



Министерство  
образования  
и науки РФ



**ЧГПУ**

им. И.Я. Яковлева



Факультет  
физической  
культуры

# *АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА*

*Материалы  
V международной  
научно-практической  
конференции*

*Чебоксары,  
1 декабря 2015 года*

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы  
V международной научно-практической конференции

(1 декабря 2015 г.)

Чебоксары 2015

УДК 796  
ББК 75.1  
А-437

**Актуальные** проблемы физической культуры и спорта : Материалы V международной научно-практической конференции (Чебоксары, 1 декабря 2015 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – 770 с.  
Печатается по решению ученого совета ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева» (протокол №5 от 25.12.2015).

В сборнике представлены материалы Республиканской заочной интернет-конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». В статьях обсуждаются актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социологические и психологические проблемы физической культуры и спорта, а также физическое воспитание учащейся молодежи.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции.

За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

#### **Научное редактирование:**

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **Г. Л. Драндров**, Чебоксары, Россия.

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **А. И. Пьянзин**, Чебоксары, Россия.

#### **Редколлегия:**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, заведующий научно-исследовательской лабораторией взаимодействия духовного и физического воспитания учащейся молодежи и студентов Донбасского государственного педагогического университета **В. Н. Пристинский**, Славянск, Украина.

Кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета физической культуры **В. Н. Кряж**, Минск, Беларусь.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма **В. А. Бурцев**, Казань, Россия.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **В. П. Симень**, Чебоксары, Россия.

© Авторский коллектив, 2015  
© ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», 2015

АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

ACTUAL  
PROBLEMS  
OF RECREATIONAL  
AND ADAPTIVE  
PHYSICAL  
CULTURE

## ОСОБЕННОСТИ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

К.А. Бугаевский, Н.А. Бугаевская  
Запорожский государственный  
медицинский университет  
Запорожье, Украина

## FEATURES OF SOME ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS OF FEMALE STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP WITH OVERWEIGHT BODY MASS WHEN DOING ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING

K.A. Bugaevskiy, N.A. Bugaevskaya  
Zaporozhye State Medical University  
Zaporozhye, Ukraine

[apostol\\_luka@ukr.net](mailto:apostol_luka@ukr.net)

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, целью которого было определение и анализ особенностей ряда антропометрических показателей и специальных индексов у студенток специальной медицинской группы, имеющих повышенную массу тела и занимающихся адаптивной физической культурой. Приведены результаты антропометрических показателей и ряда специальных индексов, характеризующие наличие индивидуальных и групповых изменений. Особое внимание уделено исследованию изменений, форм и видов костного таза у исследуемых студенток. Достоверно отражены все выявленные в результате проведенного исследования, патологические и «пограничные» изменения. Анализ полученных результатов указывает на многообразные отклонения со стороны антропометрических показателей и дополнительных соматических и репродуктивных значений у 98,7% обследованных студенток.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, антропометрические показатели, повышенная масса тела, репродуктивное здоровье, специальные индексы, студентки специальной медицинской группы

**Актуальность.** Последние десятилетия характеризуются ухудшением состояния здоровья населения многих стран, особенно выражены изменения у студенческой молодежи. В этой связи особое значение

**Abstract.** The article presents the results of a study that aimed to identify and analyze the features of a number of anthropometric indicators and specific indexes at students of special medical group with increased body weight and dealing with adaptive physical culture. The research methodology has also been used techniques such as analysis of the special literature, the method of pedagogical experiment and the method of mathematical statistics. Analysis of the results indicates a deviation from the multiple endocrine and reproductive systems in 98.7% of the surveyed students.

**Keywords:** adaptive physical education, anthropometric indices, increased body weight, reproductive health, special codes, female students of special medical group

имеет комплексное исследование здоровья студенток, так как это особая социальная группа с повышенным риском функциональных нарушений организма [1, 6]. Реабилитация большинства видов патологии, выявленной в результате проведенного

медицинского осмотра должна быть комплексной и требует индивидуального подбора адаптивной физической культуры и адаптивной физической реабилитации.

**Цель исследования.** Выявить особенности индивидуальных значений ряда антропометрических показателей и специальных индексов у студенток I-II курсов ЗГМУ с повышенной массой тела, отнесённых по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе и занимающихся адаптивной физической культурой.

**Задачи исследования:**

1. Определить индивидуальные антропометрические показатели и значения ряда специальных индексов, анатомо-антропологические особенности организма и размеров таза у студенток с высокой массой тела, занимающихся адаптивной физической культурой.
2. Оценить и проанализировать уровень ряда показателей соматического и репродуктивного здоровья, полученных в результате исследования.

**Материалы и методы исследования.** Для проведения исследования, нами, во время проведения медицинского осмотра студентов I-II курсов ЗГМУ, была выделена группа студенток, имеющих повышенную массу тела, отнесённых к специальной медицинской группе (в дальнейшем – СМГ) и занимающихся по индивидуальным программам адаптивной физической культурой.

На I курсе СМГ в 2014-2015 учебном году составляет 93 человека, на II курсе – 112 человек, всего – 205 человек. Из них студенток СМГ на I курсе – 78 человек, на II курсе – 60 человек, всего – 138 человек, или 7,96% от общего числа студентов I-II курсов, занимающихся физической культурой.

Количество студенток СМГ с повышенной массой тела на I курсе – 17 (18,28%) человек, или 21,8% всех студенток данного курса. На II курсе количество студенток с повышенной массой тела – 21 (18,75%) человек всех студентов СМГ II курса и 35% от общего количества студенток СМГ II курса.

В нашем исследовании мы сделали акцент на выявлении патологических изменений и нарушений у студенток с повышенной массой тела, в определении особенности ряда антропометрических показателей (рост, вес, размеры костного таза, ширина плеч, размеры таза) и связанных с ними значений специальных индексов.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 38 (n=38) студенток I-II курсов с повышенной массой тела, в возрасте 18-23 лет (средний возраст  $19,7 \pm 2,16$  лет).

Соотношение отдельных антропометрических показателей оценивалось нами с помощью использования ряда специальных индексов. Массо-ростовые соотношения оценивались с помощью ИМТ и индекса Рорера (ИР) [2, 4]. Также были проведены такие антропометрические измерения: длина тела стоя, масса тела, ширина плеч, внешние размеры костного таза [2, 5], индекса костей таза (ИКТ) по методу Ковтюк Н.И (2002) [3], индекса относительной ширины костного таза (ИОШТ), плече-тазового индекса (ПТИ) [4], индекса ожирения тела (ИОТ) по Бергману [7].

После завершения исследования нами были сделаны необходимые расчёты, проведена их статистическая обработка на персональном компьютере и проанализированы полученные результаты.

Результаты исследования и их обсуждение. Обследованные девушки не имели достоверных различий по возрасту, но различались по длине и массе тела ( $p < 0,05$ ). При анализе полученных результатов были получены следующие показатели: массу



тела более 85-90 кг имеют 38 (18,54%) студентов специальной медицинской группы I и II курсов.

При определении значений ИМТ было установлено, что во всей обследованной группе ( $n=38$ ), показатель составил  $28,78 \pm 1,59$  кг/м<sup>2</sup> ( $p < 0,01$ ). На I курсе средний показатель массы тела составил  $97,36 \pm 6,78$  кг, ИМТ –  $28,56 \pm 1,81$  кг/м<sup>2</sup>, что соответствует избыточной массе тела.

На II курсе среднее значение массы тела –  $100,58 \pm 3,73$  кг, ИМТ –  $28,96 \pm 1,40$  кг/м<sup>2</sup>, что также соответствует избыточной массе тела. При этом у 3 (17,65%) студенток I курса и у 4 (19,05%) студенток II курса (18,42% всех студенток с повышенной массой тела), показатели ИМТ находились в пределах  $30,0 - 34,9$  кг/м<sup>2</sup>, что соответствует I степени ожирения [4, 6].

Значение ПТИ (плече-тазового индекса) у студенток I и II курсов составил  $64,3 \pm 0,12$  см ( $p < 0,01$ ). У студенток I курса –  $59,3 \pm 0,8$  см, у студенток II курса –  $68,8 \pm 0,17$  см. Показатели ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в исследуемой группе имеют следующие значения: во всей группе ШП и ШТ составляют соответственно  $42,5 \pm 3,2$  см и  $33,71 \pm 1,71$  см ( $p < 0,01$ ). На I курсе эти показатели составляют  $42,12 \pm 3,21$  см и  $33,06 \pm 1,75$  см, на II курсе –  $42,81 \pm 3,24$  см и  $34,24 \pm 1,51$  см.

Полученные данные позволяют нам говорить о не характерных для женщин соотношениях ШП и ШТ. Преобладание ШП над ШТ является характерным для маскулинного (андроморфного), а не для феминного (гинекоморфного) типа телосложения [4, 6].

Значения массо-ростового индекса Рорера (ИР) во всей группе ( $n=38$ ) составил  $19,2 \pm 1,08$  кг/см<sup>3</sup> ( $p < 0,01$ ). У первокурсниц ИР составил  $18,97 \pm 1,37$  кг/см<sup>3</sup>, у студенток II курса –  $19,38 \pm 0,75$  кг/см<sup>3</sup>, что свидетельствует о повышенных показателях физического развития [4, 6].

Значение ИКТ (индекса костей таза) у студенток I-II курсов составило  $43,77 \pm 2,84$  см ( $p < 0,01$ ). На I курсе значение этого показателя –  $43,64 \pm 3,34$  см, а на II курсе –  $43,88 \pm 2,45$  см. Все три полученных показателя ( $p < 0,01$ ) указывают на высокий уровень костной зрелости таза у всех студенток I-II курсов [3].

Показатели значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ) во всей группе составил  $19,69 \pm 0,92$  см ( $p < 0,01$ ). У первокурсниц это индекс соответствовал значению  $19,49 \pm 0,90$  см, у студенток II курса он составил –  $19,85 \pm 0,92$  см. Значения показателя всей выборки и у студенток двух курсов соответствует значениям эурипииэлии (большого таза), с преимущественным увеличением трёх поперечных размеров костного таза [2, 5].

При определении значений индекса ожирения тела по методике Р. Бергмана [7], нами были получены следующие результаты: у всех студенток 2-х курсов ИОТ составил  $28,92 \pm 3,9$  ( $p < 0,01$ ), что указывает на повышение массы тела, соответствующее ожирению.

У студенток I курса значение этого индекса соответствует  $30,95 \pm 4,73$ , а у студенток II курса значение индекса соответствует  $27,28 \pm 1,98$ , что также соответствует ожирению.

По результатам измерений костного таза студентки I-II курсов СМГ, были разделены на 3 группы:

- 1) с нормальными размерами – 2 студентки (5,26%);
- 2) широкий таз – 26 (68,42%) [5];
- 3) «смешанная» форма таза была определена у 10 студенток (26,32%) [2, 5].

