. Огонь Игр прошѐл 5 частей света, 51 город мира, несли его 2013 факелоносцев, его сопровождали более 1,5 миллионов студентов, длительность маршрута Огня составила 359 дней и протяжѐнность более 104000км.

Церемония открытия XXVII Всемирной летней Универсиадыдлилась четыре часа. По телеканалам шла еѐ прямая трансляция. Церемонию открытия Игр увидели в 105 странах мира более 1 миллиарда 200 тысяч человек. Более 45000 зрителей присутствовали на главном стадионе Универсиады «Казань Арена».Клятву от имени всех спортсменов на церемонии открытия дала олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Алия Мустафина. Старт Всемирным студенческим играм дал Президент России Владимир Путин.

«От имени гостеприимной России приветствую Вас на Всемирной летней Универсиаде в Казани! Исэнмесез! Welcome! Желаю всем Вам преодолеть себя, добиться новых личных рекордов. Удачи! Объявляю 27-ю Всемирную летнюю Универсиаду открытой!».

Итоги Универсиады стали подводиться чуть ли не с первых же дней соревнований. Уже по первому этапу отзывы очень высокие. Все мировые федерации в один голос говорят – это будет лучшая Универсиада. С хорошим уровнем организации, с отлаженной работой всех служб.

Компания Coca-Cola во время Универсиады оказывала услуги по организации доставки воды, общий объем поставки которой составил более 2,5 миллиона бутылок.В рамках проведения Универсиады в Казани также было задействовано 30 000 представителей силовых структур. На объектах ежедневно присутствовало более 4 тыс. сотрудников Министерства Внутренних Дел и Частных Охранных Предприятий. На период Универсиады было определено 6 госпиталей. Всего к обслуживанию участников Игр были привлечены 55 бригад скорой медицинской помощи; 148 врачей спортивной медицины; 1350 человек врачебного и среднего медицинского персонала; 635 волонтеров-медиков. Первичная медико-санитарная, скорая и специализированная медицинская помощь жителям Деревни Универсиады оказывалась в Медицинском центре в круглосуточном режиме. На всех спортивных и тренировочных объектах Универсиады работали 53 сертифицированных медицинских пунктов. Перевозку участников и гостей Универсиады осуществляли 525 комфортабельных автобусов и 1051 легковой автомобиль.

Медальный зачет Всемирной летней Универсиады выглядит так: Россия – золото 155, серебро 75, бронза 62. Итого 292 медали. Япония соответственно 24, 28 и 32 медали. Итого 88 – 2-е место, Китай – 29, 26 и 22 медали. Итого 77 – 3-е место. США – 11, 14 и 15 медалей. Итого 40 – 7-е место.

Одними из самых грандиозных моментов Универсиады, безусловно, стали Церемонии Открытия и Закрытия, прошедшие 6 и 17 июля соответственно на стадионе «Казань Арена». В Церемонии Открытия было задействовано 1 270 артистов (отметим, в параде приняли участие 7 000 спортсменов), а на Церемонии Закрытия выступили 500 артистов (в параде приняли участие 4 100 спортсменов соответственно).17 июля завершилась XXVII Всемирная летняя Универсиада - событие, к которому Казань готовилась в течение 5 лет. По оценкам участников и гостей столицы Игры прошли на самом высоком организационном уровне.

Список литературы

1. Вестник Универсиады, специальный ежедневный выпуск, № 3 – №10, 5 – 10 июля 2013 г.

2. Интернет газета. Итоги Универсиады.

3. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.

4. Советский спорт. Специальный выпуск «Универсиада 2013 Казань» июль 2013 г.

ЭВОЛЮЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ ВСЕМИРНЫХ ЗИМНИХ УНИВЕРСИАД В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

Зуев В.Н. д-р пед. наук, профессор
Пайзулаева С.П.

Тюменский госуниверситет, г. Тюмень, Россия

По своей значимости Олимпийские игры и Всемирные универсиады не имеют себе равных во всемирном политическом и социальном сообществе. Решение Международного Олимпийского Комитета (МОК) о проведении в г. Сочи «Игр-2014» и Международной Федерации Студенческого Спорта (ФИСУ) о проведении в г. Казани Всемирной летней Универсиады, имеют масштабное, грандиозное значение для российской политики, экономики и социального престижа России в целом.

On the importance Olympic Games and the World university games haven't equal in the world political and social community. The decision of the International Olympic Committee (IOC) on carrying out in Sochi "Game-2014" and the International Federation of Student's Sports (FISU) about carrying out in Kazan the World summer University games, have large-scale, grandiose value for the Russian policy, economy and social prestige of Russia as a whole.

Исследование и осмысление проблемы возникновения Всемирных Зимних Универсиад актуально в XXI в., так как мы имеем уникальную возможность коррелировать интересы международного сообщества, материальные возможности стран, социальное и духовное развитие, и идеалы XX века, когда началось зарождение студенческого спорта, с такими же параметрами начала XXI века. Такой сравнительный исторический международный анализ помогает нам открыть путь для более широких исследований по универсиадскому образованию[2].

Целью нашего исследования является историко-педагогический анализ возникновения и развития Всемирных зимних Универсиад.

Историографический анализ показывает, что в российской исторической и педагогической науке имеется значительное количество работ по истории общего и педагогического образования России, представляющих большой объем фактических данных, освещающих особенности формирования государственной образовательной политики. Но история становления универсиадского образования, на примере генезиса становления и развития Всемирных зимних универсиад в XX- XXI века в Российской Федерации, как целостного явления, до сих пор не являлась объектом исторического педагогического исследования. На современном этапе необходимость разработки федеральной и региональных программ развития общего и универсиадского образования, в контексте современных мировых тенденций, повышающих значимость, студенческого спортивного движения создается ощутимый недостаток научно обоснованного знания [3],[6].

Стремление разрешить данное противоречие определили **проблему исследования:** каковы теоретические основы и методологические подходы федерального и регионального универсиадского образовательного исследования, позволяющего восполнить недостаток знания о генезисе Всемирных зимних Универсиад в международном студенческом движении на рубеже XX- XXI веков, в выявлении закономерностей, определении роли и место в социокультурном международном пространстве. Указанная проблема определила **тему** нашего исследования.

Международные рамки исследования. В период с 1960-2011 года Всемирные зимние Универсиады прошли в 15 государствах. В основном они проходили на территории Европы 18 раз. Трижды студенты Мира соревновались на Азиатском континенте, Япония 1991 г.(Саппоро), Корея 1997 г.(Чончжу – Муджу), Китай 2011г.(Харбин). В 1972 году спортсме-

ны разыграли медали за океаном в США (Лэйк –Плэсид). Наиболее востребованной и гостеприимной оказалась Италия 5 проведѐнных универсиад и 3 раза в Чехословакия. В течении нескольких десятков лет эти страны предоставляли свои лучшие спортивные сооружения активному и прогрессивному молодѐжному движения Мира. Дважды Австрия, Болгария, Польша и Испания встречали сильнейших спортсменов – студентов[4],[5].

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ архивных, литературных, документальных и интернет источников, теоретический анализ и обобщение, метод сравнений и аналогий, педагогическое моделирование. В процессе исследования изучено значительное количество источников, что позволило осмыслить и изложить положения и выводы о генезисе Всемирных зимних Универсиад в международном студенческом движении, которые затем легли в основу данного исследования.

Достоверность результатов исследования обеспечена научной обоснованностью и непротиворечивостью исходных теоретических положений, его современной методологической базой; разнообразием использованных методов и их адекватностью поставленным задачам; достаточным объемом выборки и репрезентативностью экспериментального материала, корректной статистической обработкой данных

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с целью исследования в процессе изучения исторических особенностей зарождения студенческого спорта были выявлены предпосылки возникновения зимних Универсиад и изучены факторы, повлиявшие на их развитие.

В данном исследовании был проведѐн анализ развития студенческого спорта и становление Всемирных зимних Универсиад. Также был проведѐн сравнительный анализ: количество стран-участниц и спортсменов. Благодаря поисковой работе нам удалось выявить динамику роста и развития студенческих зимних видов спорта, которые с каждым годом становятся более востребованы и популярны.

Развитие международного студенческого спорта на постоянной основе началось с деятельности известного педагога и общественного деятеля французского образования – Жана Петижана. Благодаря его усилиям в 1919 году была предпринята попытка организовать первый студенческий чемпионат Мира по нескольким видам спорта, но осуществить это удалось лишь в 1923 году в Париже после вступления США, Англии и Италии в конфедерацию студенческих организаций. Данные соревнования реанимировали студенческий спорт и стали прообразом современных Универсиад. [4],[7].

В 1935 году Международный Олимпийский Комитет принял решение контролировать проведение соревнований студенческой молодѐжи и патронировать данную международную спортивную организацию.

В 1959 году в г.Турине (Италия) завершилась эволюция и формирование университетского комплексного мероприятия, соревнования стали называться Универсиадой! В честь победителей на пьедестале почѐта стали исполнять "Гаудеамус" – студенческий гимн, символизирующий единение студентов - спортсменов по всему миру.

Спустя год после первой летней Универсиады, спортивную программу решили разнообразить зимними видами спорта, поэтому в 1960 году прошла первая Всемирная зимняя Универсиада во французском городе Шамони, где сборная СССР заняла второе место, уступив только команде Франции. В соревнованиях приняли участие 145 атлетов из 16-и стран мира. Они соревновались в пяти видах спорта – горнолыжном спорте, лыжном двоеборье, лыжных гонках, прыжках на лыжах с трамплина и фигурном катании.

Зимняя и летняя Универсиады стали проводится с периодичностью каждые 2 года и в них принимают участие студенты и аспиранты в возрасте от 17 до 28 лет. Сборная СССР выступила в 15-и зимних Универсиадах, ни разу не опускаясь ниже третьего места: 10 первых, четыре вторых и одно третье место. Российские спортсмены в зимних Универсиадах участвуют с 1993 года в Закопане (Польша), россияне завоевали пять золотых, две серебряных и четыре бронзовых медали, что позволило стать четвертыми в общем зачете.

По итогам всех зимних Универсиад спортсмены СССР и России одержали 13 побед в общекомандных зачетах, команда Японии – три, Германии и Южной Кореи – по две, Франции, Чехословакии, Австрии и Китая – по одной. [5],[7].

Прослеживается динамика популяризации и развития за более пятидесятилетний период зимних видов спорта, наши исследования удостоверяют большой прирост студентов - спортсменов, а также стран-участниц. Например, на XIX играх в Попраде (Словакия) в 1999г. было 40 стран-участниц и 1412 спортсменов, а в Эрзуруме (Турция) в 2011 году на XXV играх участвовавших стран стало 52, а число участников составило 2483 спортсмена.

Динамика увеличения за 12 летний период числа студентов более чем на 40 %. На сегодняшний день программа Зимних Универсиад стала значительно разнообразнее.

В рамках соревнований комплекты наград разыгрываются в 12 видах спорта: горнолыжный спорт, биатлон, лыжные гонки, хоккей с шайбой, фигурное катание, синхронное фигурное катание, шорт-трек, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, сноубординг, конькобежный спорт, керлинг. Также по желанию принимающей стороны в программу Универсиады могут быть включены дополнительные виды спорта. Всего на сегодняшний день состоялось 25 Всемирных зимних Универсиад.

На основании нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

- Популяризация студенческого спорта динамично развивается в странах Европейского, Азиатского и Североамериканского континентов;

- Всемирные зимние Универсиады - это стимуляция для развития страны, в которой они проходит, принося долгосрочные позитивные политические, социальные и экономические изменения, устанавливая новые стандарты жизни, популяризируя физическую культуру и спорт в молодежной среде;

- На современном этапе прослеживаются стратегические решения, Президента Российской Федерации, Правительства России и Российского Студенческого Спортивного Союза в продвижении региональных центров; таких как, г.г. Казань Красноярск, в становлении центров студенческого спорта.

- И совершенно очевидно первая Всероссийская зимняя Универсиада 2010 года, прошедшая в г. Красноярске, способствовала выявлению сильнейших студентов - спортсменов и их подготовке для участия в международных стартах. Показательный пример представителей этого города, которые завоевали больше всех медалей из Российских спортсменов на Олимпийских зимних играх в г. Ванкувере – 2010.

Список литературы

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура спорт» / 3-е изд. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2012. – 1055 с.

2. Зуев В.Н., Логинов В.А. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность). – М.: Советский спорт, 2008. – С. 196.

3. Зуев В.Н. Интеграция законодательных, нормативных правовых документов при подготовке и проведении «Сочи-2014» и их наследие в универсиадском движении. Сборник тезисов докладов конференции Международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель?», Россия, Казань , 2013 . – 376-379 стр.

4. Международное спортивное аналитическое агентство // www.gamesbiiJs.com.