Таким образом, среди обследованных студенток преобладают те из них, которые имеют «смешанный» и широкий таз – 36

студенток, или 94,74%. Полученные данные совпадают с данными Ковтюк Н. И. и других исследователей данного вопроса [3]. В последнее время, при проведении подобных исследований достаточно часто определяются нестандартные, так называемые «смешанные» формы узкого таза [2, 5].

#### Выводы:

1. У 98,7% студенток с повышенной массой тела, занимающихся адаптивной физической культурой, имеется сложная сочетанная патология с изменениями ИМТ,

размеров таза и целого ряда антропометрических показателей и значений специальных индексов.

2. Широкий таз в результате исследования был определён у 68,42%, «смешанная» форма таза – у 26,32% девушек-студенток.
3. Адаптивная физическая культура, индивидуально подобранная для студентов специальной медицинской группы, со строгим учётом имеющейся патологии, является важным и эффективным звеном при проведении адаптивной реабилитации и требует более широкого применения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.Л. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы // Научные проблемы гуманитарных исследований. 2008. Вып. 6. С. 28–33.
2. Демарчук Е.Л. Анатомо-антропологические особенности организма и размеры таза женщин на юношеском этапе онтогенеза. автореф. дисс. к. мед. н. Новосибирск, 2008. 23 с.
3. Ковтюк Н.И. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. 2004. Т. 3. С. 48–49.
4. Лумпова О.М., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья // Сибирский медицинский журнал (Иркутск), 2011. Т. 104. №5. С. 98–101.
5. Стрелкович Т.Н., Медведева Н.И., Хапилина Е.А. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа // В мире научных открытий. 2012. №2 (2). С. 60–73.
6. Сравнительная антропометрия и оценка функционального состояния студенток различных групп физической подготовленности / М. Ю. Железнов и др. // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2003. №2. С. 240–242.
7. Bergman R.N., Stefanovski D., Buchanan T.A. A Better Index of Body Adiposity. Obesity (Silver Spring). 2011. May. 19(5). P. 1083–1089.

#### REFERENCES

1. Gorelov A.A., Rumba O.G., Kondakov V.L. Analysis of indicators of the health of students of special medical group // Scientific problems of humanitarian researches. 2008. # 6. P. 28–33.
2. Demarchuk E. Anatomical and anthropological characteristics of the organism and the size of the pelvis of women in the youthful stage of ontogenesis. Dissertation...Candidate. to. Medical. Novosibirsk. 2008. 23 p.
3. Kovtyuk N.I. Dynamics of forming a basin the size of school-age girls in the Chernivtsi region // Klinichna anatomiya she promptly hirurgiya. 2004. T. 3. P. 48–49.
4. Lumpova O.M., Kolokoltsev M.M., Lebedinsky V.Yu. Anthropometric index and evaluation of physical development of girls adolescence Pribaikalye. // Siberian medical magazine (Irkutsk). 2011. .T. 104. No. 5. P. 98–101.



5. *Strelkovich T.N., Medvedev N.I., Hapilin E.A. Anthropometric index and evaluation of physical development of girls adolescence Pribaikalye // In the world of discoveries. 2012. №. 2 (2). P. 60-73.*
6. *Comparative anthropometry and assessment of the functional state of different groups of students of physical fitness / M. Yu. Zheleznov, etc. // Bulletin of the Russian state medical university. 2003. №. 2. P. 240-242.*
7. *Bergman R.N., Stefanovski D., Buchanan T.A. A Better Index of Body Adiposity. Obesity (Silver Spring). 2011. May. 19(5). P. 1083–1089.*

# ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР И РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА ВОДЕ

Ж.И. Бушева, Е.Б. Бушева

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»

Сургут, Россия

[zh.i.busheva@mail.ru](mailto:zh.i.busheva@mail.ru)

**Аннотация.** *Проблему оптимизации двигательной активности (ДА) детей старшего дошкольного возраста в условиях северного города следует отнести к числу наиболее актуальных фундаментальных и прикладных исследований экологической физиологии, а также теории и методики физического воспитания и спорта. Цель исследования – способствовать повышению двигательной активности детей-северян старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде в условиях малогабаритного бассейна детского дошкольного учреждения. Исследование проводилось на базе МБДОУ д/с № 76 «Капелька» г. Сургута ХМАО-Югры. В исследовании приняли участие 38 детей 5-7 лет. С помощью акселерометрии нами был изучен общий объем ДА у детей ЭГ и КГ в условиях детского дошкольного учреждения г. Сургута. С этой целью была использована ежедневная шагометрия на протяжении двухнедельного цикла в начале и конце эксперимента. Игры и развлечения на воде способствуют повышению двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна, что доказано в ходе исследования.*

**Введение.** Проблему оптимизации двигательной активности (ДА) детей старшего дошкольного возраста в условиях северного города следует отнести к числу наиболее актуальных фундаментальных и прикладных исследований экологической физиологии, а также теории и методики физического воспитания и спорта. Гипокомфортные условия проживания детей-северян, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здо-

ровья старших дошкольников и предъявляют повышенные требования к функциональному состоянию организма [1, 2].

Необходимо учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста и находить новые интересные и эмоциональные формы ДА. Таким образом, будут решаться не только вопросы повышения ДА детей старшего дошкольного возраста в условиях детского дошкольного учреждения и в семье, развития физических качеств и технической подготовленности, но и обеспечиваться всестороннее развитие личности дошкольников.

**Цель исследования** – способствовать повышению двигательной активности детей-северян старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде в условиях малогабаритного бассейна детского дошкольного учреждения.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе МБДОУ д/с № 76 «Капелька» г. Сургута ХМАО-Югры. В исследовании приняли участие 38 детей 5-7 лет.

Были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. Занятия с детьми обеих групп проводили в одинаковом количестве, согласно графика. В ЭГ занятия проводились занятия по плаванию с использованием игр и развлечений на воде, в КГ – проводились традиционные занятия по плаванию.

Проводился педагогический эксперимент по апробации игр и развлечений на воде для повышения ДА детей дошкольного

возраста в условиях малогабаритного бассейна.

С помощью акселерометрии нами был изучен общий объем ДА у детей ЭГ и КГ в условиях детского дошкольного учреждения г. Сургута. С этой целью была использована ежесуточная шагометрия на протяжении двухнедельного цикла в начале и конце эксперимента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На начало исследования по уровню двигательной активности дошкольники ЭГ и КГ достоверно не отличались ( $p > 0,05$ ).

Нами создан банк игр и развлечений на воде в условиях малогабаритного бассейна для детей старшего дошкольного возраста, посещающих детское дошкольное учреждение.

Игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму. Среди мотивов, побуждающих детей 5-7 лет к занятиям плаванием и повышению двигательной активности, основную роль играют желание и стремление к игровым действиям, и сочетание их с занятиями в воде. Использование различных игровых ситуаций на суше и в воде способствует более быстрому формированию навыков плавания у детей, поэтому при начальном обучении плаванию довольно значительное место отводится изучению игр и развлечений на воде на освоение техники плавания.

Различают следующие игры на воде:

- знакомящие со свойствами воды;
- способствующие преодолению водобоязни;
- вырабатывающие умение держать глаза в воде открытыми;
- обучающие выдоху в воду;

- знакомящие с плавучестью тела;
- способствующие выработке навыка лежа на воде и скольжения;
- способствующие выработке навыка создания упора о воду;
- закрепляющие плавательные движения;
- развивающие физические качества.

В дальнейшем игры и развлечения на воде в условиях малогабаритного бассейна были сформированы в группы: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды; с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде; с всплыванием и лежанием на воде; с выдохами в воду; со скольжением и плаванием; с прыжками в воду; с мячом; развлечения на воде; для обучения различным элементам техники плавания; на повышение уровня общего физического развития; на освоение элементов прикладного плавания.

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

Игры и развлечения на воде способствуют повышению двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна, что доказано в ходе исследования.

**Выводы.** Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что рост заболеваемости и низкий уровень фи-

зического развития детей старшего дошкольного возраста, проживающих в северном городе, требует акцентирования внимания на вопросах повышения двигательной активности. Все больше появляется научных работ, показывающих положительное влияние двигательной активности на физическую и функциональную подготовленность детей, проживающих в условиях северного города. Однако до последнего времени эти данные не подкреплены долгосрочными лонгитюдными экспериментами.

2. Создан и апробирован банк игр и развлечений на воде для повышения двигательной активности детей-северян старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна.
3. Игры и развлечения на воде сформированы в группы: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды; с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде; с всплыванием и лежанием на воде; с выдохами в воду; со скольжением и плаванием; с прыжками в воду; с мячом; развлечения на воде; для

обучения различным элементам техники плавания; на повышение уровня общего физического развития; на освоение элементов прикладного плавания.

4. Игры и развлечения на воде способствуют повышению двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна, что доказано в ходе исследования.

Материалы работы могут быть рекомендованы инструкторам и тренерам-преподавателям по плаванию для использования при планировании, построении и активизации процесса повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бушева Ж.И., Литовченко О.Г., Аустер А.В. Морфологический статус детей младшего возраста, занимающихся спортом в условиях северного региона // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 88-92.
2. Литовченко О.Г., Бушева Ж.И. Морфологические и функциональные показатели младших школьников северного города с различным уровнем двигательной активности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. №6. С. 21-23.

## ФОРМИРОВАНИЕ ФОНДА ЖИЗНЕННО-ВАЖНЫХ ДВИГА- ТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫ- КОВ У ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕ- НИЯМИ ФУНКЦИЙ СПИННОГО МОЗГА СРЕДСТВАМИ КОРЕК- ЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.Н. Вицько, А.А. Вялый

*Донбасский государственный педагоги-  
ческий университет  
Славянск, Украина*

[witsko@mail.ru](mailto:witsko@mail.ru)

**Аннотация.** В статье изучены научно-мето-  
дические аспекты оптимизации системы фи-  
зической и социальной реабилитации инвали-  
дов с нарушениями функций спинного мозга.  
Дана характеристика комплекса педагогиче-  
ских факторов коррекции и компенсации нару-  
шенных параметров их опорно-двигатель-  
ного аппарата. Сформулированы основные  
педагогические и биомеханические закономер-  
ности построения коррекционных программ  
формирования в инвалидов с нарушениями  
функций спинного мозга двигательных дей-  
ствий которые составляют структуру  
фонда жизненно важных двигательных дей-  
ствий социально – бытового назначения.

**Ключевые слова:** физическая и социальная ре-  
абилитация, коррекция, компенсация, моти-  
вация, биомеханическая структура, адапта-  
ция

**Актуальность.** Многолетний опыт отече-  
ственной и зарубежной практики с инвали-  
дами, которые имеют поражения опорно-  
двигательного аппарата, в том числе и ин-  
валидами с нарушениями функций спин-  
ного мозга (НФСМ) свидетельствует о том,  
что физическая культура и спорт для дан-  
ного контингента является наиболее дей-  
ственным методом из всех видов физиче-  
ской реабилитации [1, 2, 3, 4, 5]. Психолого-  
педагогическая реабилитация инвалидов

## FORMATION OF THE FUND VI- TAL MOTOR SKILLS IN DISABLED PERSONS WITH IMPAIRED SPI- NAL CORD THE CORRECTIVE MEANS OF PHYSICAL EDUCA- TION

S.N. Vitsko, A.A. Vialji

*Donbass State Pedagogical University  
Slavyansk, Ukraine*

**Abstract.** Original physical rehabilitation pro-  
grammes including complex utilization of remedial  
gymnastics exercises and un-traditional methods  
for thematical patients have been developed and  
scientifically substantiated. They differ from exist-  
ing programmes in differentiated approach de-  
pending on localization of injury, selection of  
means and methods of kinesiterapy at different  
stages of rehabilitation. Besides the system of indi-  
ces and tests for evaluation of the efficiency of re-  
habilitative treatment of the given category of pa-  
tients has been supplemented.

**Keywords:** physical and social rehabilitation, cor-  
rection, indemnification, motivation, biomechan-  
ical structure, adaptation

средствами физической культуры позво-  
ляет в оптимальном объеме реализовать  
соотношение лечебных, психологических,  
педагогических факторов и обеспечивает  
тем самым их интеллектуальную, эмоцио-  
нальную и физическую адаптацию к усло-  
виям окружающего среды. Вместе с тем  
анализ зарубежных и отечественных лите-  
ратурных источников [2, 3, 4, 6] позволяет  
констатировать, что эффективное приме-  
нение средств физической культуры

усложняется в связи с недостаточной разработкой проблемы структуры коррекции и компенсации двигательных действий, адаптации в социально-общественные отношения инвалидов с НФСМ, развития у них дидактико-реабилитационной мотивации.

Основной **целью** научного исследования, которое изложено в статье, было определение и разработка базовых педагогических, психологических и биомеханических параметров оптимального формирования у обозначенных инвалидов исходных положений и двигательных действий социально-бытового назначения.

Для решения задач исследования были использованные следующие **методы**: теоретический анализ литературных источников, социометрические методы, педагогические наблюдения, функциональные пробы, двигательные тесты, фазовый анализ нервно-мышечной работоспособности, методы математической обработки результатов исследования.

**Организация исследования.** В исследовании принимали участие инвалиды с частичным нарушением функций спинного мозга в грудном отделе мужского пола возрастом 16-18 лет (25 лиц). Исследования проводилось на базе специализированного санатория для спинальных больных «Славянский», кафедре теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации Донбасского государственного педагогического университета.

**Результаты исследования.** Экспериментальная коррекционная работа была реализована на основе компонентов специально разработанной концептуальной модели физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга, которая в общей психолого-педагогической форме носила этапную структуру. Мотивационно-подготовительный, мотивационно-тренировочный, мотивационно-прогрессирующий этап

обеспечивали учет у обозначенных инвалидов структуры первичного дефекта и вторичных отклонений, определяли зоны актуального и ближайшего их психофизического развития.

Особое внимание в коррекционном обучении мы уделяли процессу формирования исходных положений и разных форм динамической работы инвалидов с НФСМ. Это связано с тем, что с изменением положений тела и его частей меняется углы между звеньями опорно-двигательного аппарата, меняется и плечо силы тяги мышц. В коррекционной работе с помощью физических упражнений на этом этапе мы специально увеличивали плечо верхних конечностей, которое позволяло получить умеренные механические условия работы нервно-мышечных структур. Также мы учитывали, что при сокращении мышцы угол ее приближения к кости большей частью увеличивается. Увеличение угла до 90° обуславливает рост плеча силы и вращающегося момента. При дальнейшем уменьшение длины мышцы сила ее тяги уменьшается. Таким образом, биомеханическое и физиологические условия проявления силовых качеств во время движения в суставах верхних конечностей инвалидов меняется в противоположных направлениях. Эта закономерность совершенствовалась и использовалась при коррекции, компенсации и построении новых двигательных действий на всех следующих этапах физической реабилитации.

Важным аспектом коррекционной работы на раннем, а потом и на других этапах был личностно-дозированный учет функционального соотношения мышц синергистов та антагонистов, что имеет существенное значение в восстановлении и построении новых двигательных действий у инвалидов. Мы учитывали также закономерности такого соотношения: точное дозирование возбуждения антагонистов позволяет регулировать скорость движения и конечный результат силы, реализуется торможение



двигательного действия перед концом его выполнения, которое обеспечивает плавный переход двигательного действия с одной фазы в другую. Учитывалось, что в основе точного регулирования противодействия антагонистов находится автоматически действующий рефлекс на растягивание: чем больший размах движения, тем больше растягиваются мышцы антагонисты, тем сильнее раздражаются их проприорецепторы, тем больше у них рефлекторное возбуждение.

Проект решения задач коррекционной работы создавался на основе строгого соблюдения методических рекомендаций, которые учитывают уровень знаний, мотивации, двигательного опыта инвалидов. В практических условиях реабилитации к основному проекту формировался и резервный, который обеспечивал оптимальный выход из непредвиденной и сложной ситуации, которая могла возникнуть в процессе обучения, а в дальнейшем - в быту и других условиях. Такой методический подход обеспечивал образно-логическое представление о том, каким образом необходимо выполнять двигательное действие. Апробирование инвалидом двигательного действия – характерный элемент этапа раннего восстановления и ознакомление со средствами физической реабилитации, который несет в себе информацию о степени одноэтапности проекта с реальными двигательными действиями. Апробация его обеспечила эффект расширения объема представлений о двигательном действии, которое изучается, за счет включения в умственный чувственно-наглядного восприятия и мышечных ощущений. Увиденное, услышанное, осознанное под руководством педагога и понятное инвалиды старались реализовать в своих движениях и как результат - глубокое понимание двигательной сути задачи и социально-бытовой направленности обучения, его профессионально-бытовое значение. Отныне ин-

валиды мышцами ощущали образ выполнения двигательного действия, у них формировалась способность контроля за его главными биомеханическими и биокинематическими характеристиками (амплитуда, темп, ритм, двигательные качества, координация движения).

Наиболее характерными методами обучения для раннего этапа коррекции были словесные методы, наглядной демонстрации и разучивания по частям. При этом, доминирующим фактором коррекции и компенсации моторно-висцеральной регуляции двигательных действий был объем физических упражнений и нагрузок.

Так, при мощности 50% он равнялся 4-6 повторениям, при 60%, 70%, 80% соответственно 3-5, 3-4, 2-3 повторения, частота сердечных сокращений (ЧСС) соответственно находилось в пределах 125-160 уд/мин.

Руководящими методическими установками и дидактико-реабилитационными задачами этапов, которые обуславливали эффективность коррекционной работы были:

- формирование дидактико-реабилитационной мотивации путем дезактуализации негативных установок относительно болезни;
- обучение инвалидов элементам двигательного действия, опираясь на сохраненные функции двигательной системы, жизненно-важных систем организма;
- формирование основы общего ритма изучаемого двигательного действия;
- ликвидация факторов возможных спастичных реакций и двигательных ошибок;

- на основе нервно-мышечных ощущений углубления понимания инвалидами руководящих биомеханических закономерностей двигательного действия, формирование сознательного восприятия их бытовой, учебной трудовой и реабилитационной ценности.

В процессе достижения поставленных задач на каждом этапе нами широко использовались все методы обучения: вербальные методы, методы наглядной демонстрации, взаимопомощи, имитации, однако основное место занимали практические методы.

Так, при формировании у инвалидов способности переходить из кровати в коляску, мы использовали строго регламентированные условия выполнения обозначенного действия. При этом, особое внимание обращали на рациональность его выполнения (оптимальное исходное положение, перемещение центра тяжести, использование вспомогательных средств), дифференцирование усилий и пространственных характеристик действия (при переходе из кровати в коляску). При появлении спастичных реакций на физическую нагрузку выполнение прекращалось. В процессе реализации действия внимание инвалидов концентрировалось на деталях и кинематической структуре физического упражнения, на последовательности выполнения, которое обусловило уменьшения показателя двигательных ошибок и формирования исполнительных двигательных действий.

На основе теории дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в процессе реабилитации (В.Г. Григоренко) также формировались основные двигательные действия и отдельные движения, которые составляют основу жизненно-важных навыков и умений: основные исходные положения, маятниковые

колебания туловища во фронтальной плоскости, круговые движения в плечевых суставах, наклоны вперед и назад, объем движений в суставах, действия что связаны с одеванием, раздеванием, туалетом, переход из кровати в кресло-коляску и наоборот, широкий диапазон вариативного проявления амплитуды движений верхних конечностях, точность движений и дифференцирование усилий в звене тонкой моторики, из которых составляется результат коррекции (РК).

Как свидетельствуют наши исследования, любые простейшие действия с механизмом биологических и биомеханических цепей, включают в себя довольно большое количество движений, которые выполняют разные статико-динамические функции при решении инвалидами различных двигательных задач. Эти движения выполняют довольно важную дидактическую роль, потому что они обеспечивают познание окружающего среды и двигательных действий, которые изучаются. Мы их назвали гностическими движениями (ГД), на основе которых инвалиды реализовывали тактильные, апробационные, контролирующие, уточняющие функции и поиск оптимального исходного положения тела или его части. Вторая группа движений обеспечивала им возможность адаптироваться (АД) в условиях двигательной деятельности, поскольку выполнялись учредительные, коррекционные, компенсаторные и регулятивные функции. Гностические и адаптивные движения реализовывались в органическом единстве с исполнительными движениями (ИД), которые в биомеханической структуре двигательного действия занимают центральное место (ГД → АД → ИД = РК).

Задачи, которые решались на коррекционном и реабилитационном этапах, обеспечили формирование сенсорно-перцептивных структур, которые интегрировали образы сигналов и на основе расчленено-

конструктивного подхода были ревалентными двигательным задачам, ситуациям. Особую роль мы отводили формированию механизма регуляции и контроля за качеством двигательных действий на основе дистантных анализаторов и прежде всего зрительного и слухового. Поэтому методика коррекционной работы предусматривала структурную взаимосвязь наглядной демонстрации с вербальными и практическими методами физической реабилитации. Акцентируем внимание, что такой подход обеспечивал развитие и совершенствования внешнего контура регуляции двигательного действия в системе: зрительный анализатор → верхние конечности → туловище. Важным компонентом оптимальных коррекционных и компенсаторных результатов выступило органическое и одновременное развитие функциональных возможностей инвалидов, которые формируются по механизму моторно-висцеральных рефлексов и входит в состав двигательных навыков и умений.