5. Доклад о подготовке и проведении XXVII Всемирной летней универсиады 2013 г. в г. Казани. Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта.

6. Нормативно-правовые документы Общероссийской общественной организации Российский студенческий спортивный союз/под общей редакцией О.В. Матыцина. – М.: Физическая культура, 2010. – 102с.

7. Россия на Всемирных универсиадах в XXI веке/Руководитель авторского коллектива А.Б.Шолохов, – М.: ЮниВест – Медиа, 2012. - 272 с.

ВСЕМИРНАЯ ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА. ОТ И ДО…

Безотосов В.В.
Кокова Е.И., канд. пед. наук, доцент

СибЮИ ФСКН России, г. Красноярск, Россия

В статье представлены исторические аспекты развития Универсиады и дан краткий анализ выступления отечественных сборных на Всемирных летних Универсиадах, начиная с самой первой, вплоть до Универсиады в Казани.

In this article there are such historical aspects of development of universiade and here are given short analysis of the performance of national teams at the world summer Universiade, since the first one in Kazan.

История Универсиады отправляет нас в далекий 1905 год, когда в США прошли первые международные соревнования среди студентов. В 1919 году Жаном Птижаном была создана Конфедерация студентов. Под эгидой этой организации в 1923 году состоялись первые Всемирные игры студентов в Париже. Через год была организована новая структура - Международная конфедерация студентов (МКС). За время деятельности МКС, вплоть до 1939 года, были проведены ещѐ восемь соревнований. Все состязания проводились в Европе. Наибольшее число раз игры принимала Франция – трижды.

Впервые идея проведения всемирных спортивных состязаний среди студентов была озвучена в 1923 году на международной конференции студентов. Однако вплоть до 50-х годов прошлого столетия эти соревнования не носили массового характера и не являлись престижным мероприятием. Послевоенный раскол на страны Западного и Восточного блока повлиял и на развитие студенческого спорта. В 1947 году был создан Международный союз студентов (UIÉ). В соревнованиях, проводимых этой организацией, почти не участвовали представители стран Запада. Последние игры, прошедшие под эгидой UIE, состоялись в Хельсинки в 1962 году. Правопреемницей Международной конфедерации студентов стала Международная федерация студенческого спорта (FISU). Первыми играми, организованными FISU и еѐ президентом доктором Полом Шлеймером, стали «Недели университетского спорта» 1947 года в Париже.

Новая страница в истории развития студенческого спортивного движения была открыта в 1959 году, когда проведение Игр для молодежи взяли в свои руки Всемирная федерация демократической молодежи (ВФДМ) и Международный союз студентов (МСС). Масштабный спортивный праздник призван был растопить лед в отношениях Запада и стран советского лагеря, образовавшийся за годы Холодной войны, и стать площадкой для объединения молодежи еще совсем недавно враждовавших стран. Так, на территории итальянского города Турина впервые в истории прошли масштабные международные спортивные состязания студентов. Свое название Универсиада получила от слияния слов «Университет» и «Олимпиада».

Первая Всемирная летняя Универсиада была организована Итальянской ассоциацией университетского спорта и проведена в 1959 году в Турине. Гимном ФИСУ стала музыка «GaudeamusIgitur». В ней приняли участие 985 спортсменов из 45 стран мира. В программу соревнований входило семь видов спорта, такие как: баскетбол, водное поло, плавание, волейбол, легкая атлетика, теннис и фехтование. Разыгрывалось 60 комплектов медалей. На этой Универсиаде в неофициальном командном зачете победу праздновала сборная Италии. В ее копилке 18 золотых, 10 серебряных и бронзовых медалей. На вторую ступень поднялась сборная СССР, увезя из Турина 11 золотых, 8 серебряных и 5 бронзовых медалей. Двукратным чемпионом стал пловец Игорь Лужковский, который первенствовал на дистанциях 100 и 400 метров вольным стилем. Третье место заняла сборная ФРГ, в ее активе 6 золотых, 9 се-

ребряных и 10 бронзовых медалей. Успех Универсиады в Турине, собравшей более 1400 атлетов из 43 стран, дал старт стремительному развитию международного студенческого спортивного движения.

Проведение Универсиад связано с Примо Небиоло. Идею проведения Универсиад он пробивал вместе с Анжело Скарпело. В Турине президент исполнительного комитета Универсиады 1959 года 36-летний Примо Небило возглавил ФИСУ и руководил им бессменно до 2000 года. Позднее Скарпело стал первым президентом КУЗИ — итальянского союза студенческого спорта.

Рассмотрим подробнее выступления наших спортсменов на летних Универсиадах.

На II летней Универсиаде в Софии в 1961 году сборная СССР заняла первое место в общекомандном зачете. Советские спортсмены завоевали 51 награду: 21 золотую, 23 серебряные и 7 бронзовых медалей. Валерий Брумель впервые в мире показал результат 225 сантиметров в прыжках в высоту. Игорь Тер Ованесян выиграл турнир по прыжкам в длину. В гимнастике советские спортсмены завоевали четыре из шести медалей, разыгранных в абсолютном первенстве.

III летняя Универсиада проходила в Порту Алегри (Бразилия) в 1963 году. Сборная СССР заняла первое место в общекомандном зачете. Она завоевала 34 медали: 19 золотых, 12 серебряных и 3 бронзовых. Победу на Универсиаде вновь одержали Брумель и Тер-Ованесян. Легкоатлетка Тамара Пресс одержала две победы: в толкании ядра и в метании диска. Татьяна Щелканова стала лучшей в прыжках в длину. Мужская волейбольная сборная заняла первое место.

На IV летней Универсиаде в Будапеште (Венгрия) в 1965 году сборная СССР заняла второе место в общекомандном зачете и установила рекорд по количеству наград, завоевав 56 медалей: 14 золотых, 26 серебряных и 16 бронзовых. Значительную часть побед принесли легкоатлеты. Свои последние Универсиады проводили Тамара Пресс, Игорь Тер-Ованесян и Татьяна Щелканова, вернувшиеся домой с очередным золотом.

На V летней Универсиаде в Токио (Япония) в 1967 году сборная СССР не принимала участия в связи с бойкотом из-за Северной Кореи.

На VI летней Универсиаде в Турине (Италия) в 1970 году сборная СССР стала первой в общекомандном зачете, завоевав 58 медалей: 26 золотых, 17 серебряных и 15 бронзовых. Впервые советские фехтовальщики завоевали золотые медали в шпаге (Сергей Парамонов), рапире (Леонид Романов), сабле (Виктор Сидяк), в командных соревнованиях по сабле у мужчин и по рапире у женщин, а также выиграв в мужской командной рапире. В женской гимнастике сборная СССР в командных состязаниях одержала первую победу, положившую начало серии из четырех триумфов.

VII летняя Универсиада состоялась в Москве в 1973 году. Сборная СССР лидировала в общекомандном зачете и установила новый рекорд по количеству наград, завоевав 134 медали: 68 золотых, 36 серебряных и 30 бронзовых. В командных видах спорта советские спортсмены не завоевали золотые медали лишь в мужском баскетбольном турнире. Золотого максимума добились теннисисты и фехтовальщики.

На VIII летней Универсиаде в Риме (Италия) в 1975 году сборная СССР заняла первое место в общекомандном зачете. Она завоевала 23 медали, из них 7 золотых, 5 серебряных и 11 бронзовых. Соревнования прошли только в одном виде спорта - легкой атлетике.

IX летняя Универсиада состоялась в Софии в 1977 году. Сборная СССР завоевала первое место в общекомандном зачете, завоевав 79 медалей: 24 золотых, 31 серебряную и 24 бронзовых. Удачно выступили спортсмены в прыжках в воду (7 из 12 возможных медалей), шесть медалей принесли фехтовальщики. В игровых видах финалы выиграли баскетболистки и волейболистки. Советские спортсмены также выиграли командные первенства по спортивной гимнастике (мужчины и женщины).

На X летней Универсиаде в Мехико в 1979 году сборная СССР была первой в общекомандном зачете, завоевав 73 медали – 31 золотую, 26 серебряных и 16 бронзовых наград. Основная борьба развернулась между сборными СССР и США. Советские спортсмены пре-

взошли американцев в соревнованиях по легкой атлетике (девять золотых медалей против четырех). По три золота сборной принесли фехтовальщики и теннисисты. В командных соревнованиях первое место заняла лишь женская сборная по волейболу.

XI летняя Универсиада проходила в Бухаресте в 1981 году. Сборная СССР заняла первое место в общекомандном зачете, завоевав 109 медалей: 40 золотых, 36 серебряных и 33 бронзовых. В командных видах спорта советская сборная первенствовала в женском баскетболе.

На XII летней Универсиаде в Эдмонтоне (Канада) в 1983 году сборная СССР была первой в общекомандном зачете, завоевав 113 медалей: 58 золотых, 30 серебряных и 25 бронзовых наград. По количеству завоеванных золотых медалей советская команда опередила команду США почти в пять раз (58 против 12). Главным отличием Универсиады стал дебют велосипедного спорта, который был представлен на студенческих соревнованиях в первый и последний раз. В Эдмонтоне не было равных советским велосипедистам, которые завоевали 10 золотых наград из 12 возможных. Женская сборная по спортивной гимнастике выиграла командное первенство.

XIII летняя Универсиада состоялась в Кобе (Япония) в 1985 году. Сборная СССР заняла первое место в общекомандном зачете, завоевав 84 медали: 42 золотых, 22 серебряных и 20 бронзовых наград. Советские спортивные гимнасты получили 12 золотых медалей в 14 видах программы. В командных соревнованиях женщины одержали шестую победу за семь последних Универсиад, а мужчины – пятую за шесть. Главным героем турнира стал гимнаст Дмитрий Билозерчев, одержавший пять индивидуальных побед. В игровых видах спорта советские спортсмены завоевали три победы из шести возможных: в баскетбольных турнирах мужчины и женщины в финальных матчах обыграли сборные США, третье золото принесли ватерполисты.

XIV летняя Универсиада проходила в Загребе (Югославия) в 1987 году. Сборная СССР заняла первое место по количеству наград и второе место по количеству золотых медалей. Советские спортсмены завоевали 75 медалей: 23 золотых, 33 серебряных и 19 бронзовых. Победителем стала сборная команда СССР по футболу, командное первенство выиграла сборная СССР по спортивной гимнастике (мужчины). Елена Шушунова (спортивная гимнастика) выиграла золото во всех дисциплинах.

На XV летней Универсиаде в Дуйсбурге (Германия) в 1989 году сборная СССР завоевала девять золотых наград: семь медалей в легкой атлетике и две в академической гребле.

XVI летняя Универсиада проходила в Шеффилде (Великобритания) в 1991 году. Сборная СССР завоевала 16 золотых медалей: шесть в легкой атлетике, три по фехтованию, три по спортивной гимнастике и три по плаванию. Еще одно золото завоевали советские спортсмены в командном первенстве по спортивной гимнастике (мужчины).

На XVII летней Универсиаде в Буффало (США), проходившей в 1993 году, сборная России не участвовала.

На XVIII летней Универсиаде в Фукуоке (Япония) в 1995 году сборная России была третьей в общекомандном зачете, завоевав 50 медалей: 15 золотых, 13 серебряных и 22 бронзовые награды. Первенствовали мужские команды по фехтованию на саблях и рапирах, а также женская сборная России по спортивной гимнастике.

XIX летняя Универсиада проходила в Катании на Сицилии (Италия) в 1997 году. Сборная России заняла второе место по общей сумме медалей завоевав 34 награды: 10 золотых, 14 серебряных и 10 бронзовых. Золото завоевала женская сборная по волейболу.

На XX летней Универсиаде в Пальма де Мальорке (Испания) в 1999 году сборная России заняла второе общекомандное место, завоевав 43 медали: 14 золотых, 18 серебряных и 11 бронзовых наград.

XXI летняя Универсиада состоялась в Пекине в 2001 году. Сборная России была третьей в общекомандном зачете (второй по сумме медалей). Она завоевала 53 награды: 14 золотых, 19 серебряных и 20 бронзовых медалей. Командное первенство выиграли мужская и женская команды по фехтованию на саблях.

На XXII летней Универсиаде в городе Тэгу (Южная Корея) в 2003 сборная России стала второй в общекомандном зачете и первой по общему количеству медалей, завоевав 82 награды: 26 золотых, 22 серебряных, 34 бронзовых медали. Россия первенствовала в командных соревнованиях по художественной гимнастике.

XXIII летняя Универсиада проходила в городе Измир (Турция) в 2005 году. Сборная России заняла первое общекомандное место, завоевав 65 медалей: 26 золотых, 16 серебряных и 23 бронзовых. Россия первенствовала в командных соревнованиях по художественной гимнастике.