На основе разработанной программы коррекционного обучения двигательным действиям, в процессе физической и социальной реабилитации инвалидов с НФСМ, были получены следующие экспериментальные результаты, которые свидетельствуют о ее эффективности: результаты формирующего эксперимента указывают на достаточно высокие показатели по всем исследуемым критериям. Так, двигательная сфера инвалидов с нарушениями функций спинного мозга в грудном отделе характеризовалась ростом показателей силы на 42,8 % ( $P < 0,001$ ), быстроты - на 23,8% ( $P < 0,001$ ), скоростно-силовых способностей - на 34,8% ( $P < 0,001$ ), выносливости - на 28,7% ( $P < 0,001$ ), ловкости на 14,2% ( $P < 0,001$ ) в позднем периоде восстановления, а в резидуальном – эта тенденция хранилась с таким увеличением показателей силы на 10,9% ( $P < 0,001$ ), быстроты – на 15,3 % ( $P < 0,001$ ), выносливости – на 12,4 %

( $P < 0,001$ ), ловкости – на 7,9% ( $P < 0,001$ ), точность движений возросла на 38,6% ( $P < 0,001$ ), гибкость – на 14,3 % ( $P < 0,001$ ) скоростно-силовые способности – на 18,3% ( $P < 0,001$ ), двигательная реакция возросла на 47,6%, а реакция на подвижный объект – на 39,8% ( $P < 0,001$ ).

**Выводы.** Проведенное исследование позволило выявить педагогические и биомеханические закономерности физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушением функций спинного мозга: эффективность поэтапной коррекционной работы определяется характером первичного дефекта и качественными параметрами вторичных нарушений их двигательной сферы, уровнем точности движений и самоконтроля, моторно-висцеральной регуляции; поэтапная структура коррекционной работы с доминирующей значимостью дидактико-реабилитационной мотивации позволяет максимально индивидуализировать процесс дифференцированного, а потом и интегрального овладения двигательными действиями бытового, трудового, спортивного характера, развития физических качеств, нервно-мышечной работоспособности.

Перспективу дальнейшего исследования мы усматриваем в поисках оптимальной организации спортивной подготовки инвалидов, психолого-педагогических форм систематической работы по вопросам их физической и социальной реабилитации, улучшении качества жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бабиченко Е.И. Патология позвоночника. Новосибирск, 1986. 262с.
2. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. М.: Советский спорт, 1991. 410 с.
3. Колесник Э.А. Производственно-трудовая реабилитация больных с тяжелыми повреждениями спинного мозга. К.: Здоровье, 1969. 226с.

4. Лянной Ю.О. Реабилитация школьников с травмами позвоночника средствами физической культуры и спорта // Дефектология. 1998. №1. С.38-40.
5. Руководство по кинезитерапии: Пер. с англ. / под ред. Л. Бонева, П. Сманчева, С. Банкова. София: Медицина и физкультура, 1978. 560 с.
6. Перльмуттер О.А. Травма позвоночника и спинного мозга. Н. Новгород, 2000. 476с.
7. Сермеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей. Горький, 1976. 152с.

## РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФУТБОЛЬНОГО ФРИСТАЙЛА В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

П.В. Козлов, А.И. Пьянзин

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия

[ffk06@mail.ru](mailto:ffk06@mail.ru)

**Аннотация.** Современный спорт не стоит на месте, вместе с развитием основных видов спорта развиваются новые, альтернативные виды физической активности. Все больше молодых людей начинают проявлять себя в творческих видах физической активности. Одним из таких видов является футбольный фристайл. Футбольный фристайл (англ. freestyle football) – современный и быстро развивающийся вид физической активности, суть которого заключается в выполнении разнообразных трюков с футбольным мячом при помощи различных частей тела кроме рук.

**Ключевые слова:** футбольный фристайл, трюк, классификация, физическая активность

**Актуальность** данного исследования состоит в отсутствии систематизированных знаний о футбольном фристайле, как о виде физической активности.

**Цель** исследования – определить роль и значение футбольного фристайла в физической активности человека.

**Объект** исследования – футбольный фристайл как вид физической активности человека.

**Предмет** исследования – роль и значение футбольного фристайла в физической активности человека.

Футбольный фристайл возник под влиянием различных видов спорта. Главным толчком к его развитию стало появление в 2003-м году любительского видео Суфиана

## ROLE AND IMPORTANCE FOOTBALL FREESTYLE IN HUMAN PHYSICAL ACTIVITY

P.V. Kozlov, A.I. Pyanzin

I.Y. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** Modern sport is not static, together with the development of major sports are developing new, alternative forms of physical activity. More and more young people are beginning to express themselves in creative forms of physical activity. One such event is the freestyle football – modern and fast-paced kind of physical activity, the essence of which is to perform a variety of tricks with a soccer ball with the help of various parts of the body except the hands.

**Keywords:** freestyle football, trick, classification, physical activity

Тузани из Голландии. В клипе он показывал трюки с мячом, до того никем не виданные. И это не было похоже на цирковое представление. Основной особенностью этого видео являлось использование «комбо» (комбинаций трюков, выполняемых непрерывно один за другим).

В России футбольный фристайл быстро стал популярным, и продолжает набирать обороты. На данный момент представители нашей страны являются одними из мировых лидеров по футбольному фристайлу. Российские фристайлеры являются рекордсменами во всех дисциплинах, кроме граундов. Сейчас в России футбольным фристайлом занимаются более 200 человек. Практически во всех крупных городах России действуют школы футбольного фристайла.

Дисциплины футбольного фристайла: лovery, апперы, ситтинги, граунды.

Lowerbody/Air Moves (эйр мувз или лovery). Лovery – трюки, выполняемые нижней частью тела (ногами). Это наиболее популярные движения среди большинства современных фристайлеров. Несколько трюков, совершенных подряд, называются «комбо», а трюки, идущие подряд, без «подбития» между ними, называются nt комбо. Лovery по праву считаются самой сложной дисциплиной фристайла, они имеют наибольшее количество трюков и вариаций их исполнения. Лovery делятся на два направления выполнения и сочетания трюков – «креатив» и «хардкор».

«Креатив» в лovery характеризуется нестандартными сочетаниями трюков в комбинациях, удержаниями мяча в статическом положении на различных частях ноги и поворотами на 360 и 720 градусов вокруг своей оси.

Хардкор» подразумевает выполнение сложных и длинных комбинаций. Российские фристайлеры являются самыми «хардкорными» в мире.

Upperbody (апперы). Большинство трюков исполняются головой, грудью и плечами, без использования рук. Выделяют несколько направлений выполнения трюков в этой дисциплине:

- face трюки – включают в себя удержания и перекаты мяча на глазах, щеках и на губах;
- body трюки – выполнение удержаний, перекатов и подбивок на шее, груди и плечах;
- roll трюки – перекаты мяча по виску, лбу и затылку;

- no pause (NP) трюки – поочередное выполнение трюков, без временных промежутков между ними.

Groundmoves граунды. Это наименее популярная дисциплина во фристайле, которая заключается в выполнении обманных трюков на земле. На соревнованиях по фристайлу используется редко, в основном граунды используют на соревнованиях по панне и в игре в футбол. Они больше всего напоминают танец сальса.

Все трюки в дисциплине лovery сортируются на категории по разным уровням сложности, это помогает понять тот уровень, на котором находится фристайлер на данный момент. Наличие четкой классификации трюков по сложности дает возможность оценивать уровень выполняемых комбинаций, дозировать нагрузку на тренировках, справедливо оценивать выступления спортсменов на соревнованиях.

В настоящее время футбольный фристайл занимает важное место в физической активности молодежи. Этот вид физической активности привлекает своей доступностью и красочностью. В отличие от многих видов спорта он не требует больших материально-технических затрат. Для занятия футбольным фристайлом достаточно иметь футбольный мяч, удобную обувь и спортивную одежду. Футбольный фристайл так же помогает проявить свою индивидуальность и неповторимость. Название этого вида физической активности говорит само за себя. Здесь нет никаких ограничений касательно выполнения движений, каждый фристайлер выбирает себе тот стиль, который ему по душе.



#### ЛИТЕРАТУРА

1. Марков Д. Футбольный фристайл – новая футбольная ниша [Электронный ресурс]: <http://www.sports.ru/tribuna/blogs/manager/35506.html>
2. Сортировка трюков по сложности [Электронный ресурс]: <http://russiaff.ru/sorting-complexity>
3. Футбольный фристайл [Электронный ресурс]: [https://ru.wikipedia.org/wiki/футбольный\\_фристайл](https://ru.wikipedia.org/wiki/футбольный_фристайл)

#### REFERENCES

1. Markov, D. Football freestyle – new football niche [Electronic resource]: <http://www.sports.ru/tribuna/blogs/manager/35506.html>
2. Sort tricks in complexity [Electronic resource]: <http://russiaff.ru/sorting-complexity>
3. Football freestyle [Electronic resource]: [https://ru.wikipedia.org/wiki/футбольный\\_фристайл](https://ru.wikipedia.org/wiki/футбольный_фристайл)

## НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН ПУТЕМ ИН- ДИВИДУАЛЬНЫХ ДОЗИРОВАН- НЫХ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК

Т.Д. Командик<sup>1</sup>,  
Р.С. Афанасьева<sup>2</sup>, С. Юзюк<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Павлодарский государственный педа-  
гогический институт,  
<sup>2</sup>Инновационный Евразийский универси-  
тет  
Павлодар, Казахстан

## WOMEN'S BODY WEIGHT NOR- MALAZATION THROUGH INDI- VIDUAL DOSE POWER LOADS

T.D. Komandik<sup>1</sup>,  
R.S. Afanasyeva<sup>2</sup>, S. Yuzyuk<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pavlodar State Pedagogical Institute  
<sup>2</sup>Innovative Eurasioan University  
Pavlodar, Kazakhstan

[tatya4a@mail.ru](mailto:tatya4a@mail.ru)

**Аннотация.** Ежедневно мы видим людей, страдающих ожирением. Они встречаются везде: в общественном транспорте, на улице, в магазинах, больницах, образовательных учреждениях. Данное заболевание уже давно приняло массовых характер, и число больных людей увеличивается год от года. Именно поэтому её нельзя оставлять без внимания общественности и постоянно вести поиск новых средств борьбы с лишними калориями. Проблема избыточного веса достаточно актуальна во всех экономически развитых странах. Основные причины здесь - нарушение режима питания и гипокинезия. Для решения этой проблемы авторы статьи предлагают использовать методику снижения лишнего веса путем внесения коррективов в рацион питания и применения индивидуальных дозированных физических нагрузок аэробно-силового характера.

**Ключевые слова:** ожирение, рацион питания, физическая нагрузка

Проблема избыточного веса особенно актуальна в наши дни, несмотря на то, что чуть ли не каждый месяц появляется новое средство или метод, обещающие гарантированное похудение. Гигантская индустрия производства всевозможных таблеток, поясов для похудения и других чудодей-

**Annotation.** We can see overweighted people every day and everywhere: in public transport, in streets, shops, hospitals, educational establishments. This problem has become well-spread and the number of overweighted people is increasing every year. That's why authorities should solve such a problem finding out new means of extra-calories obviation. This problem is rather urgent even in all developed countries. The reasons are nutrition problems and gipokinezis. The authors of the article offer to solve the problem using the methods for reduction of excess weight with the help of nutrition correction and individual dose of physical exercises of aerobic-power types.