На XXIV летней Универсиаде в Бангкоке (Таиланд) в 2007 году сборная России стала второй в общекомандном зачете, первой по количеству медалей. Российские спортсмены получили 92 награды: 28 золотых, 27 серебряных и 37 бронзовых. Золото завоевали: мужская команда по фехтованию на рапирах, команды по пулевой стрельбе (пистолет, скоростная стрельба из пистолета, стандартный пистолет). Сборная России по художественной гимнастике выиграла командные соревнования.

XXV летняя Универсиада состоялась в Белграде (Сербия) в 2009 году. Сборная России заняла первое общекомандное место, завоевав 76 медалей: 27 золотых, 22 серебряных и 27 бронзовых наград. В командных соревнованиях первой была мужская волейбольная сборная, мужская команда по фехтованию на рапирах, команда по теннису, команда по художественной гимнастике (групповые упражнения). Евгения Канаева в соревнованиях по художественной гимнастике получила золотые медали в пяти дисциплинах.

На XXVI летней Универсиаде в городе Шэньчжень (КНР) в 2011 году российская сборная заняла второе общекомандное место, уступив лишь хозяевам Универсиады – спортсменам КНР, и завоевала 132 медали: 42 золотых, 45 серебряных и 45 бронзовых. В командном первенстве победили: мужская волейбольная сборная, мужская команда по фехтованию на шпагах, женская команда по фехтованию на рапирах, команда по парусному спорту, мужская команда по велоспорту.

На самой масштабной XXVII летней Универсиаде, в Казани был разыгран 351 комплект медалей по 27 видам спорта среди 11759 представителей 162 стран, что является рекордом всех студенческих игр. Наибольшее число медалей и рекордов Универсиады было завоѐвано российской сборной. Россияне выиграли 292 медали, среди которых 155 золотых, 75 серебряных и 62 бронзовых награды. В программу были включены 27 видов спорта, из которых 13 обязательных и 14 дополнительных, в том числе 5 - впервые. Из выбранных необязательных видов спорта впервые участвовали в программе борьба на поясах, бокс, самбо, синхронное плавание и регби-7. Талисманом Универсиады в Казани выбран котѐнок крылатого белого барса, названный Юни. «Ак Барс» — национальный и исторический символ Татарстана, изображѐнный на государственном гербе республики. Барс был символом булгарских царей, особенно был почитаем в племени барсилов, составлявшего одну из основных групп населения Волжской Булгарии. Логотип казанской Универсиады — исполненные в олимпийских цветах пяти континентов стилизованный тюльпан со звѐздами и соответствующий текст латинскими буквами. Слоган казанской Универсиады — «YouaretheWorld». Так как базовая эмблема Универсиады представляет собой латинскую букву U, то используется следующий вариант написания: «U aretheWorld», который позволяет трактовать слоган в двух значениях: «Ты - это мир» и «Универсиада - это целый мир».

Таким образом, Всемирная Универсиада на протяжении многих лет, является главным студенческим соревнованием. По своей значимости и обширности она уступает лишь Олимпийским играм. Если задаться вопросом, зачем нужно проводить Универсиаду если есть Олимпийские игры, то ответ прост: во-первых, Универсиада помогает открывать новые, ранее неизвестные имена; во-вторых, Универсиада позволяет проверить, насколько студенческий спорт развит в той или иной стране, ведь зачастую ему не уделяют должного внимания; в-третьих, Универсиада - это престиж! Победа на Универсиаде хоть и менее престижна, чем на Олимпийских играх, но тоже ценна, что и доказывает участие спортсменов международного класса на этих соревнованиях. Также, проведение Универсиады, является огромным

плюсом для страны организатора. Во-первых, принятие соревнований такого уровня повышает инфраструктуру того города, где они проходят. Во-вторых - это политика. В политическом плане тоже огромный плюс стране, проводящей эти соревнования. Да и вообще, Универсиада помогает понять, впитать и проникнуться всей прелестью этого удивительного спортивного праздника.

Список литературы

1. http://ru.wikipedia.org/wiki/Летняя_Универсиада_2013.
2. http://kazan2013.ru/ru/history.
3. http://ru.wikipedia.org/wiki/Универсиада.
4. http://16.rkn.gov.ru/universiada-2013/history/?print=1.
5. http://ru.wikipedia.org/wiki/СССР_на_летней_Универсиаде_1959.
6. http://kazan2013.ru/ru/news_items/10603.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА В РОССИИ

Мерзлякова А.В., магистр, 1-й курс

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Благоприятное воздействие на формирование ценности здорового образа жизни студентов в России оказывает факт проведения спортивных мероприятий мирового уровня. Немаловажное значение приобретает участие волонтеров в подготовке и проведении спортивных событий. В связи с этим в России развивается спортивное волонтерство.

The beneficial effect on the formation of values of a healthy lifestyle of students in Russia has a fact of world-class sporting events. Becomes important participation of volunteers in organizing sporting events. In this regard, Russia is developing sports volunteering.

В настоящее время вопросы, касающиеся здоровья нации, повышение уровня и качества жизни россиян, повышение престижности российского спорта становятся всѐ более актуальными. Именно спортивно-оздоровительная деятельность решает многие из названных вопросов. Особую роль при этом играет студенческий спорт.

Благоприятное воздействие на формирование ценности здорового образа жизни студентов оказывает факт проведения спортивных мероприятий мирового уровня: XXVII Всемирная летняя Универсиада в 2013 году в городе Казани; XXII Олимпийские Зимние Игры и XI Паралимпийские Зимние Игры 2014 года в городе Сочи, Чемпионат мира по футболу в 2018 году, возможное проведение XXIX Всемирной зимней Универсиады в 2019 в городе Красноярске. Это те исторические события, которые влияют не только на экономику страны, но и на мировоззрение российского народа, его сознание. Для нации, которая характеризуется как здоровая, сильная, крепкая духом и телом, спорт приобретает особое значение, так как он является и умением добиваться своей цели, и тяжѐлым трудом.

Развитию студенческого спорта способствуют наличие необходимой спортивной инфраструктуры, деятельность вузов по формированию у студентов позитивного отношения к здоровому образу жизни, а также немаловажное значение в последнее время приобретает участие волонтеров в подготовке и проведении спортивных событий. Это становится всѐ более значимым и нужным. Однако в России спортивное волонтерство начало своѐ развитие только в последнее десятилетие. Так, в проведении XXII Летних Олимпийских игр 1980 года в городе Москве волонтеры не участвовали, такое понятие вообще отсутствовало, также как и понятия «благотворительность», «некоммерческие организации». По словам Д.В. Чернышенко, президента Оргкомитета «Сочи 2014», «… волонтерами [в России] являются лишь 2-9 % граждан. Мы надеемся, инициативы Оргкомитета по развитию волонтерского движения позволяет вовлечь в добровольческую деятельность до 25 миллионов россиян, что соответствует уровню Канады и европейских государств» [1].

За рубежом спортивное волонтерство имеет более давнюю историю. В 1976 году Оргкомитет Монреальских Игр впервые выступил с инициативой дополнительной мотивации студентов к волонтерской деятельности, договорившись о том, чтобы участие в Играх студентам засчитали как один из предметов учебной программы. С этого года количество волонтеров росло. Восьмедесятые годы прошлого века ознаменовались мощным подъемом волонтерского движения: в Лейк-Плэсиде в 1980 году – 6 700 человек, в 1984 году в Лос-Анджелесе - уже около 29 000. С каждыми Играми волонтерское движение становилось всѐ масштабнее: на Олимпиаде в Атланте волонтеров было 60 000 человек, в Сиднее - 47 000 человек. В 2004 году был установлен новый рекорд олимпийского волонтерского движения – заявки подали 160 000 человек [2].

В настоящее время для спортивных волонтеров создаются отдельные сайты, например volunteers.kazan2013.ru, vol.sochi2014.com. Также открываются специальные образователь-

ные курсы по волонтерству в ВУЗах, проводятся международные и всероссийские мероприятия. Всѐ это, актуализирует молодежное добровольческое движение в нашей стране. Толчком в развитии спортивного волонтерства в России стала XXVII летняя Универсиада 2013, где волонтерами стали добровольцы со всей страны. Они получили бесценный опыт работы. С каждым, как было отмечено на сайте «Спорт в Казани» из них был заключен гражданско-правовой договор с АНО «Исполнительная дирекция «Казань 2013». Кроме того, волонтеры Казани 2013 имели книжку волонтера, в которую были занесены обучения, которые прошел волонтер в рамках волонтерской программы, все задачи, выполненные им, а также отработанные часы. В Казани на Всемирной летней Универсиаде работали более 20 000 волонтеров. Все они отвечали требованиям, выдвинутым организаторами волонтерского движения: знание иностранного языка, умение работать в коллективе, с представителями других стран и народов и другие. Общая команда волонтеров делилась на несколько видов: городские, спортивные, волонтеры-специалисты [3]. В настоящее время ведется работа с волонтерами Сочинской Олимпиады, что также способствует развитию спортивного волонтерства. Для работы с волонтерским корпусом Оргкомитет «Сочи 2014» создал 27 волонтерских центров на базе высших учебных заведений России в городах Москва, Владивосток, Казань, Краснодар, Уфа, Санкт-Петербург, Омск, Томск и других.

Особое значения для популяризации студенческого спорта, молодежного добровольческого движения нашего города и всей России станет Всемирная зимняя Универсиада 2019 года. В первый же день открытия заявочной кампании на право проведения Всемирной зимней Универсиады 2019 года с целью привлечения внимания жителей были проведены мастер-классы по художественной гимнастике и теннису известными спортсменами Юлией Барсуковой и Динарой Сафиной. На мероприятиях, посвященных Дню знаний, в ВУЗах также прошли студенческие акции в поддержку заявочной кампании, которые проводились волонтерами.

С 26 по 29 сентября 2012 года в городе Красноярске состоялся II Фестиваль студенческого спорта среди Федеральных университетов, в рамках которого прошла презентация концепции заявочной кампании и вручены сертификаты первым послам заявочной кампании, которыми стали знаменитые спортсмены: пятикратный чемпион мира по хоккею с мячом Сергей Ломанов, двукратный чемпион мира по хоккею Александр Сѐмин, победитель «Бриллиантовой лиги-2012» легкоатлет Александр Меньков, серебряный призер Олимпийских игр 2008 года по теннису Динара Сифина, чемпион Паралимпийских игр 2012 года по легкой атлетике Евгений Кегелев.

16 ноября 2012 года в городе Красноярске состоялся кубок КВН «За Универсиаду!» в поддержку столицы Красноярского края в заявочной кампании. В игре приняли участие красноярские команды и команды Высшей лиги КВН. Мероприятие началось с торжественной церемонии посвящения в послы заявочной кампании Универсиады. Ими стали чемпионка мира и России по скалолазанию Татьяна Руйга, двукратная олимпийская чемпионка по биатлону Ольга Медведцева и ведущий Премьер-лиги и Первой лиги КВН Александр Масляков-младший. В начале декабря 2012 года с ледовым шоу «Чудеса в Новогоднюю ночь» город Красноярск посетили титулованные российские фигуристы Илья Авербух, Алексей Ягудин. Церемония вручения сертификатов Послам заявочной кампании, которыми стали Илья Авербух, Мария Петрова и Алексей Тихонов, Спортсмены провели мастер-классы для юных фигуристов города. В рамках ледового шоу в спортивном комплексе «Арена. Север» была организована работа площадки в поддержку заявочной кампании.

29 декабря 2012 года состоялась встреча Губернатора Красноярского края с наиболее активными волонтерами заявочной кампании города Красноярска. Все волонтеры были награждены памятными подарками и благодарственными письмами Губернатора за участие в реализации мероприятий заявочной кампании. 20 января 2013 года был организован массовый лыжный забег в рамках заявочной кампании. В апреле 2013 года прошла Эстафета огня Казанской Универсиады 2013 года.

На всех перечисленных мероприятиях работала площадка Универсиады, организованная волонтерами, что непосредственно способствовала развитию спортивного волонтерства в Красноярске. Для дальнейшего развития данного движения в вузах города были созданы штабы Универсиады с целью формирования активной позиции студентов и преподавателей.

Фактором, способствующим престижности спортивного волонтерства в Красноярске, стало участие добровольцев в XXVII летней Универсиаде 2013 года. Представители нашего региона работали на спортивных объектах и в Парке Универсиады, где была организована площадка заявочной кампании Красноярска на право проведения зимней Универсиады в 2019 году. В «Доме Красноярского края» был открыт каток: можно было покататься на коньках, отдохнуть от жары, принять участие в розыгрыше талисмана Универсиады-2019 - лайки U-Laika. В случае если Красноярск станет городом Всемирной зимней Универсиады 2019 года, то это непосредственно будет способствовать дальнейшему развитию спортивного волонтерства в России.