**Keywords:** overweight, nutrition, physical load

ственных способов сбросить вес процветает, а масса тела среднестатистического человека в развитых странах год от года увеличивается. Отчасти эта ситуация объясняется тем, что большинство способов нормализации веса устраняют следствие, а не причину. Ведь избавиться от истинной причины переедания гораздо сложнее, чем

надеть «волшебный» пояс, который «работает в то время, когда вы отдыхаете», или съесть «чудесную» таблетку, которая «позволит есть все, что вы захотите».

С избыточным весом связано многократное повышение частоты развития различных заболеваний: артериальной гипертонии, инсулиннезависимого сахарного диабета (ИНСД), атеросклероза и ишемической болезни сердца, остеохондроза позвоночника и полиартрита, дискинезии желчевыводящих путей, хронического холецистита и желчекаменной болезни, различных опухолей и ряда других заболеваний. Примерно в 98 % всех случаев причиной избыточной массы тела является переедание и низкий уровень двигательной активности, в оставшихся 2 % – эндокринные заболевания, сопровождающиеся приемом гормональных препаратов [1].

Ожирение уменьшает продолжительность жизни в среднем на 3–5 лет при умеренном избытке веса и на 10–15 лет при выраженном ожирении. Установлено, что если бы человечеству удалось решить проблему ожирения, средняя продолжительность жизни увеличилась бы на 4 года. Тогда как решение проблемы злокачественных опухолей увеличило бы среднюю продолжительность жизни только на 1 год [2].

Актуальность проблемы ожирения усугубляется еще и тем, что количество людей с избыточным весом постоянно растет. Такой прирост составляет 10 % от прежнего количества за каждые 10 лет. Подсчитано, что если данная тенденция сохранится, то к середине следующего столетия практически все население экономически развитых стран будет страдать ожирением [3].

В настоящее время существует много новых направлений оздоровления женщин, но чаще они содержат общие рекомендации и используют в основном средства аэробного характера [4, 5, 6]. Однако, как свидетельствуют данные современной литературы, укрепить мышечный корсет,

ограничиваясь только этими средствами не всегда удается [7].

На основании вышесказанного целью наших исследований явилась апробация методики снижения лишнего веса у женщин путем внесения коррективов в рацион их питания и применения индивидуальных дозированных физических нагрузок аэробно-силового характера. Исследования проводились на базе оздоровительного комплекса «Афродита» г. Аксу Павлодарской области с мая по ноябрь 2014 года. В экспериментальную группу было набрано 8 женщин с избыточным весом. Возраст испытуемых – от 18 до 32 лет. Все женщины перед началом эксперимента прошли медицинское обследование. В процессе занятий к каждой женщине осуществлялся индивидуальный подход согласно состоянию здоровья и физической подготовленности, заводилась карта индивидуальных данных с показателями отклонения здоровья, антропометрическими показателями, расчетами калорийности питания и рекомендациями по диете и характеру тренировок.

Расчет калорийности питания производился с учетом весовых показателей испытуемых. Рассчитанный объем сокращался на 200–300 калорий с учетом состояния здоровья.

Силовые тренировки проводились 3 раза в неделю по 80 минут. Первые два-три месяца все женщины изучали базовые элементы силовой тренировки, включая в работу все большее число мышечных групп. Спустя время, когда мышцы приобретали готовность к большой работе, для каждой из них разрабатывалась еще и персональная программа, в соответствии с которой прорабатывались уже отдельные группы мышц в каждой тренировке. Упражнение подбирались не очень сложные, с небольшими отягощениями, поэтому испытуемые выполняли их в аэробных условиях, т.е. без задержки дыхания.

Таблица 1

Индивидуальная динамика показателей физического развития женщин, занимающихся в секции аэробно-силовой подготовки

Испытуемые		Вес (кг)	Окружность груди (см)	Окружность талии (см)	Окружность бедер (см)	Окружность плеча прав. (см)
Екатерина	до	77.3	95	98	103	30
	после	62.2	85	82	93	29
	%	19.5	10.5	16.3	9.7	3.3
Арина	до	68.0	92	88	100	28
	после	62.5	90	80	92	28
	%	8.1	2.8	9.0	8	0
Светлана	до	65.5	90	77	94	32
	после	61.0	89	71	90	31
	%	6.9	1.1	7.7	4.2	3.1
Анастасия	до	92.0	108	100	109	32
	после	81.2	98	89	97	30
	%	11.8	9.2	11.0	11.0	6.2
Радмила	до	80.0	94	90	102	32
	после	67.5	90	81	90	30
	%	15.6	4.2	10.0	11.7	6.2
Наталья	до	70.0	104	95	95	29
	после	63.2	98	83	91	29
	%	9.7	5.7	12.6	4.2	0
Катя (вар)	до	101	108	110	121	38
	после	86.5	103	91	107	37
	%	14.3	4.6	17.2	11.5	2.6
Кристина	до	74.5	106	99	99	32
	после	71.0	98	90	93	31
	%	4.6	7.5	9.0	6.0	3.1
Средние значения %		11.3	5.6	11.6	8.2	3.0

Помимо описанных мер с женщинами проводились также занятия по психотренингу, которые занимали 2-3 минуты на каждой тренировке. Это проговаривание в мажорном тоне девизов жизнеутверждающего характера:

1. Не откладывай свои планы, если на улице плохая погода.
2. Не отказывайся от мечты, если в тебя не верят люди.
3. Иди наперекор природе, людям. Ты личность. Ты сильная.

4. Нет недостижимых целей — есть высокий коэффициент лени, недостаток смекалки и запас отговорок.
5. Жалея себя на тренировках, ты получишь жалкий результат.
6. Когда женщина принимает решение стать счастливой — это становится опасно для окружающих, потому что такая женщина начинает действовать!

Эти и другие выражения были расположены на стендах в клубе и это подкрепляло

уверенность женщин в достижимости намеченной цели.

В таблице 1 представлены индивидуальные результаты в снижении веса и уменьшении объемов каждой испытуемой. Из таблицы видно, что значение снижения веса в среднем составило 11,3%, окружности груди – 5,6%, окружности талии - 11,6%, окружности бедер - 8,2%, окружности плеча правой руки – 3,0%.

Анкетный опрос, проведенный нами в начале и в конце эксперимента позволил также выявить изменения в настроении и самочувствии женщин. Так у 4 женщин не стало одышки при быстрой ходьбе, у троих улучшился сон и все испытуемые отметили, что у них заметно улучшилось настроение, общее самочувствие, появилась вера в свои силы и уверенность в завтрашнем дне.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бессесен Д.Г., Кушнер Р. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение. М.: БИНОМ, 2004. 80с.
2. Бобровский А. Современные методы снижения веса. Осторожно! Не все они полезны. СПб.: Невский проспект, 2005. 120 с.
3. Афанасьев Г.Ф. Ритмическая гимнастика как форма восстановления здоровья женщин // Здоровье и массовая физическая культура: Тез. докл. науч.-практ. конф. Новосибирск: НГПУ, 1988. 196 с.
4. Буйнова Н.Н. Фитнесс: мы выбираем успех!. СПб: Невский проспект, 2002. 192 с.
5. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса / Пер. с англ. П.А. Самсонов. Мн.: Попурри, 2003. 128 с.
6. Виру А.А, Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1988. 142 с.
7. Адамова И.В., Земякова Е.А. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21 - 35 лет // Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 23-25.

#### REFERENCES

1. Bessessin D.G., Kushner R. Overweighting. Prevention, diagnosis and treatment. M.: Beenom, 2004. 80 pp.
2. Bobrovsky A. New methods of weight reduction. Be careful! Not every method is harmless. S-Petersburg: Nevsky Prospect, 2005. 120 pp.
3. Afanasyev G.F. Rhythmic gymnastics as a method of women's health rehabilitation // Health and mass physical culture, abstract to the materials for scientific-practical conference. Novosibirsk: NGPU, 1988. 196 pp.
4. Byinova N.N.. Fitness: we choose success. S-Petersburg: Nevsky Prospect, 2002. 192 pp.
5. Robinson L., Thompson G. Body management on the method of Pilates // Translated by P. Samsonov. Minsk: Popurry, 2003. 128 pp.
6. Adamova I.V., Zemekova E.A. Specific features of complex physical exercises like gymnastics and swimming influence on the main components of 21-35-year-old women's physical training // Theory and practice of physical culture. 2006. № 6. P. 23-25.

## ТАБАКОКУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЮНОШЕЙ 17-20 ЛЕТ

Т.Д. Командик, Л.И. Струценко

Павлодарский Государственный педаго-  
гический институт  
Павлодар, Казахстан

[strucenkoli55@mail.ru](mailto:strucenkoli55@mail.ru)

**Аннотация.** Курение является одной из самых распространенных, на первый взгляд безобидных, но реально, наиболее опасных вредных привычек молодежи, несмотря на достаточную изученность и большую профилактическую работу, проводимую во всех образовательных учреждениях. Опасность этого пристрастия заключается в том, что человек долгое время не замечает признаков, свидетельствующих об ухудшении его здоровья, а заметив их, уже не может от него избавиться. В связи с этим большую значимость приобретают наблюдения, проводимые в среде молодежи и воочию показывающие влияние на организм табачных ядов. В статье приводятся результаты исследований, освещающие влияние курения на сердечно-сосудистую и дыхательную системы студентов.

**Ключевые слова:** здоровье, табакокурение, табачные яды, юноши

Результаты проведенных нами в сентябре 2015 года. Исследований среди студенческой молодежи показали, что с определенным постоянством курят 35% юношей и 23% девушек. В то же время, среди тех студентов, кто утверждает, что сейчас не курит, пробовали курить 42% наших респондентов. Причем, у 62,5% опрошенных студентов первого курса курят близкие люди – родители, братья, сестры. При детальном опросе выясняется, что у многих молодых людей отсутствуют хотя бы приблизительные реальные знания об опасности табачных ядов. О том, что курить вредно знают все. Но, на вопрос «что конкретно происходит в организме курильщика и под влиянием каких табачных ядов?» правильные ответы дают единицы, в основном те, кто

## SMOKING AND HEALTH OF 17- 20-YEAR-OLD YOUNG MEN

T.D. Komandik, L.I. Strutsenko

Pavlodar State Pedagogical Institute  
Pavlodar, Kazakhstan

**Annotation.** Smoking is one of the most popular and at first sight harmless habits of youngsters but in reverse it is one of the most dangerous habit. This problem has been learned quite a lot. Each educational establishment has studied the problem and conducted immense preventive work. The danger of this habit lies in the fact that a person does not notice any symptoms of his health decline for a long time but when he notices something it seems rather late to get rid of this habit. Therefore, research of smoking influences on the organism of youngsters has become very significant. The article demonstrates the results of research of smoking influence on cardiovascular and respiratory systems of students.