Добровольческая деятельность создает для молодежи возможность самореализации, позволяет формировать позитивные жизненные ценности, которые помогают добиться успеха в профессиональной карьере. В свою очередь, волонтерское движение способствует решению проблем города, обеспечивает важный вклад в достижение молодежной политики и повышение качества жизни жителей города. Роль молодежи в жизни современного общества становится все более значительной. Для развития страны особенно необходимы творческий потенциал, активность студентов, так как от инициативной деятельности молодых во многом зависит решение проблем, стоящих перед нашим государством. Это, в свою очередь, зависит от состояния здоровья современной молодежи.

Список литературы

1. Чернышенко Д.Н. «Благодаря РМОУ в России появится новая плеяда спортивных менеджеров» // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. № 1. – 2011. – С. 11

2. История волонтерского движения // URL: http://vol.sochi2014.com/about/history/.

3. Волонтеры на Универсиаде. Казань 2013 // Сайт «Спорт в Казани». URL: http://sport-in-kazan.ru/news/the_universiade_in_kazan/volunteers_of_the_kazan_2013/.

ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НА БРЕНДИНГ ТЕРРИТОРИЙ (НА ПРИМЕРЕ «ЛОНДОН-2012»)

Слепцова Т.В., Поярков А.С.

ФГБОУ ВПО «СибГУФК», г. Омск, Россия

Брендингу территорий способствуют масштабные культурные и спортивные события, уникальные исторические объекты, ландшафт и др. Бренд «Лондон – 2012», как самая титулованная столица современных Олимпийских игр, анализируется с точки зрения социально – культурных, исторических, экономических и политических аспектов.

Territorial branding is promoted by large-scale cultural and sports events, unique historical objects, a landscape, etc. The brand "London – 2012" as the most titled capital of modern Olympic Games is analyzed from socially – cultural, historical, economic and political aspects.

Современный бизнес не ограничивается брендированием товаров, услуг и организаций. Брендинг территорий – долгосрочный процесс, направленный на преодоление дефицита материальных и нематериальных ресурсов страны в целом или отдельного региона, города. В основе брендинга территорий – стратегия донесения до широкой общественности информации об уникальности определѐнной территории с целью повышения конкурентноспособности городов, регионов, государств.

Успешный город-бренд привлекает своей популярностью и надежностью иностранные инвестиции, которые в дальнейшем используются для развития малого и среднего бизнеса. Это помогает увеличить средний доход, платежеспособность и уровень жизни горожан. Высокий уровень жизни позволяет сократить эмиграцию профессионалов в другие города и страны, а также привлечь квалифицированных работников – мигрантов работать на экономику города. Грамотно реализованная идея бренда города положительно влияет на три целевые аудитории: иностранных инвесторов, туристов, граждан страны [1].

Однако стоит отметить, что создание «сильного» бренда, его паблицитный капитал зависят от грамотного позиционирования в СМИ, а также использования рекламных технологий и инструментов PR-деятельности. Создание информационного повода – одно из самых популярных средств информирования целевых аудиторий об объекте брендирования.

Олимпийские игры – это уникальное событие мирового масштаба, обращающее на себя внимание около трех четвертых населения Земли. Игры заставляют концентрировать внимание внешней общественности не только на состязаниях спортсменов, церемониях открытия и закрытия, но и на городе, в котором они проходят. **Актуальность исследования** обусловлена необходимостью анализа и обобщения информации о прошедших XXX Олимпийских играх в Лондоне для дальнейших исследований по изучению влияния Олимпийских игр на брендинг территорий.

Проблема исследования заключается в недостаточной изученности брендинга территорий как нового направления исследований на стыке маркетинга, экономики, географии, культурологии, социальной философии, истории и необходимостью разработки эффективных технологий брендинга городов, становящихся столицами Олимпийских игр.

Цель исследования: выявить влияние XXX Олимпийских игр на брендинг Лондона как столицы Олимпийских игр.

Методы исследования:

- анализ научно – методической литературы;
- контент – анализ специализированных сайтов и электронных СМИ.

В 2005 году Международный Олимпийский комитет избрал Лондон столицей XXX летних Олимпийских игр – 2012. Соперниками Лондона являлись следующие города: Мад-

рид, Париж, Нью-Йорк и Москва. Существует много критериев, по которым столица Великобритании имела право стать хозяйкой Олимпиады, но нельзя не отметить влияние имиджа города. Правильно построенный и реализованный бренд оказал большое влияние на решение членов МОК.

Во второй половине XX – начале XXI вв. Лондон позиционировал себя как столица делового мира Европы и центр размещения крупного капитала, центр европейской моды.

- Столица Великобритании – признанный фаворит по ежедневному объему сделок с валютой – до 500 млрд. долларов;
- В Лондоне совершается более 30% международных финансовых операций;
- Лондон является абсолютным лидером по присутствию иностранных банков.

«Лондон становится все сильнее и выходит на первое место в мире», - отметил главный экономист исследовательской компании Lombard Street Research Крис Тернер. По его мнению, британская столица сегодня более важный центр мировых финансов, чем Нью-Йорк. Лондон привлекает лучших специалистов и постепенно обыгрывает своего американского соперника по объемам управляемых средств [2].

Среди всех факторов, влияющих на популярность бренда города, сегодня наиболее влиятельными являются: символические события, проходящие на территории города; логотип и уникальная архитектура. Такое масштабное событие, как Олимпийские Игры оказывает сильное влияние на развитие города, в том числе на развитие экономики, поскольку для города - хозяина проведение такого мирового спортивного праздника становится не только престижным, но и прибыльным мероприятием.

Для Лондона прошедшая Олимпиада уже третья. Он по праву считается самой титулованной столицей Олимпийских игр. Игры 1908 и 1948 гг. стали прибыльными для экономики города и страны в целом. В 1908 году Игры обошлись столице Великобритании в 15 тыс. фунтов. Выручка же тогда составила 21,5 тыс. фунтов. В 1948 году Лондон потратил на проведение Олимпиады 732 тыс. фунтов. Доходы составили 762 тыс. фунтов.

На проведение Олимпийских Игр 2012 года было потрачено 9,3 млрд фунтов (15,2 млрд долларов). Премьер-министр Великобритании заявил, что за четыре года, благодаря Олимпиаде, Британия выручит 13 млрд фунтов. Значительная часть расходов будет покрыта за счет продажи объектов и земли. Краткосрочный рост прибыли был гарантирован ресторанам, авиакомпаниям, железнодорожным перевозчикам, а также фирмам, специализирующимся на выпуске сувенирной продукции.

Логотип Олимпиады – 2012 представлял четыре неправильных многоугольника, которые означают цифры «2», «0», «1», «2». В одной части эмблемы написано слово «London», а в другой изображены олимпийские кольца. Эмблема сделана в четырех основных цветовых вариантах: желтый, оранжевый, зеленый и синий. Над созданием логотипа олимпийских игр 2012 года работали целый год. На разработку логотипа было потрачено 400 тысяч фунтов стерлингов. Глава организационного комитета «Лондон-2012» лорд Себастьян Коэ сказал про данную эмблему так: «Брэнд Олимпийских игр 2012 года будет объединять людей. Он динамический и разнообразный. Он символизирует сооружения, где будут проводиться соревнования, и сами Игры, наполненные олимпийским духом. Он должен вдохновлять молодежь всего мира к участию в Олимпиаде» [3].

Столица Великобритании обладает уникальными архитектурными сооружениями: Вестминстерское аббатство, комплекс Вестминстерского дворца, собор Святого Павла, замок Тауэр, Биг-Бен и др. В городе находится международный аэропорт, один из крупнейших в мире, и речной порт на реке Темзе. Темза тоже предстала как один из символов Лондона, по ней доставляли факел с олимпийским огнѐм. Это историко-архитектурное многообразие делает популярным Лондон среди туристов всего мира.

В 2011 году Euromonitor International подготовил рейтинг самых посещаемых городов мира. Лондон оказался во главе этого списка. За 2011 год, предшествующий Олимпийским играм, столицу Англии посетило более 15 миллионов туристов, которые существенно пополнили статью доходов города.

Помимо архитектурного исторического наследия, Лондон обладает уникальными спортивными объектами, которые были возведены для проведения XXX Летних Олимпийских Игр.

Все спортивные объекты в Лондоне были разделены на три зоны: олимпийскую, центральную и речную.

Олимпийская зона или, как она официально называется, Олимпийский парк стал основным центром спортивных состязаний и общественной жизни во время Игр. Участок площадью 2.5 км^2 расположен на востоке Лондона, в районе Стратфорд, в 7 минутах езды на поезде от центра столицы Великобритании. Ранее его занимали промышленные предприятия и несколько жилых кварталов. После выбора Лондона в качестве столицы Олимпийских игр площадка была освобождена (с принудительном выкупом собственности и переселением жильцов домов), и в 2007 году здесь развернулась большая стройка [4].

XXX Олимпийские Игры 2012 г. оставили Лондону «наследство» – Олимпийский парк, который после Игр постепенно превратится в место для международного бизнеса, туризма и развлечений.

- **Общественное наследие**: Правительство Великобритании намерено развивать пять новых кварталов, три медицинских центра, 11 школ и детских садов, гостиницы и университеты.
- **Бизнес - наследие**: Широкое развитие коммерческого центра Олимпийского Парка позволит крупным мировым компаниям предлагать свои товары и услуги. Соответственно, в ближайшее десятилетие аренда торговых площадей позволит сделать существенные вливания в экономику города и страны в целом.
- **Культурное наследие**: ежегодно на территории Парка будут проводиться культурно-массовые мероприятия, привлекающие бизнесменов и туристов всего мира.
- **Спортивное наследие**: После Олимпийских Игр пять постоянных спортивных сооружений будут открыты для публичного пользования и для проведения массовых мероприятий [4].

Вывод: проанализировав специфику Олимпийских игр как средства поддержания бренда города, нам удалось выявить позитивные тенденции в экономическом, политическом и социально-культурном аспектах развития Лондона, даже на фоне затянувшегося мирового экономического кризиса. Олимпийские Игры – одно из самых популярных событий мирового масштаба, привлекающее туристов всего мира. Финансовый и паблицитный капиталы города и страны в целом увеличиваются в несколько раз. Олимпийские Игры оставляют после себя наследие, которое может эффективно использоваться в ближайшее десятилетие для развития и процветания страны.

Список литературы

1. Визгалов, Д.В. Брендинг города. – М: Фонд «Институт экономики города», 2011. – 160 с.
2. http://expert.ru.
3. http://foxtime.ru.
4. http://londonandpartners.com.

ИЗ ОПЫТА УЧАСТИЯ В УНИВЕРСИАДЕ-2013

Чайкина А.С., 4-й курс
Данелюк А.В., 4-й курс
Ахтариева Р. Ф., доцент кафедры педагогики

Елабужский институт Казанского федерального университета, г. Елабуга, Россия

Татарстан впервые организовывал и провел соревнования такого уровня. В данной статье мы описали опыт волонтерства, поделились с вами своими впечатлениями и конечно описали сами сооружения где проводились соревнования. Думаем данная статья будет хорошим проводником для других городов и конечно волонтеров.

Tatarstan for the first time organized and held a competition of this level. In this article we have described the volunteer experience , to share with you my impressions and, of course, describe themselves facilities where competitions were held. Think this article will be a good guide for other cities and of course the volunteers.

Казань – столица республики Татарстан. Один из крупнейших экономических, политических, научных, образовательных, культурных и спортивных центров России. Казанский кремль входит в число объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО. Город имеет зарегистрированный бренд - «третья столица России».

Летом 2013 года в столице республики Татарстан, в г. Казань прошли Всемирные летние студенческие игры. Право принять у себя Всемирную Универсиаду-2013 Казань получила летом 2008 г., опередив испанский город Виго и южнокорейский Кванджу. В соревнованиях приняли участие 11759 студентов из 170 стран мира. Универсиада собрала в столице Татарстана полицейских, поваров, врачей, тех. персонал, водителей и волонтеров со всей страны. У Универсиады-2013 были три официальных партнера: компания «МегаФон», консалтинговая компания PricewaterhouseCoopers, «АК БАРС» БАНК. Также были подписаны соглашения в категориях «автомобили» с компанией Hyundai, «напитки» с Coca-Cola и «питание» с McDonald's.

И как говориться в сказке А.С. Пушкина и «и мы там были », только не мед и пиво пили, а были волонтерами. Для нас это было самое ответственное мероприятие и конечно же нас переполняла гордость, что мы студенты Елабужского института Казанского федерального университета приняли участие в Универсиаде 2013.

Мы были рады тому, что стали участниками такого грандиозного события и внесли свой вклад в организацию и проведение данного мероприятия. Нам посчастливилось побывать практически на всех спортивных объектах универсиады. Хотелось бы отметить удобное расположение мест проведения соревнований. Мы могли добраться до многих объектов на метро, что значительно экономило наше время. Спортсменам вообще выделяли специальные шатлы, которые курсировали прямо от Деревни Универсиады, в которой они жили. Была организованна удобна пропускная система на объекты. Охрана была очень добродушна, и несмотря на огромный поток людей и невыносимую жару, они сохраняли хорошее настроение и заряжали позитивом всех болельщиков соревнований. Сразу после пропускного пункта всех посетителей встречали волонтеры и ориентировали их на места, вручая им атрибутику болельщиков. На каждом соревновании присутствовал символ Универсиады - барсик Юни. Это был также волонтер, переодетый в этот персонаж. Он на протяжении всего времени танцевал, заряжал позитивом болельщиков и детей, пришедших на стадионы. Непередаваемые ощущения мы получали от общения со спортсменами из разных стран. Они были настолько милыми и дружелюбными, что проблем с взаимопонимаем у нас практически не возникало!

Нам понравились и сами спортивные объекты. Они были построены с учетом новейших технологий, все было очень красивым и самое главное - качественным.

А теперь немного о самих объектах, на которых проводились соревнования.

Для проведения соревнований Всемирной Универсиады в Казани было задействовано 64 спортивных сооружения. Из них 30 объектов — новые, их строительство было приурочено именно к этому событию. 19 объектов подлежали реконструкции — это спортивные комплексы и стадионы, представляющие собой в основном наследие Татарстана. Казанская мегастройка началась в 2008 г. «При определении мест строительства объектов Универсиады, безусловно, учитывались экологические и эргономические факторы, — рассказывал генеральный директор АНО «Исполнительная дирекция «Казань-2013» Владимир Леонов. — Интересен тот факт, что благодаря строительству футбольного стадиона был разработан план по облагораживанию набережной, которой у нашего города давно нет»[1].

Конкурс на проектирование комплекса водных видов спорта выиграли архитекторы мастерской «SPEECH Чобан & Кузнецов», которая участвовала в проекте в консорциуме с компанией Arup. «Мы сфокусировались на том, как эффективно и за минимальные деньги сделать хороший образец спортивного сооружения, потому что заказчиком была дана установка на экономию средств, — рассказывал руководящий партнер архитектурной мастерской «SPEECH Чобан & Кузнецов» Сергей Кузнецов. — В качестве основного архитектурного решения использовалась выразительная форма покрытия над бассейнами, конструктивное решение которого разрабатывалось совместно со специалистами бюро SPEECH Чобан & Кузнецов, Ove Arup и «Алькос Проект». Основным элементом являлись мощные деревоклееные арки, образующие повторяющуюся структуру из равнобедренных треугольников. При всей своей внешней «замысловатости» Дворец водных видов спорта — довольно простое сооружение, коробка большой длины. По такому же принципу построены Дворец водных видов спорта в Манчестере, Спортивный центр для водных видов спорта в Шеффилде, Пятый терминал аэропорта Хитроу»[1].

Подводя итог, можно сказать, что проведение Всемирной летней Универсиады благотворно повлияла не только на духовную жизнь населения, но и на развитие инфраструктуры и повышение качества уровня жизни казанцев, ведь спортивные сооружения остались горожанам и они могут заниматься в них спортом. Проведение соревнований такого уровня и масштаба является честью и гордостью для жителей Республики Татарстан.

Список литературы

1. Википедия. [лектронный ресурс]. URL http://ru.wikipedia.org/wiki/ (Дата обращения 6 октября 2013).

К ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ (ОПЫТ РАБОТЫ С БОЛЕЛЬЩИКАМИ УНИВЕРСИАДЫ В КАЗАНИ)

Шалавина А.С., Канд. биол. наук, доцент

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия

В последние годы в молодёжной среде наблюдается растущее стремление к активному участию в жизни общества. В то же время эта активность нередко сопровождается недостатком опыта, знаний, умений и навыков для действенного участия в крупных социально-значимых проектах страны, гражданской и правовой незрелостью молодых людей, а порой и отсутствием культуры поведения.

In recent years in the youth environment the growing aspiration to active participation in society life is observed. At the same time this activity is quite often accompanied by a lack of experience, knowledge, skills for effective participation in large socially significant projects of the country, civil and legal immaturity of young people, and at times and absence of culture of behavior.

Поведение нашей молодѐжи на стадионах вызывает тревогу не только у представителей правопорядка, но и у обычных граждан. Люди порой боятся ходить на спортивные соревнования т.к. не чувствуют себя в безопасности. В настоящее время Государственной думой рассматривается закон о болельщиках, в котором предусматривается личная правовая ответственность болельщиков присутствующих на спортивных соревнованиях. Однако очевидно, что культура поведения прививается годами, а запретительными мерами правилами и даже законами ее установить невозможно.

Культура поведения – один из элементов целостной системы нравственной культуры личности, в основе которой лежат такие качества, как сдержанность, тактичность, деликатность, вежливость, толерантность. Культурное поведение – это часть проблемы культуры человеческих отношений. Ведь из актов индивидуального поведения складывается общественное поведение. Большую часть времени современный человек проводит в общественных местах. Культурное поведение в этих местах обеспечивается нормами, которые выработало и которых придерживается общество. Оно включает определенные манеры, общепринятые способы общения, обращения с окружающими. Все это необходимо для соблюдения общественного порядка. Но этические знания вовсе не гарантируют развитие навыков и привычек культурного поведения. Систематическое приучение молодѐжи к соблюдению норм культурного поведения в местах массового посещения, в том числе и спортивных объектов должно стать приоритетным направлением воспитательной работы спортивных кафедр вузов и школьных учителей физической культуры.

Социальное, культурно-нравственное становление личности студента и формирование у него культуры поведения - часть планомерной, целенаправленной работы, педагогического коллектива кафедры физического воспитания и спорта КФУ.

Основными методами воспитания культуры поведения на спортивных соревнованиях в нашем вузе являются: беседа, инструктаж, конкурсы, турниры и соревнования. Приобретение опыта культурного поведения осуществляется в процессе регулярного посещения соревнований различного ранга (внутри вуза, межвузовских, городских, республиканских и т.д.).

В данной статье мы хотим поделиться опытом организации мобильных групп студентов-болельщиков (участников волонтерского движения Универсиады 2013), зарекомендовавших себя на крупных соревнованиях с положительной стороны.

Минувшим летом более 1100 студентов КФУ стали участниками грандиозного события (Универсиады 2013), проходившего в июле в г. Казани, выполняя роль организованных болельщиков.

Задачами созданных групп явилось:

- умение активно поддерживать участников соревнований;
- умение адекватно реагировать на внезапно возникшие нестандартные ситуации;
- умение правильно использовать атрибутику болельщиков;
- умение сформировать в глазах общественности положительный облик студенческой молодѐжи Казани;
- умение контактировать с представителями сборных команд и болельщиками из других городов, округов, стан.

Преподавателями кафедры физического воспитания и спорта КФУ совместно с исполнительной дирекцией Универсиады была проведена большая подготовительная работа:

- В течение полугодия были сформированы небольшие группы студентов 1-3 курсов, в каждой из которых выбран лидер.
- Проведены индивидуальные и групповые беседы на темы:

«Структура традиции, истории развития спортивного, студенческого движения»; «Олимпийские виды спорта их многообразие и правила соревнований»; «Этических норм и правил поведения в общественных местах»; «Культура общения»; «Внешний вид и обязанности болельщиков»; «Сотрудничество болельщиков с представителями правоохранительных органов» и др.

- С целью раскрытия творческий потенциала талантливой молодѐжи был объявлен конкурс на лучшую «кричалку» болельщиков. По условиям конкурса высказывания должны быть ѐмкими, корректными, спортивными, эмоционально насыщенными, отвечающими общим нормам этики и морали.
- Подготовлены баннеры, плакаты, флаги, пластиковые дудки и другая атрибутика спортивных болельщиков;
- Организован 3-х часовой флеш-моб, на котором студенты разучивали простые и интересные танцевальные движения, учились «запускать» на трибунах «волну» и т.д.

Сформированные понятия о культуре общения принципах и нормах поведения в общественных местах болельщиками успешно применялись на практике. Нередко благодаря участию хорошо организованной, красиво одетой и эмоционально заряженной группы поддержки соревнования становились ещѐ более привлекательными. Студенты дружно скандировали «Россия, Россия!», «Россия – вперѐд!», « Нам нужна только победа!» и др. лозунги. Громко хлопали, топали, «пускали волну» на стадионах. Своим энтузиазмом и энергией они «заражали» всех зрителей. А исполняемые под музыкальное сопровождение одновременно большой группой людей задорные танцевальные движения вызывали просто восторг у публики. В целом на трибуне всегда создавалась неповторимая атмосфера праздника, в которой спортсмены нашей сборной старались показать результаты порой выше своих возможностей.

Придерживаясь принципов толерантности и уважения к сопернику, наши болельщики-волонтеры поддерживали всех участников Универсиады. На доброжелательность студентов могли рассчитывать даже соперники нашей сборной. Самые активные студенты после окончания соревнований стремились сфотографироваться со всеми участниками спортивного действия и получить у них автографы.

Во время Универсиады волонтѐры-болельщики были допущены ко всем спортивным объектам, благодаря чему они ежедневно посещали 1-2 вида соревнований. Чаще всего это виды спорта, проходившие на больших стадионах, со значительным количеством зрителей (лѐгкая атлетика, футбол, хоккей с мячом, регби, баскетбол и д.р.).

Благодаря проведенной Универсиаде казанские студенты смогли приобщиться к спорту высших достижений, стать участниками большого культурно-спортивного мероприятия.

После окончания спортивных соревнований, в завершении культурных событий Универсиады среди болельщиков был проведен блиц-опрос, который показал, что:

- более 48% студентов впервые посещали спортивные соревнования подобного ранга;
- 79% из них положительно оценивают свой первый опыт спортивных болельщиков;

- 23% студентов отметили, что Универсиада для них стала неким толчком для их личного участия в спортивной жизни университета;

- 12,3% регулярно стали посещать городские и республиканские и мировые первенства;

- 1,8% стали активными болельщиками спортивных команд Казани («Рубин», «Динамо», «Уникс», «Акбарс»).

Для студентов участие на Универсиаде в качестве волонтѐров - болельщиков - это уникальная возможность проявить личностные качества, организаторские способности, приобрести социальный опыт, специальные навыки и знания, а также положительно зарекомендовать себя. А участие в крупнейших событиях страны позволяет студенту дополнить свою жизнь очень значимой ее частью – реализовать чувство личной гражданской ответственности за происходящее.

Универсиада 2013 в Казани стала стимулом для повышения спортивной квалификации для многих студентов, повысила интерес к спорту в целом и уровень знаний об организации соревнований мирового уровня. Дала возможность казанским студентам достойно представить свою страну и сформировать положительный имидж татарстанских болельщиков. Культурное поведение волонтеров-болельщиков на Универсиаде 2013 в Казани, несомненно, может служить примером для подражания.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Дугблей А.Д., аспирант
Шулятьев В.М., к. п. н. профессор

Российский университет дружбы народов, Москва

Студенческий период один из важных этапов формирования личности. Уровень футбола в России на сегодняшний день не позволяет спортсменам стабильно добиваться успехов на международной арене, что в свою очередь определяет низкий уровень футбола в стране и выдвигает определённые требования к разработке и внедрению новых учебных программ в высшие учебные заведения с целью привлечения внимания студентов к этой проблеме и реализации их спортивных амбиций в этом виде спорта.

Анализ учебных планов и программ по физическому воспитанию в США свидетельствует о достаточно гибкой системе подготовки специалистов и её утилитарной направленности на повышение эффективности процесса физического совершенствования человека. В системе высшего образования США львиная доля отводится лекциям и групповым семинарским занятиям. Практические занятия проходят в форме элективных курсов, факультативно, самостоятельно с учётом индивидуальных возможностей, способностей и желаний.

Наша учебная программа дисциплины "физическая культура" минимизирована теоретическим материалом [7], не предполагаются аудиторные семинарские занятия. Анализируя современные учебные программы по физическому воспитанию, очевидно, что мы не обучаем студента организации рекреационного процесса своего и возможно своих подчинённых в будущей профессиональной деятельности. Эта направленность явно выражена в образовательной системе вузов США и не находит должного отражения в учебных программах российских вызов.

Футбол – как наиболее популярная и масштабная игра в Европе и России, представляется действенным средством обучения студентов теории игры в футбол, особенностям взаимодействия в процессе соревновательной деятельности футболистов мирового уровня и на этой основе развитие интереса к командным видам спорта с внедрением учебно-тренировочного процесса с уклоном в сторону технико-тактических взаимодействий игроков разного амплуа. Тем самым повышая теоретический уровень студентов.