**Keywords:** health, smoking, smoking poisons, young men

обучается по специальности, близкой к биологии или химии. Возможно, это и определяет тот факт, что, даже зная о том, что курить вредно, люди, тем не менее, не останавливаются перед первой сигаретой, недооценивая реальную опасность этого пагубного пристрастия. Нездоровое любопытство и несформированность здоровых интересов часто толкает молодежь на рискованные поступки даже во вред своему здоровью. Но если бы кто-нибудь заранее мог знать, чем в последствии ему придется расплачиваться за эту глупость, может быть многие бы поостереглись, т.к. курение вызывает такие изменения в организме, которые могут обернуться серьезными проблемами: тяжелыми заболеваниями и уродствами детей у курящих и даже бросивших



курить до беременности женщин, в 30-40 лет раковыми заболеваниями, смертельно опасными кардиореспираторными заболеваниями, болезнями желудочно-кишечного тракта и многих других органов и систем [1, 2, 3].

Особенно пагубно курение влияет на жизненно важные системы – сердечно-сосудистую и дыхательную. И этих негативных изменений долго ждать не приходится, что подтверждают результаты проведенных нами исследований на студентах ПГПИ. В исследовании приняло участие 53 юноши 17-20 лет. Из них 31 человек не курит, 22 курят на протяжении срока от 6 месяцев до 6 лет.

Для изучения влияния курения на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы нами использовались простые функциональные пробы: проба Мартине - 20 приседаний за 30 секунд и лестничная проба – подъем на 4 этаж в среднем темпе. В покое до нагрузки и сразу после ее окончания измерялся пульс и оценивалась его

динамика. После таких проб динамика пульса оценивается таким образом: увеличение на 25% - отличный результат, на 50% - удовлетворительный, до 75% - допустимый, но слабый и выше 75% - очень слабый результат, свидетельствующий о патологии и сердечной недостаточности (ССС) [4]. Полученные цифровые данные обрабатывались с помощью методов математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Пульс в покое заметно не отличался у курящих и некурящих юношей и равнялся в среднем 81 уд/мин (таблица 1), т.к. состояние покоя не вызывает большого потребления кислорода. Однако даже такие незначительные нагрузки как 20 приседаний за 30 секунд или подъем на 4 этаж, после которых кислородный запрос повысился, позволили обнаружить превосходство приспособительных возможностей ССС некурящих юношей в сравнении с курящими. У курящих юношей пульс после пробы Мартине повысился на 59,3% и составил 127,3 уд/мин, у некурящих на 40,8% и был равен 112 уд/мин.

Таблица 1

Динамика пульса юношей после выполнения функциональных проб

Группы	Проба Мартине			Лестничная проба		
	Пульс до нагрузки (уд/мин)	Пульс после нагрузки (уд/мин)	% повышения	Пульс до нагрузки (уд/мин)	Пульс после нагрузки (уд/мин)	% повышения
Некурящие	81,2	112,4	40,8	80,1	129,9	62,2
Курящие	81,9	127,8	59,3	81,7	139,8	71,2

Период восстановления пульса к исходному тоже имел свои особенности. К концу 3 минуты отдыха он восстановился у 95% некурящих студентов и только у 50% курящих.

После лестничной пробы наблюдалась подобная же динамика пульса. У курящих юношей пульс повысился на 71,2% в сравнении с покоем, у некурящих – на 62,2%. Причем, у юношей, куривших более двух

лет повышение пульса составляло 80% и более.

Приспособительные возможности дыхательной системы нами изучались с помощью методики Сёркина, которая заключается в оценке динамики задержки дыхания на вдохе после 20 приседаний за 30 секунд и через одну минуту отдыха [4]. Результаты пробы показали, что задержка дыхания на вдохе после нагрузки у курящих юношей

снизилась на 69,23%, в то время как у некурящих – на 55,53%. Через 1 минуту отдыха

это снижение составляло 52,82% и 42,22% соответственно (таблица 2).

Таблица 2

Динамика времени задержки дыхания на вдохе у испытуемых опытных групп

Опытные группы	Проба Сёркина				Распределение по группам		
	З/дых. до нагруз. (сек)	З/дых. после нагруз. (сек)	% снижения	% сниж. через 1 минуту отдыха	Здоровые тренированные	Здоровые нетренированные	С нарушением кард/респ. системы
Некурящие	47,34	21,05	55,53	42,22	-	33%	67%
Курящие	42,56	13,09	69,23	52,82	-	4,5%	95,5%

При анализе индивидуальной динамики задержки дыхания на вдохе методика Сёркина позволяет оценить состояние кардиореспираторной системы занимающихся и распределить их на группы. По полученным нами результатам к первой группе «здоровых - тренированных» из наших испытуемых нельзя отнести ни одного студента; ко второй группе «здоровых – нетренированных» можно отнести 33% некурящих и только 4,5% курящих юношей; следовательно, к третьей группе «с нарушениями кардиореспираторной системы» относятся 67% некурящих и 95,5% курящих студентов, участвовавших в исследованиях.

Конечно же, в данном случае нас настораживают даже цифры, полученные в группе некурящих студентов, что на наш взгляд, является пагубным кумулятивным итогом слишком длительного влияния на растущий организм целого комплекса поражающих факторов. Из них наиболее патогенным является недостаток двигательной активности, который вызывает детренированность организма и утрату его неспецифического иммунитета. Но это уже другая проблема, которая нуждается в отдельном рассмотрении.

Таким образом, проведенные нами исследования красноречиво показывают, что курение в таком юном возрасте (а по данным

анкетного опроса 80% людей первый раз пробуют курить в возрасте 13-17 лет) уже нанесло серьезный вред здоровью курящих юношей. Организм уже начал «платить дорогую цену» за легкомысленное любопытство, превратившееся в зависимость. И нужно только понять, что речь идет о важнейших системах человека – сердечно-сосудистой и дыхательной, от которых зависит наша сила, выносливость, работоспособность, да в конце концов, сам факт жизни. А если принять во внимание и загрязнение организма курильщиков сажей, тяжелыми металлами, дегтем, канцерогенными и радиоактивными веществами, содержащимися в табачном дыме и вызывающими серьезные заболевания, вплоть до онкологических [5, 6] - становится совершенно понятно, как безжалостны и безнравственны и по отношению к себе и к близким людям те, кто не хочет избавляться от этого чудовищного пристрастия. Для доказательства сказанного приведем только некоторые данные медицинских наблюдений [3]:

Как видно из таблицы, некоторые яды только через сутки покидают наш организм полностью. Но если учесть, что курильщик выкуривает за день от 3 до 20 сигарет, то здесь речь идет только о повышении концентрации этих ядов.

Таблица 3

## Свойства табачных ядов

Название табачных ядов	Воздействие на организм человека	Выведение из организма
Никотин	сужает кровеносные сосуды: повышается артериальное давление	через 8 часов уровень никотина в крови снижается вдвое; через 48 часов никотин полностью выходит из организма
Угарный газ	соединившись с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин: развивается кислородное голодание	через 8 часов уровень угарного газа в крови снижается вдвое; только через 24 часа организм полностью очищается от угарного газа
Радиоактивные и канцерогенные вещества	повышают риск заболевания раком легких, костной ткани, гортани, органов ЖКТ и пр.	через 10 лет снижается в 2 раза (но не исчезает полностью) риск возникновения рака легких.
Табачный деготь	повышает риск заболевания раком и эмфиземой легких	за один год активный курильщик накапливает в легких до 800 гр. табачного дегтя

По данным областного департамента здравоохранения ежегодно на учет в областной онкологический центр встают более тысячи новых пациентов – жителей г. Павлодара и Павлодарской области. Поэтому каждый здравомыслящий человек должен задуматься – стоит ли рисковать своей жизнью!

Нам очень досадно осознавать, что молодые люди, борясь за свободу слова, сво-

боду выбора, не останавливают свой выбор на здоровье, не задумываются о здоровье своих же будущих детей. Пора, наверное, им перестать прятаться за ширму «ошибок в воспитании родителей» и уповать на изъяны общества, а брать на себя ответственность за перспективы и судьбы нашей страны, которые не могут быть светлыми без здорового, трудоспособного сильного молодого поколения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александров. Курение и его профилактика в школе. М., 1996. 129 с.
2. Величковский Б.Т., Кирпичев В.И., Суравергина И.Т. Здоровье человека и окружающая среда. М.: Новая школа, 1997. 127 с.
3. Кюнг В.А. Курение табака как проблема социальной гигиены. Организация здравоохранения, истории медицины и социальной гигиены. Таллин, 1970. С. 120-124.
4. Командик Т.Д. Чернышов М.Н., Чернышова О.В. Методы контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием школьников на занятиях физическими упражнениями: учеб-метод. пособие. Павлодар: ИНЕУ, 2014. 124 с.
5. Малая Э.В. Медико-социальные аспекты профилактики никотинизма у студентов. Автореферат канд. дисс. М., 1980. 22 с.
6. Сенчёнок С.М. Характеристики личности и процесс отвыкания от табакокурения. // Психологические проблемы индивидуальности. Л., 1984. С. 229-232.

#### REFERENCES

1. Alexandrov. *Smoking and its preventing at school*. Moscow, 1996. 129 pp.
2. Velichkovsky B.T., Kirpichev V.I., Suravegina I.T. *Human Being's Health and His Environment*. Moscow: New School, 1997. 127 pp.
3. Kung V.A. *Smoking as a problem of social hygiene. Health system establishment, medicine and social hygiene history*. Tallinn, 1970. P. 120-124.
4. Komandik T.D., Chernyshov M.N., Chernyshova O.V. *Control methods on physical, functional and psychological state of school-children at the Physical training lessons, Teaching -methodological aid*. Pavlodar: Innovative Eurasian University, 2014. 124 pp.
5. Malaya E.V. *Medical and social aspects of smoking prevention among students*. Moscow: Synopsis, 1980. 22 pp.
6. Senchonok S.M. *Personality traits and the process of smoking cessation, Volume: Personality psychological problems*. Leningrad, 1984. P. 229-232.

## СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО И РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОФИЛЯ

Л.Н. Кривцун-Левшина,  
В.П. Кривцун

*Витебский госуниверситет имени  
П.М. Машерова  
Витебск, Беларусь*

[valkriv@mail.ru](mailto:valkriv@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются научные подходы к содержанию средств оздоровительной физической культуры в санаториях, санаториях-профилакториях и детских реабилитационно-оздоровительных центрах. Анализируются различные двигательные режимы в процессе реабилитации и профилактики заболеваний отдыхающих в данных учреждениях как системообразующие комплексы физических упражнений физкультурно-оздоровительной направленности в сочетании с другими средствами реабилитации и профилактики заболеваний.