Футбол "ситуационный" вид спорта. Разнообразие и количество ситуаций, в которых оказывается игрок неограниченно, в каждой ситуации игрок решает задачу технико-тактического характера. От количества удачно выполненных задач во многом зависит исход матча.

Быстротекущие ситуации в процессе футбольной игры предъявляют особые требования и к скорости переработки информации, поступающей извне, и к способности оценивать меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует соответствующей адекватности, как внутренних систем организма, так и внешних проявлений, выражающихся в индивидуальных и групповых действиях футболистов, [8,10,15] создавая единую систему командного функционирования.

Широкая вариативность исхода каждого игрового момента в футболе увеличивает время принятия футболистом того или иного решения, другими словами увеличивается латентный период реакции спортсмена, в то время как быстротечность игровых моментов означает необходимость его сокращения.

Вследствие уплотнения игры повышается конфликтность, между соперниками, которая часто приводит к искажениям в принятии правильных решений. Для сокращения отрезков времени, затрачиваемых на групповые и индивидуальные действия футболистов, необходимо детализировать учебно-тренировочные модели, соответствующие тактическим игро-

вым ситуациям, системно возникающим по ходу матча, с целью совершенствования возможных вариантов их решения.

Во всех видах спорта, где необходимо комплексное проявление физических качеств, технический арсенал спортсмена определяется множеством внутренних процессов в организме игрока, уровнем их взаимодействия. Вследствие чего специалисты сталкиваются с проблемой рационально-последующего распределения во времени процесса обучения и совершенствования. Взаимозависимость техники и тактики в подобных видах спорта обуславливает необходимость, представления тренировочных средств как целостной структуры единых форм технических действий.

“Степень адекватности технических параметров двигательного действия поставленным задачам существенно влияет на спортивный результат” [8], особенно это проявляется на этапе спортивного совершенствования. Вследствие этого техническая подготовка в этот период непосредственно переходит в тактическую подготовку, формируя единое целое.

Тактическая подготовка футболиста является первоначалом по отношению ко всем другим видам подготовки, так как в конце подготовительного периода каждого тренировочного макро-цикла суммарный эффект всех этапов подготовки должен вылиться, в единую форму взаимодействия индивидуальных систем - форму рационального командного функционирования в ходе соревновательной деятельности. [1]

Реализация задач технико-тактической подготовки футболиста зависит, от содержания остальных разделов его подготовки. Технико-тактический уровень футболиста является неразрывно связанным показателем всех разновидностей тактики спортсмена: тактики соревновательной деятельности, тактики ведения единоборств, тактики подготовки атакующих и оборонительных действий.

В результате, в процессе футбольной тренировочной деятельности юных футболистов, сочетаются задачи разнонаправленных подготовок, решение которых формирует интеллектуальную основу футболиста и, входит в практическое содержание спортивной тренировки [9].

Очевидно, что сильно возросшие требования к уровню простой и сложной реакции футболистов, а также к их способности предвидеть действия соперника (антиципации) [6] выдвигают высокое развитие концентрации внимания как одного из необходимых и наиболее важных качеств. Следует отметить, что в футболе не возможно предугадать все вероятные варианты исхода тех или иных игровых ситуаций. Возможность интуитивно предугадывать верные решения в сложно-вариативном течении игры, связана с когнитивными стилями футболиста, его творческими способностями, особенностями мышления (своеобразным талантом) [4,9]. Расширение диапазона двигательных навыков стимулирует проявление экстраполяции - возможности выполнять сложно – координационные движения, в быстро меняющихся игровых ситуациях.

В процессе совершенствования технических действий футболисты должны постоянно анализировать свои движения. Это способствует появлению всё новых и новых связей между структурами нервной системы возникающих в коре больших полушарий головного мозга: образуются новые временные связи, что создаёт физиологическую основу для такого качества как ловкость [14].

Это выливается в умение футболиста контролировать свои действия с учетом динамических изменений игровых ситуаций в ходе матча. Известно, что в основном только лишь футболисты, развившие ловкость в детском и юношеском возрасте, способны затем вырабатывать новые навыки и расширять свой технический арсенал на более поздних этапах профессиональной тренировки.

Однако юные футболисты должны учиться оценивать не только свои действия, но и действия своих партнеров, создавая основу для командных действий, повышая интеллектуальный потенциал коллективной деятельности, так как успешность тактических взаимодействий зависит от уровня сопряженности тактического мышления группы игроков, во времени и пространстве.

Психологические проявления предвидящего функционирования мозга, предвосхищая игровое событие, формируют мыслительную сторону спортивной тактики, которая называется «антиципацией». Это определение интерпретируется, как умение футболиста упреждать все события, в двигательной активности. Способность мысленно опережать игровые события на поле играет важную роль в футболе, поскольку взаимосвязано с антиципацией групповых и индивидуальных действий соперника. Предвидеть – означает интуитивно предвосхитить предстоящие события, мысленно представить наиболее вероятную цепочку развития микроэпизодов игры, сыграть на опережение игрового момента, от чего в высокой степени зависит исход игровых эпизодов [11,12].

Подобное явление мыслительной деятельности человека подтверждено существованием комбинированной структуры познавательных процессов. Этот феномен является одним из элементов тех резервов организма, которые раскрывают работу психологических механизмов, принимающих участие в принятии наилучших тактических решений [3].

Оптимальный выбор тактических действий в отдельных эпизодах игры, когда футболист жестко лимитирован временем, зависит от быстроты его мыслительной реакции, связанной с системой кратковременной и долговременной памяти, которая в свою очередь является основой для распознавания двигательных замыслов, как противника, так и партнера, и принятия опережающего тактико-технического действия [13].

Поэтому качество мыслительных решений ценится особо высоко. Необходимость связанных и сопряженных действий в ответ, возникающим ситуациям на футбольном поле, предъявляет высокие требования к групповым взаимодействиям, ибо их неточная и несвоевременная оценка без учета конкретных особенностей предстоящего эпизода приводит к ошибке в выборе момента действия.

При регулярном совершенствовании коллективных технико-тактических действий, у футболиста возрастает возможность экстраполировать начало того или иного приема партнера, предсказывая направление и скорость его действий, а также способность к комплексному пониманию ритма групповых действий и восприятию их пространственно-временных характеристик. Эта сторона моторики футболиста, соединяясь в определенный технико-тактический синтез движений, проявляется через его двигательную и сенсорную чувствительность, должна интуитивно пониматься партнерами, что является благоприятным условием для выполнения групповых комбинаций на самом высоком уровне.

В целом, тактическая подготовка в футболе основана на большом объеме специфических умений, позволяющих конкретно реализовывать заранее сформулированный план игры, а в случае предвиденных или неожидаемых изменений в ходе игры мобильно оценивать сложившуюся ситуацию и находить наиболее эффективные решения [16].

При этом необходимо уделить внимание таким направлениям тактического поведения как:

1. Выбор стратегического рисунка игры, состоящего из совокупности локальных задач, решаемых в каждой игровой ситуации.
2. Формирование выигрышной ситуации с помощью соответствующих тактических средств или использование ошибочных действий противника с целью проведения результативных групповых действий.
3. Активизацию командного потенциала в невыгодных для себя игровых условиях (например, численное меньшинство).
4. Выбор наиболее оптимальных (менее энергоемких) оборонительных средств, предотвращающих основные атакующие действия команды противника.

В связи с высокой ролью оперативного тактического мышления футболистов при выполнении групповых взаимодействий необходимо уделять максимум времени их индивидуальным действиям в виду командной тактики.

Германов Г. Н.: “Важное значение имеет постановка индивидуализированных двигательных заданий, предусматривающих выполнение движений в рамках четко определённых параметров”.

Вариативность взаимодействий игроков разных амплуа, отраженная в передачах мяча, команд английской премьер лиги

	принимающий игрок						
дающий игрок	Амплуа футболиста	центральный защитник	крайний защитник	центральный полузащитник	крайний полузащитник	нападающий	вратарь
	центральный защитник	короткие, средние передачи 10,1% длинные передачи 0%	короткие, средние передачи 14,3% длинные передачи 4,4%	короткие, средние передачи 26% длинные передачи 0%	короткие, средние передачи 5,1% длинные передачи 2,1%	короткие, средние передачи 0% длинные передачи 33,4%	короткие, средние передачи 4,4% длинные передачи 0%
	крайний защитник	короткие, средние передачи 26,6% длинные передачи 0%	короткие, средние передачи 0% длинные передачи 1,6%	коротки, средние передачи 22,7% длинные передачи 0%	короткие, средние передачи 20,8% длинные передачи 3,3%	короткие, средние передачи 3.2% подачи 6,5% длинные передачи 13,1%	короткие, средние передачи 2,1% длинные передачи 0%
	центральный полузащитник	короткие, средние передачи 7,9% длинные передачи 0%	короткие, средние передачи 9,2% длинные передачи 1,2%	короткие, средние передачи 26,4% длинные передачи 0%	короткие, средние передачи 22,4% длинные передачи 4,7%	короткие, средние передачи 19,5% длинные передачи 7,4% подачи 1,2%	0%
	крайний полузащитник	короткие, средние передачи 6,7% длинные передачи 0%	короткие, средние передачи 19,3% длинные передачи 0%	короткие, средние передачи 27,4% длинные передачи 0%	короткие, средние передачи 0% длинные передачи 1,4%	короткие, средние передачи 25% длинные передачи 6.9% подачи 13,3%	0%
	нападающий	0%	0%	короткие, средние передачи 42,7% длинные передачи 0%	короткие, средние передачи 20,6% длинные передачи 5,6%	короткие, средние передачи 22,1% длинные передачи 4,1%	0%

Сочетание тренировочных средств моделирует эпизоды игры, намерено разделённой для освоения, с последующим объединением. Их взаимосвязанность и степень взаимозависимости определяются четким представлением той ситуации в игре, которая представляется наиболее стратегически важной и нуждающейся в детальном освоение.

Логика динамических моментов игры исключает прием из арсенала, если он не освоен футболистом в связи с другими технико-тактическими, действиями, направленными на преодоление противостояния со стороны противника в локальных эпизодах игры.

Вышеизложенный материал обнажает доминирующий принцип первичности групповых взаимодействий в построении тренировочных циклов и управления ими, перемещая процесс исследования в сферу игровой деятельности команд мастеров высшего уровня, с целью более глубокого анализа технико-тактических взаимодействий футболистов смежных амплуа.

В связи с чем была изучена соревновательная деятельность команд мастеров английской премьер лиги, и выявлена вариативность взаимодействий игроков разных амплуа.

Подобный анализ позволит выявить наиболее частые взаимодействия между игроками профессиональных команд мастеров высшего уровня, с последующим переносом выявленных тенденций в тренировочную деятельность юных футболистов.

Дополнение учебного материала с подобными особенностями в студенческую программу учебно-тренировочного процесса позволит найти методическую связь переходного этапа от изучения теоретического материала, к практической реализации полученных знаний и удовлетворить собственные амбиции в спорте.

Список литературы

1. Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 168 с.
2. Бен С. Н., Голомазов С. В. Влияние специализированности нагрузки анаэробно гликолетической направленности на точность двигательных действий футболистов // Теория и практика футбола 1999. - №1. – С. 24 – 26.
3. Березанцев А., Давыдов Д. Оценка психосоматического статуса как путь повышения эффективности спортивной деятельности // Теория и практика футбола 2002. - №2. – С.- 8-10.
4. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М., 1981. – 112 с.
5. Германов Г. Н. Тренировочное (двигательное) задание – структурно-функциональная единица спортивно-педагогического процесса (теоретико-методический аспект проблемы) // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №5. – С. – 95.
6. Голомазов, С. В., Чирва. Б. Г. Быстрота и точность действий с мячом. Методические разработки для слушателей для слушателей ВШТ. Выпуск 6. – М., РГАФК, 1998. – 51.
7. Калманович В.Л., Никонова В.Г. Сравнительный анализ учебных планов и программ по предмету “Физическое воспитание” университетов США и России // Теория и практика физической культуры 2009.- №6. - С.-86 – 87.
8. Костюнина Л.И, Колесник И.С, Разумова Л.В. Компоненты, детерминирующие единство интеллектуальной и двигательной деятельности // Теория и практика физической культуры 2011.- №7.- С.- 102 -103.
9. Косихин В. П. Диагностика функционального состояния и психологической подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №2. – С. 15.
10. Нифонтов М. Ю. Критерии психологического отбора футболистов на этапе спортивного совершенствования. Автореф. дис. канд. псих. наук. Санкт – Петербург, 2010.- С - 10.
11. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А.В. Петухов. – М: Советский спорт. – 2006. – 232с.
12. Романина Е. В., Варганова О. А. Психологические особенности юных футболистов в период перехода от любительского к профессиональному футболу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №1. – С. 56.

13. Родионов А. В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса: междунар. сб. «Психология и современный спорт» / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.117.

14. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорта, 1982. – 144 с.

15. Селуянов В. Н. Футбол. Проблемы технической подготовки / В. Н. Селуянов и [и др.] ТВТ Дивизион. М.: 2009. С. – 30 – 32.

16. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. М.:СпортАкадемПресс, 2000. - 112 с.

17. Тунис М. Индивидуально – типологические свойства личности и групповая тактика // Теория и практика футбола. – 2000. - №1. – С.10-11.

18. Хьюс Ч. Тактические действия команды. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ

Марков К.К.
Сибирский федеральный университет, Красноярск

Чечев И.С.
НИ Иркутский государственный технический университет, Иркутск

Николаева О.О.
Красноярский государственный педагогический университет, Красноярск

Рассмотрены направления развития психомоторных качеств кикбоксеров на основе их способности дифференцировать основные динамические характеристики технических соревновательных действий. Различительная чувствительность спортсменов развивается с помощью сенсорной методики, позволяющей улучшать возможности управлять и воспроизводить определенные мышечные соревновательные усилия.

Введение

Современный уровень развития мирового спорта требует от спортсменов очень высокой степени развития как отдельных базовых физических, технико-тактических и психических качеств, так и способности эффективно интегрировать их в жестких условиях спортивных соревнований. При этом спортсмен в зависимости от специфики вида спорта зачастую соревнуется в условиях жесткого лимита времени, в непрограммируемых заранее ситуациях ответных действий, при физическом контакте с соперником, очень точно и гибко дозируя временные, силовые и пространственные параметры своих движений, эффективность которых в конечном итоге определяет его результат.

Для успешного решения этих соревновательных задач необходим особенно высокий уровень развития сенсомоторных качеств спортсмена, являющихся первоосновой спортивно-технического мастерства. Особое значение при этом приобретает выработка на их основе вариативных, надежных и автоматизированных навыков и приемов, а также развитие способности к прогнозированию возможных ситуаций, особенно на сенсомоторном и перцептивном уровнях. С указанных точек зрения особое и специфическое значение эти проблемы приобретают для кикбоксинга, теоретическое и методологические обеспечение тренировочного и соревновательного процесса в котором пока еще далеко от совершенства и требует дополнительных и разносторонних научных исследований. Основным направлением в теоретическом и методическом обеспечении процесса подготовки высококлассных кикбоксеров является исследование процесса формирования их психомоторных качеств с учетом специфики соревновательной деятельности спортсменов в кикбоксинге и разработка научно-обоснованных практических методик их совершенствования [2; 4; 6; 7].

Психомоторика - сложное слово от греческого psyche - душа, психика плюс латинское motor - двигающий, двигательный, приводящий в движение. Если психика - особое свойство высокоорганизованной живой материи отражать объективную действительность, то психомоторика - способность человека отражать объективную информацию о своей двигательной деятельности, точно контролировать и эффективно управлять своими движениями [6]. Психомоторика – основной вид объективизации психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных реакциях и актах.

Психомоторные акты человека – это сложно организованные познавательно-регуляторные системы, в которых в единстве представлены как мотивационные, функциональные, так и операционные компоненты, при этом, очевидно, что точность, интенсивность и эффективность управления движениями зависят и существенно определяются уровнем

функционирования таких психических процессов, как ощущение и восприятие. Это связано, с одной стороны, с развитием у спортсменов отчетливости зрительных, двигательных и других ощущений, а с другой – с приобретением умений осуществлять контроль за действиями, тонко дифференцировать их по параметрам пространства, времени, интенсивности в мышечных усилиях. В конечном итоге результаты в спорте достигаются спортсменами не только мыслящими, но и тонко чувствующими, т.е. обладающими высокой сенсорно-перцептивной культурой [7].

Для успешного решения соревновательных задач необходим особенно высокий уровень развития сенсомоторных качеств спортсмена, являющихся первоосновой спортивно-технического мастерства. Особое значение при этом приобретает выработка на их основе вариативных, надежных и автоматизированных навыков и приемов, а также развитие способности к прогнозированию возможных ситуаций, особенно на сенсомоторном и перцептивном уровнях.

Очевидно также, что столь высокие требования к уровню психомоторного развития спортсменов диктует и необходимость соответствующего отбора в детском спорте. Показатели психомоторного развития должны также занять важное место в комплексной системе функциональной диагностики, особенно в тех видах спорта, где наряду с высоким уровнем функциональной подготовки, требуется тонкое «мышечное чутье», высокоразвитая «двигательная память», высокая оперативность сенсомоторных функций.

Важная особенность психомоторики человека – это его способность объективно оценивать свою двигательную деятельность, точно контролировать движения и эффективно управлять ими. Основными компонентами психомоторных способностей человека являются: различительная чувствительность и двигательная память по временным, пространственным и силовым переменным движения, быстрота реагирования в простой двигательной реакции и точность самооценки микроинтервалов времени этих реакций, точность реакции на движущийся объект, сенсорная и умственная работоспособность

Материалы и методы исследования

Основными компонентами психомоторных способностей человека являются: различительная чувствительность и двигательная память по временным, пространственным и силовым переменным движения, быстрота реагирования в простой двигательной реакции и точность самооценки микровремени этих реакций, точность реакции на движущийся объект, сенсорная и умственная работоспособность. Структура психомоторных способностей включает следующие сенсорные, моторные и когнитивно-мыслительные способности [2; 4; 6; 7]:

- эффективный самоконтроль и саморегуляция двигательной деятельности;
- тонкая различительная чувствительность и корректировка движений по основным параметрам управления (время, пространство, усилие, темп, ритм);
- запоминание и воспроизведение движений по основным параметрам управления;
- высокая реактивность и оперативность самооценки своих умственных действий;
- уровень волевого усилия и максимальных моторных проявлений;
- психомоторная надежность и работоспособность.

Наиболее успешно в таких условиях выступают кикбоксеры с высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей с совершенными специфическими восприятиями: «чувством соперника, удара, дистанции». Рост спортивного мастерства спортсмена определяется не только высокоуправляемым навыком, но и способностью без предварительной подготовки, быстро и своевременно решать ситуационные двигательные задачи спортивного поединка [1–3; 5]. В таких условиях результаты поединка в кикбоксинге зависят от уровня простых и сложных двигательных реакций, способности спортсмена к антиципации, дифференцированию временных, мышечных и пространственных характеристик движения.

В современной учебной и методической литературе проблемы психомоторики, к сожалению, практически не анализируются, что связано, несомненно, с их недостаточным исследованием. Под психомоторикой, как правило, понимается объективизация всех форм пси-

хического отражения определяемыми ими движениями. Впервые отдельные компоненты психомоторных способностей изучены Г. Гельмгольцем [2]. Он исследовал, в частности время простой реакции, т.е. время от момента появления сигнала до момента начала двигательного ответа.

В экспериментальных исследованиях простой реакции на звуковой и световой сигнал, а также способности кикбоксеров различать и воспроизводить различные ударные действия [3; 5] принимали участия 3 группы спортсменов: группа мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, группа кандидатов в мастера и спортсменов первого спортивного разряда и группа второго и третьего разрядов. В результате экспериментов установлено, что средние значения простой двигательной реакции на зрительный и звуковой стимулы не имеют статистически достоверной связи со спортивной квалификацией кикбоксеров, их тренировочно-соревновательным опытом и функциональными характеристиками центральной нервной системы, хотя, исходя из общей логики анализа, следует отметить необходимость повышения уровня психомоторных показателей, особенно в спорте высших достижений. Следует предположить, что система практической тренировочной практики и применяемые спортсменами тренировочные упражнения недостаточно эффективны в решении задач совершенствования различительной чувствительности микроинтервалов времени и силовых характеристик ударных действий кикбоксеров.

Выводы

Функциональные показатели возможностей и состояния сенсорных отделов ЦНС, устойчивости и стабильности сенсомоторных реакций весьма информативны в общей оценке подготовленности спортсменов, особенно на предсоревновательном периоде подготовки в группе высококвалифицированных спортсменов. Отставание в этих показателях в группах начинающих и менее квалифицированных кикбоксеров связано с их меньшим тренировочно-соревновательным опытом и дает направление для дальнейшего совершенствования.

Простая зрительная и слуховая реакция слабо поддается тренировке. Можно предположить, что простая зрительная и слуховая реакция врожденное качество. Но, как известно, в единоборствах простые реакции встречаются весьма редко. В единоборствах сложная реакция является наиболее специфичной, так как спортсмену приходится постоянно ожидать появления самых неожиданных сигналов (ударов, защит, маневров, финтов – ложных движений и т. д.) и постоянно быть готовым отвечать любым ответным (или встречным, опережающим) приемом. Для этого спортсмену надо, оценив обстановку, сделать соответствующий выбор действий (желательно наилучших) и эффективно их провести.

Можно разгадать замысел противника, определить, чем он будет атаковать и в какую цель, но, чтобы не быть застигнутым врасплох, надо еще выбрать и соответствующий ответ. Мало того, надо выполнить его вовремя, не опоздав, а опередив противника. Причем не просто выполнить вовремя, а с определенным эффектом, т. е. быстро, точно, мощно. Боксер следит за противником и проявляет общую готовность к тому, чтобы быстро и удачно ответить на прием, который тот применит. Поэтому сложные реакции не могут быть моторного типа.

В совершенствовании единоборцев высших разрядов как раз и должна стоять эта задача – специальными методами добиться того, чтобы сложные реакции были предельно упрощены по своим структурным и временным факторам до уровня реакции моторного типа.

Основное направление дальнейших исследований процесса формирования психомоторной структуры подготовки кикбоксеров следует сосредоточить на комплексном, совместном развитии различительной чувствительности временных, пространственных и силовых параметров движений, максимально специализируя моторные тесты в соответствии со спецификой соревновательной деятельности спортсменов и задачами соответствующего этапа подготовки.

Список литературы

1. Галочкин П.В., Клещев В.В., Клещев В.Н. Показатели быстроты и точности сенсомоторного реагирования у кикбоксеров различных манер ведения боя // Спортивный психолог. 2007. № 1 (10). С. 25-28.

2. Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. М.: Медгиз, 1958. 147 с.

3. Марков К.К., Сивохов В.Л., Чечев И.С. Экспериментальные исследования уровня психомоторных качеств высококвалифицированных кикбоксеров // Вестник ИрГТУ, Иркутск, 2013, №5. С. 269-274.

4. Марков К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: дис…д-ра. пед. наук / РГУФК. М., 2001. 370 с.

5. Марков К.К., Чечев И.С., Николаева О.О. Экспериментальные исследования дифференцирования силовых характеристик ударных действий в кикбоксинге // Современные проблемы науки и образования. 2013. №4; URL: http://www. science-education.ru/110-9778

6. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. Кишинев, «Штиинца», 1983. 140 с.

7. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: ФиС, 1984. 126 с.

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Николаева О.О., к. п. н., доцент
Сидорова Е.Н., доцент

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

Рассмотрены проблемы развития российского студенческого спорта, проанализированы достоинства и недостатки современного спорта высших достижений, направленного на «промышленный» способ подготовки с ранним отбором и развитием у юных спортсменов специальных качеств в условиях специализированных учебно-тренировочных учреждениях.

Развитие студенческого спорта представляет одно из приоритетных направлений, которое отдельной строкой и очень четко прописано в «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года». Реализация этого направления является достаточно длительной, сложной и многосторонней проблемой, включающей в себя решение многих весьма разнообразных задач законодательного, общественно-социального, материально-технического, медико-биологического и психолого-педагогического характера. Студенческий спорт - это важнейший компонент общегосударственной системы спорта, в том числе и спорта высших достижений. Особую сложность в решении указанных выше задач в студенческом спорте придает то обстоятельство, что молодым людям, приходящим в студенческую среду и продолжающим спортивную деятельность, начатую в детско-юношеских спортивных школах, и, в ряде случаев, уже успешно вошедших в спорт высших достижений, приходится решать одновременно целый ряд совершенно новых для них проблем социального, экономического, бытового и возрастного характера.

Современный российский спорт высших достижений традиционно направлен на «промышленный» способ подготовки спортсменов экстра-класса, основанный на раннем отборе одаренных людей и развитие в них специальных качеств в условиях специализированных учебно-тренировочных учреждениях (спортивных школах, интернатах). Такой подход имеет серьезные преимущества, однако не исключает и серьезных недостатков, заставляющих серьезно подумать о необходимости использования, вместе с привычной, и альтернативной идеологии развития спорта. Эти недостатки происходят из неизбежного атрибута «промышленного» способа - резкого разделения среды подготовки спортсмена высокого уровня и среды общесоциальной и проявляются в целом ряде различных направлений [5].