**Ключевые слова:** физическая культура, санаторий, реабилитация детей, физические упражнения, двигательный режим, средства совершенствования физической тренировки

**Введение.** Здоровье, отдых и лечение являются важными сторонами жизни людей. Для удовлетворения этих насущных потребностей в Беларуси создаются учреждения, которые в теории оздоровительной физической культуры (ОФК) рассматриваются как формы физкультурно-оздоровительной работы с населением [3]. Выполняя свои функции, и, прежде всего, оптимизации адаптационных возможностей организма, профилактики заболеваний, физической реабилитации после заболева-

## THE CONTENT OF THE PHYSICAL CULTURE IN THE INSTITUTIONS OF MEDICAL AND PREVENTIVE TREATMENT AND REHABILITATION

L.N. Krivtsun-Levshina,  
V.P. Krivtsun

*Vitebsk State University named after  
P.M. Masherov  
Vitebsk, Belarus*

**Annotation.** This article focuses on scientific approaches to the maintenance of recreational physical training in nursing homes, sanatoriums and children's rehabilitation and health-fuck prices. The various modes of movement in the rehabilitation and prevention of diseases of travelers in these institutions as the backbone systems of exercise and recreational sports in combination with other means of rehabilitation and prevention of diseases.

**Keywords:** Physical Culture, a sanatorium, children's rehabilitation, physical exercises, motor mode, means of improving physical training

ний и травм, ОФК посредством педагогической и медицинской деятельности специалистов применяет средства физкультурно-оздоровительной направленности в конкретных формах - санаториях, санаториях-профилакториях и детских реабилитационно-оздоровительных центрах. Практика работы этих учреждений решает задачи оздоровления людей. Но основным средством здесь являются медицинские способы лечения и реабилитации, в то же время как средства ОФК обеспечиваются в них лишь фрагментарно.

**Цель исследования:** раскрытие содержания и методики комплексования средств ОФК в учреждениях реабилитации, профилактики заболеваний и отдыха населения в современных условиях их функционирования.

**Методами исследования** явились теоретический анализ литературных источников, описание, обобщение, объяснение, моделирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Санатории - учреждения лечебно-реабилитационного профиля, назначением которых является физическая и социальная реабилитация лиц, прошедших курс лечения в больнице и проходящих в них лечебную реабилитацию по соответствующему профилю заболевания. В основе лечебно-реабилитационного процесса учреждения лежит организация его работы как комплекса общекурортного, общесанаторного, санаторного, индивидуального и двигательного режимов [5]. Исследования ЦНИИ курортологии и физиотерапии в Сочи, Пятигорске, Ялте и др. санаториях, опыт их работы показали, что одно из ведущих мест в комплексной терапии отдыхающих занимает *двигательный режим (ДР)* - рациональное комплексование видов двигательной и физкультурной деятельности на протяжении дня и санаторно-курортной смены в сочетании с санаторно-курортными и учебно-воспитательными мероприятиями. Доказано, что путем использования различных физических упражнений (ФУ) в сочетании с климатотерапией можно регулировать функциональное состояние систем организма, способствовать восстановлению компенсаторно-приспособительных механизмов, нарушенных в ходе болезни.

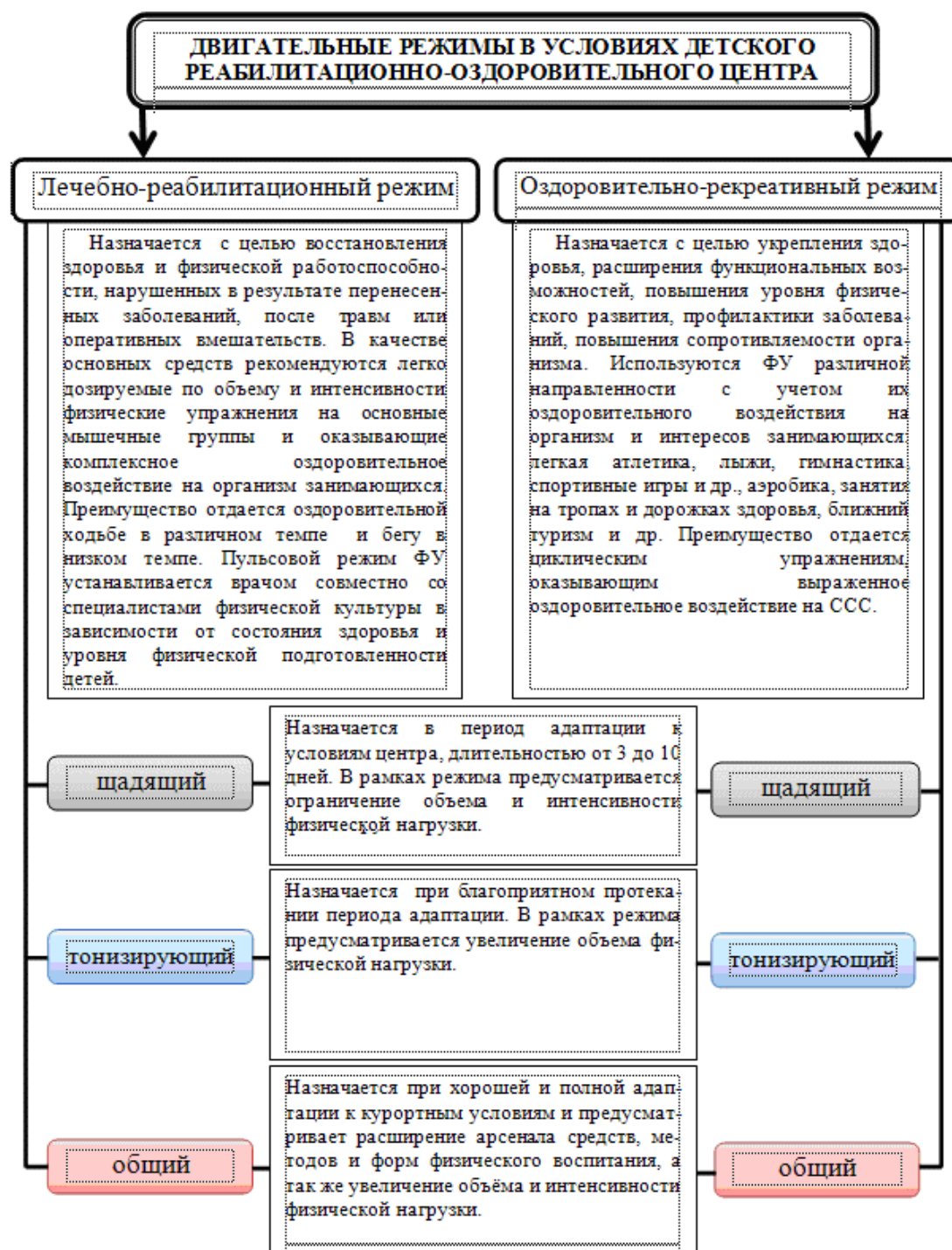
В применении ДР важным является вопрос *о мере использования в его содержании*

*различных средств, форм и методик для разных категорий больных.* Однако, в литературе нет единого мнения по данным вопросам. Так, в кардиологических санаториях Подмосковья количество ДР колеблется от 2 до 5-ти; в Сочинском Институте курортологии и физиотерапии разработаны 3 ДР. В учебной литературе рассматриваются от 4-х до 5-ти ДР: щадящий, реабилитационный, общей физической подготовки и тренировочный [2], щадящий, оздоровительно-восстановительный, общей физической подготовки, тренировочный и интенсивно-тренировочный [6]. Однако, в данных классификациях ДР не полно раскрыто их содержание применительно к средствам ОФК в оздоровительно-реабилитационном и рекреационном процессах воздействия на людей.

Наиболее полно изложено содержание ДР, разработанных Ялтинским НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им. И.М. Сеченова с учетом заболевания.

*Двигательный режим № 1 - щадящий*, назначается больным с заболеваниями органов дыхания и CCC. Он включает: морские купания после обтираний при температуре (t) воды не ниже 22° от 1 до 3 мин. в медленном темпе или ванна с t воды 33-36° 10-12 мин; индивидуальная утренняя гимнастика с низкой нагрузкой от 5 до 15 мин; лечебная гимнастика 15-30 мин с низкой интенсивностью, 2- 4 паузами по 40-60 сек; ходьба 1-3 км со скоростью 80-90 шаг/мин с отдыхом 1-2 мин после 0,5-1 км или терренкур по ровной местности до 1-2 км в темпе 70-80 шаг/мин с 1-3 остановками для отдыха по 5 мин с увеличением дистанции через каждые 4 дня до 500 м.; игры до 30-ти мин в медленном темпе. При t воздуха выше 29° игры не проводятся.





*Двигательный режим № 2 - щадяще-тренирующий*, назначается больным с заболеваниями в стадии ремиссии функций органов дыхания, ССС и нервной систем. Здесь назначаются: морские купания и плавание в медленном и среднем темпе при  $t$  воды не ниже  $19^{\circ}$ , воздуха -  $20^{\circ}$  от 5 до 10 мин; утренняя гимнастика до 16 упражнений 5 мин; лечебная гимнастика с включением

упражнений комплекса "Здоровье", медленный бег до 30 мин; ходьба до 5 км со скоростью 80-90 шаг/мин с 2-3 остановками отдыха и увеличением дистанции до 10 км в конце курса лечения; туристские походы 1-2 раза в неделю до 12 км; игры в умеренном темпе до 50 мин. с отдыхом че-

рез каждые 15-20 мин игры; гребля в среднем темпе до 30 мин с отдыхом через каждые 5 мин.

*Двигательный режим № 3 – тренирующий*, назначается больным с начальными формами заболеваний в фазе полной ремиссии органов дыхания, ССС и нервной систем: купания при  $t$  воды и воздуха не ниже  $16-17^{\circ}$  от 5 до 10 мин; утренняя гимнастика с прыжками, бегом, упражнениями на снарядах до 20 мин; ходьба до 12 км со скоростью 100-110 шаг/мин; туризм от 25 до 30 км; подвижные и спортивные игры; плавание и гребля; бег со скоростью 140 шаг/мин от 6 до 15 мин с отдыхом 1-2 мин через каждые 4 мин бега; участие в соревнованиях.

*Двигательный режим № 4-интенсивно-тренирующий*, назначается в фазе длительной ремиссии и полной компенсации функций органов дыхания, ССС и нервной систем. В нем применяются купания при  $t$  воды и воздуха не ниже  $15-17^{\circ}$  от 10 до 20 мин; физкультурно-оздоровительные занятия на воздухе с использованием гимнастических снарядов и комплекса "Здоровье" до 1 часа, спортивные и подвижные игры, эстафеты; бег от 15 до 30 мин с отдыхом 1-2 мин через каждые 7-10 мин бега; ходьба до 25 км; туризм в течение 2-3 дней до 75-100 км; плавание и гребля; участие в соревнованиях. Рекомендованные ДР имеют свою специфику при применении в теплый и холодный периоды года, и в период лечения могут меняться при улучшении состояния здоровья от 1-го к 4-му, а при ухудшении - от 4-го к 1-му [8].