Многие из молодых людей, по различным причинам не попавших в поле зрения на этапе раннего возраста, в будущем практически лишены возможности реализовать себя в спорте высших достижений, хотя если создать необходимые условия для занятий спортом они могли бы проявить свои таланты.

На этапе перехода из юниоров во взрослый спорт последний лишается большого количества талантливых спортсменов, которые готовы к дальнейшей самореализации, так как сталкиваются с реалиями взрослой жизни: необходимостью приобретать профессию, зарабатывать на жизнь, устраивать семейную жизнь и т. д. Но они вынуждены выбирать в пользу выше перечисленных ценностей, так как имеющиеся условия реализации спортивной деятельности не позволяют им далее успешное совмещение усилий.

Нахождение в замкнутой спортивной среде замедляет, а часто совсем исключает, приобретение спортсменами навыков существования в общесоциальной среде. В результате этого после завершения спортивной карьеры большое количество молодых, хорошо тренированных и психологически подготовленных людей не в состоянии найти места в жизни, адекватного их способностям, либо социальная адаптация занимает неоправданно длительное время и связана с неоправданными переживаниями и трудностями [2; 7].

Отрыв молодых людей, готовящихся реализовать себя в спорте высших достижений, от общесоциальной среды уже на самых ранних этапах их подготовки (необходимость особых условий для подготовки спортсменов-профессионалов на этапе их выступлений на высочайшем уровне, безуслов-

но, не оспаривается) ведет к отчуждению от них основной массы сверстников, для которых серьезные занятия спортом выглядят как совершенно особого рода деятельность, несовместимая с обычным образом жизни. Это неизбежно ведет к сокращению количества активно занимающихся спортом молодых людей [2].

Развитие студенческого спорта может, если не полностью решить выше перечисленные проблемы, то, по крайней мере, серьезно их минимизировать. Формирование на базе инфраструктуры учебных заведений (техникумов, институтов, университетов) доступной и комфортной среды для активных занятий спортом с возможностью достижения серьезных результатов, сопоставимых с показателями профессионального спорта, позволяет:

- выявлять спортивные таланты на более поздних возрастных стадиях либо развивать до соответствующего профессиональному уровень подготовки спортсмена-любителя, не сумевшего к 17-18 годам укрепиться в профессиональных командах;
- повышать популярность здорового образа жизни и спорта за счет постоянного пребывания спортсменов-студентов в общей среде.
- безболезненно социально адаптировать спортсменов высокого уровня, прошедших этап студенческого спорта, после окончания их профессиональной спортивной карьеры.

Для решения указанных задач студенческий спорт должен:

- основываться на безусловном приоритете принципов, справедливости в выявлении лучших, прозрачности отбора и продвижения спортсменов на более высокие уровни выступлений;
- оптимизировать совмещение серьезных занятий спортом с полноценным получением образования за счет улучшенной логистики, гибкого графика занятий, надлежащих условий для самостоятельной подготовки, качественных условий для проживания и питания;
- иметь правильно организованный календарь соревнований, учитывающий учебную нагрузку, но имеющий при этом самостоятельную ценность в качестве значимого общественного события локального, а на определенном этапе - и общероссийского уровня;
- обладать развитой материальной и кадровой (в первую очередь - тренерско-преподавательской базой).

Отечественные ВУЗы в настоящее время весьма далеки от способности обеспечить развитие студенческого спорта в предлагаемом формате, однако это не означает невозможности начала движения к такому образцу. Работать необходимо системно, а именно системы студенческому спорту сейчас не хватает.

На первом этапе необходимо решить две важнейшие задачи: укрепить материально-кадровую базу студенческого спорта и оптимизировать соревновательную практику студентов-спортсменов и тогда, через какое-то время студенческий спорт в нашей стране станет тем, чем он и должен быть – базой, основой для спорта высших достижений.

Список литературы

1. Власов А. Спорт большой и спорт совсем маленький. М., 2000. 378 с.
2. Ермак Н.Р., Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Кому нужны чемпионы. М., 1999. 235 с.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: Аспект пресс, 1995.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
6. Сараф М.Я. Спорт в культуре XX века (становления и тенденции развития) // Теория и практика физической культуры, 1997, № 7. С. 5-12.
7. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры, 1997, №10. С. 13-17.

АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА СПОРТСМЕНОВ В ТЕСТЕ С СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Сивохов В.Л., Иванова О.А., Будагаев Д.С.

НИ ИрГТУ, Центр медико-биологических исследований, Иркутск

Действие физических нагрузок отражается на показателях регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы. Анализ вариабельности ритма сердца позволяет оценить функциональные сдвиги и с определенной вероятностью судить об адекватности реакции организма на нагрузку и расходовании функциональных резервов при высокой работоспособности.

Введение

В последние годы при оценке функционального состояния спортсменов все более популярным становится анализ вариабельности ритма сердца (ВРС), являющийся простым, неинвазивным и информативным методом исследования воздействия вегетативной нервной системы на функцию сердечной деятельности [1; 4; 5; 7; 8].

По мнению многих авторов ВРС является интегральным показателем функционального состояния сердечно-сосудистой системы и организма в целом [2; 3; 8]. Ухудшение показателей ВРС предшествует гематологическим, метаболическим и энергетическим нарушениям и является наиболее ранним прогностическим признаком неблагополучия состояния обследуемого [1,4.8]. Этим можно обьяснить повышенный интерес исследователей к использованию методов оценки ВРС в спортивной медицине [6; 8]. Между тем, в настоящее время, существуют лишь единичные работы по анализу ВРС после физических нагрузок, позволяющих определять степень адаптации и расходование резервов с целью оценки функционального состояния организма спортсменов и коррекции тренировочного процесса [7; 8].

Цель исследования:

Анализ показателей ВРС до и после теста с нагрузкой субмаксимальной интенсивности (PWC_{170}) с целью коррекции тренировочного процесса.

Объект и методы исследования:

Под наблюдением находились ведущие спортсмены первого разряда, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта и мастера спорта международного класса по легкой атлетике, конькобежному спорту, лыжным гонкам, плаванию, художественной гимнастике, волейболу, баскетболу, футболу, хоккею с мячом. Нами проведено более 500 исследований представителей данных видов спорта.

Физическая работоспособность в субмаксимальной зоне интенсивности нагрузки определялась тестом PWC_{170}. Само название тест получил от первых букв английского термина Physical Working Capacity – физическая работоспособность. Этот тест рекомендован Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) не только для спортсменов, но и для обычных людей, даже с заболеваниями сердечно-сосудистой системы [8].

Тестирование проводилось в зависимости от вида спорта либо на тредбане – Cardiosoft-T-2100 (США), либо на велоэргометре Tunturi E-260 (Финляндия) с синхронной записью ЭКГ.

Анализ ВРС осуществлялся с помощью аппаратно-програмного комплекса Omegawave (США).

Анализировались: показатели работоспособности – PWC_{170} и $PWC_{170/кг}$ (кгм/мин); индекс восстановления (ИВ) в усл. ед.; скорость восстановления по пульсу ударов в минуту [8].

Анализ ВРС регистрировался методом кардиоинтервалографии (HVR) в трех стандартных отведениях в положении «лежа», до нагрузки и через 5 минут после нее.

Оценивались основные показатели спектрального (частотного) анализа ВРС:

• общая мощность (Total Power, TP) и его составляющие в процентах;

• мощность высокочастотного компонента спектра (High Freguency, HF), характеризующая воздействие на синусовый узел парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и сопряжена с дыхательными волнами;

• мощность низкочастотного компонента спектра (Low Freguency, LF) – связана с активностью постганглионарных симпатических волокон и отражает модуляцию ритма сердца симпатического отдела вегетативной нервной системы [4; 7].

Природа мощности очень низкочастотного компонента спектра (Very Low Freguency, VLF) в настоящее время остается наименее изученной. Согласно некоторых источников [4; 7] VLF характеризует влияние высших корковых вегетативных центров на сердечно-сосудистый подкорковый центр и может быть использован как надежный маркер степени связи автономных (сегментарных) уровней регуляции кровообращения с надсегментарными. Увеличение их значений является вегетативным коррелятором тревоги и наблюдается при психоэмоциональных нагрузках и стрессе [2; 5; 6]. По нашим наблюдениям высокий уровень VLF регистрировался при повышенном артериальном давлении и гипертонической реакцией на нагрузку. Оценивается вклад указанных компонентов в общую мощность спектра (TP) в процентах, а также мощность LF и HF волн в нормализованных единицах и соотношение LF/HF. Снижение значения соотношения LF/HF расценивается как повышение функционального резерва у спортсменов [7; 8].

Из параметров кардиоинтервалографии (КИГ, HVR) использовался интегральный показатель – индекс напряжения Баевского (ИН, Si) [7; 8].

Результаты и обсуждение

Анализ ВРС через 5 минут восстановительного периода после проведенного нагрузочного теста PWC_{170} сравнивался с показателями до нагрузки и оценивался по 6-ти бальной системе:

6 баллов: Адаптация к субмаксимальной нагрузке адекватная. «Суперкомпенсация», ИН ниже исходного; HF повышался; LF и VLF снижались, соотношение LF/HF 0,5 и менее; TP увеличивается. При данной адаптации рекомендуются нагрузки без ограничений, желательно соревновательные.

5 баллов: Адаптация адекватная. ИН – близок к исходному; HF, LF и VLF, LF/HF и TP на прежних значениях. Рекомендации по тренировке – без ограничений.

4 балла: Адаптация по ВРС адекватная; ИН увеличилась на не более 50%, LF и VLF повышены на не более, чем 50%; HF снижен не более 50%; LF/HF не более 1,5; TP снижен не более 50%. Рекомендации – развивающие тренировки, без «стрессовых» нагрузок.

3 балла: Адаптация по ВРС неадекватная. ИН увеличивается на 100%, HF снижен до 100%, LF и VLF повышены до 100%, LF/HF до 2,0; TP снижен до 100%. Рекомендации по тренировочному процессу – только поддерживающие тренировки.

2 балла: Адаптация по ВРС неадекватная, предстрессовое состояние. ИН повышен более 100%; HF снижен более 100%; LF и VLF повышены более 100%; TP снижен более чем в 2 раза. Рекомендации по тренировке – восстановительные нагрузки, фармкоррекция.

1 балл: Адаптация по ВРС неадекватная, стресс. ИН увеличивается в 10 раз; HF снижен более 200%; LF и VLF повышен более чем на 200%; LF/HF более 3,0; TP снижен в 3 раза. Рекомендации – дополнительное обследование, отдых, фармкоррекция.

Выводы:

Математический анализ вариабельности ритма сердца до и после субмаксимальной физической нагрузки позволяет определять:

- Степень готовности организма спортсменов к тренировкам и соревнованиям;
- Наличие или отсутствие функциональных резервов;
- «Себестоимость» физической наргузки для организма;

- Динамику тренированности спортсменов;
- Диагностику скрытых нарушений сердечного ритма;
- Предболезненное или болезненное состояние.

Заключение

Данный объем исследований позволяет:

- проводить диагностику долговременной адаптации организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам;
- оценивать функциональное состояние и адаптационные возможности организма;
- диапазон приспособительных реакций;
- отслеживать явление перетренированности;
- корректировать тренировочный процесс;
- оценивать эффективность восстановительных мероприятий.

Кроме того использование данной методики функциональной диагностики позволяет проводить отбор юных спортсменов в виды спорта, связанные с преобладанием выносливости, и в достаточной степени заменяет ряд инвазивных, дорогостоящих и практически ограниченных в условиях реального тренировочно-соревновательного процесса методов биохимических анализов крови на лактат, кортизол, тестостерон и др.

Список литературы

1. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиологических систем: методические рекомендации. М., 2002. 53 с.

2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 265 с.

3. Баевский Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. М.: Наука,1984. 219 с.

4. Баевский Р.М. Теоретические аспекты и практическое применение анализа вариабельности ритма сердца. Ижевск, 2008. 456 с.

5. Бань А.С., Горностаева В.К. Вариабельность ритма сердца профессиональных спортсменов в игровых видах спорта. Белорусская академия последипломного образования, НИИ физической культуры и спорта. Минск, 2012. 8 с.

6. Кудре О.Н. Влияние физических нагрузок разной направленности на вариабельность сердечного ритма спортсменов. Томск, Бюллетень сибирской медицины №1, 2009. С. 36-42.

7. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца. Иваново, 2002. 290 с.

8. Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л. Миролевич Д.В. Современное медико-биологическое обеспечение занимающихся физической культурой и спортом. Иркутск, Центр медико-биологических исследований, ИрГТУ, 2010. 164 с.