Детские реабилитационно-оздоровительные центры (ДРОЦ) предназначены для санаторно-курортного оздоровления детей. Санаторно-курортные услуги сочетаются здесь с применением средств физического воспитания и ОФК в учебно-воспитательной и во внеклассной физкультурно-оздоровительной работе. Во внеурочных заня-

тиях в ДРОЦ применяются утренняя и вводная зарядка, физкультурные минутки на уроках, ходьба и бег, плавание, ритмика, подвижные и спортивные игры, терренкур, дорожки здоровья, туристические походы, физкультурно-спортивные праздники. Содержание этих и других средств предполагает комплексование их в ДР, о классификации и содержании которых в научной литературе так же нет единого мнения. Одни авторы выделяют 2 ДР: щадящий и тренирующий [1], другие - 3 ДР: щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий [9]. Применительно к специфике работы ДРОЦа, куда направляются учащиеся, как по лечебно-реабилитационным, так и по общеоздоровительным путевкам, ДР должны быть представлены двумя направлениями ОФК: лечебно-реабилитационным и оздоровительно-рекреативным. В этой связи исследование ДР для детей 11-13 лет, проведенное в ДРОЦе «Жемчужина» Лепельского района Витебской области обосновало 2 ДР: лечебно-реабилитационный и оздоровительно-рекреативный, которые с целью их дифференциации относительно возраста, пола, состояния здоровья детей подразделены на щадящий, тонизирующий и общий [10].

*Санатории-профилактории* - учреждения оздоровительно-профилактической направленности на предупреждение болезней, ликвидацию неблагоприятных воздействий производственных (учебных) факторов на человека, поддержание его психофизических сил, повышение работоспособности после производственного (учебного) процесса. Наиболее классической их формой являются санатории-профилактории промышленных предприятий. В традиционном виде профилактика заболеваний в них включает физиобальнеотерапию и занятия ФУ, объем которых варьирует от 10 до 70% всего оздоровительно-профилактического комплекса в зависимости от особенностей индивидуального ДР, режима труда и отдыха с учетом состояния

здоровья, физического развития и подготовленности, особенностей профессии, физкультурных интересов трудящихся. Эти особенности отдыхающих в период лечебно-профилактического курса позволяют использовать средства ОФК в *оздоровительном* режиме - утренняя гимнастика до начала работы; *реабилитационном* - индивидуальные и групповые занятия восстановительно-реабилитационной гимнастикой после работы; *лечебно-профилактическом* – специальные ФУ в лечебных целях; *физкультурно-рекреационном* – ФУ соревновательной направленности: соревнования по настольному теннису, шахматам, шашкам, бильярду, спортивным играм по упрощенным правилам.

В настоящее время в силу экономических трансформаций в стране, как показывают исследования [4], в санаториях-профилакториях оздоровительно-рекреационная работа сводится к лечебно-профилактическим процедурам, в то время как ДР, оздоровительные программы, планирование и предварительная подготовка физкультурно-оздоровительных мероприятий, работа физкультурно-оздоровительных групп, проведение бесед по формированию ЗОЖ и мотивации к регулярным занятиям ФУ используются редко. Одной из причин такого положения является то, что в большинстве учреждений отдыха отсутствуют должности инструктора-методиста по физкультурно-оздоровительной работе, а их функции периодически выполняют специалисты ЛФК или по культурно-массовой работе в форме проведения одноразовых турниров и спортивных соревнований.

#### Выводы:

1. Оздоровительная физическая культура и ее системо-образующий компонент - основные и дополнительные средства в виде физических упражнений, инвентаря и оборудования, оздорови-

тельных систем и программ, физкультурно-оздоровительных мероприятий и др. востребованы в реабилитационном, профилактическом и рекреационном процессах санаториев, Детских реабилитационно-оздоровительных центров, санаториев-профилакториев.

2. Наиболее научно обоснованы двигательные режимы в санаториях с отражением необходимых параметров видов, средств и дозирования нагрузки в различных условиях проведения соответствующих занятий. Однако степень их разработанности зависит от региональной принадлежности этих учреждений и не ориентирована на половозрастные характеристики отдыхающих.
3. В Детских реабилитационно-оздоровительных центрах научная разработка двигательных режимов находится на начальном этапе и распространяется на локальный возрастной контингент, что предполагает насущную необходимость научных исследований по разработке двигательных режимов для всех возрастных групп отдыхающих детей и типов ДРОЦев.
4. В санаториях-профилакториях в оздоровительно-профилактическом процессе отдыхающих средства ОФК представлены фрагментарным проведением занятий и мероприятий рекреационной направленности без методического моделирования как самой системы средств и форм ОФК, так и двигательных режимов профилактической направленности для

разновозрастных, половых и профессиональных групп отдыхающих.

5. Разнообразие подходов ученых к количеству и содержанию двигательных режимов в различных учреждениях лечения, профилактики и отдыха, а также к одному и тому же учреждению требует актуализации комплекса исследований по данному направлению

работы рассматриваемых учреждений, унификации и стандартизации полных параметров двигательных режимов реабилитационной, профилактической и рекреационной направленности, что возможно при условии введения в штат их сотрудников специалистов по оздоровительной физической культуре.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ветитнев А.М., Журавлева Л.Б. Курортное дело: учебное пособие. М.: КНОРУС, 2006. С. 359-360.
2. Коледа В.А. [и др.] / под ред. В.М.Киселева. Минск: БГУ, 2007. 195 с.
3. Кривцун-Левшина Л.Н. Организационные и методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения (на примере Республики Беларусь) // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей. Выпуск 3 / под ред. Г. Л. Драндрова. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. С. 441-447.
4. Кривцун В.П., Шкирьянов Д.Э. Анализ состояния физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха // Наука - образованию, производству, экономике: материалы XX (67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов (Витебск, 12-13 марта 2015 г.); в 2 т. Витебск: Витебский гос. ун-т, 2015. С. 355-356.
5. Основы курортологии: учебник / сост. А.В. Скибицкий, В.И. Скибицкая. 2-е изд., перераб. и доп. Ростов н/Д: Феникс, 2008. С. 37-38.
6. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2004. С. 73-77.
7. Физическая культура: курс лекций / В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.М. Киселева. Минск: БГУ, 2007. 195 с.
8. Фурманов А.Г., Юсупов М.Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. Минск: Тесей, 2003. С. 445-450.
9. Хитрик И.И., Штеренгец А.Е., Прянишникова М.Е. Двигательный режим и применение различных форм лечебной физкультуры в санаториях для подростков // Санаторно-курортное лечение подростков. М.: ПРОФИЗДАТ, 1971. С. 76-80.
10. Шкирьянов Д.Э. Классификация и содержание двигательных режимов для учащихся 11-13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2014. Ч. 1. С. 312-315.

#### REFERENCES

1. Vetitnev A.M., Zhuravlev L.B. Balneology: Textbook. M.: KNORUS, 2006. P. 359-360.
2. Kalyada VA [ and etc.]; ed. V.M.Kiseleva. Minsk: BSU, 2007. 195 p.
3. Krivtsun-Levshina L.N. Organizational and methodological aspects of sports and recreation activities in the community population (for example, the Republic of Belarus) // Actual problems of physical culture and sport: collection of scientific articles. Issue 3 / ed. GL Drandrova. Chuvashia. state. ped. University Press, 2012. P. 441-447.
4. Krivtsun V.P., Shkiryanov D.E. Analiz state of sports and recreation activities in the institutions of recreation // Science - education, manufacture, economy: materials of the twentieth (67) Regional scientific-practical conference cal teachers, researchers and

- graduate students (Vitebsk, 12-13 March 2015); 2 m. Vitebsk: the Vitebsk State university, 2015. P. 355-356.
5. *Basic Health Resort: the textbook / comp. AV Skibitskiy, VI Skibitska. 2nd ed., Rev. and add. Rostov n / D: Phoenix, 2008. P. 37-38.*
  6. *Gravevskaya N.D., Dolmatova T.I. Sports Medicine: a course of lectures and workshops: Proc. Benefit. M.: Soviet sports, 2004. P. 73-77.*
  7. *Physical education: lectures / V.A. Koleda [et al.]; ed. V.M. Kiselyov. Minsk: BSU, 2007. 195 p.*
  8. *Furmanov A.G., Yuspa M.B., Furmanov A.G. Physical Culture: a textbook for university students. Minsk: Theseus, 2003. P. 445-450.*
  9. *Hitrik I.I., Shterengets A.E., Pryanishnikov M.E. Motor mode and the use of various forms of physical therapy in sanatoriums for teens // Spa treatment of adolescents. M.: Profizdat, 1971. P. 76-80.*
  10. *Shkiryakov D.E. Classification and maintenance of motor modes for students 11-13 years old in the children's rehabilitation center // Young sports science in Belarus: Materials of Intern. scientific and practical. Conf., Minsk, April 8-10. 2014. : 3 h. / Belarusian. state. Univ Phys. culture; Editorial Board ETC. : Polyakov (Ch. Ed.) [Et al.]. Minsk: BGUFK, 2014. Part 1. P. 312-315.*



# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

А.С. Михайлов, М.В. Богомолова

ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России»

Пермь, Россия

[starioss@mail.ru](mailto:starioss@mail.ru)

***Аннотация.** На сегодня одна из актуальных проблем современного человека это здоровый образ жизни. Все страны рассчитывают на будущее поколение, ожидают от него новых открытий, взлетов. Но для достижения таких целей нужно хорошее здоровое, работоспособное поколение, которое будет жить по установленным правилам общества и своей индивидуальностью. Следовательно, государство должно акцентировать свое внимание в первую очередь на детей, подростков и молодежь. В связи с этим в данной статье рассматриваются основные факторы, которые влияют на заинтересованность детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом.*

Подростковый возраст – это именно тот возраст, когда человек делает выбор, а именно выдвигает приоритеты в занятии определенным видом деятельности, на этом этапе важно дать человеку понять, что занятия физической культурой и спортом являются не только необходимой, но и очень интересной перспективой в саморазвитии личности. Важно так же не только объяснить, но и организовать занятия спортом и физической культурой доступным для всех слоев населения.

Данная проблема актуальна так как, молодежь не проявляет достаточного интереса к физическому совершенствованию и соблюдению норм здорового образа жизни, а состояние в уровне здоровья активно продолжает ухудшаться не столько из-за экологии, сколько из-за распития спиртных напитков, курения сигарет [3]. В наиболее редких случаях употребления курительных смесей наркотического содержания, употребления «спайсов», что приводит не только к ухудшению физической подготов-

ленности, но и болезням, в том числе онкологического характера. Как известно знаменитые спортсмены, начинали свой путь к славе еще с детства, именно поэтому молодежь является фундаментом спортивного достояния государства.

Но рассматривать физическую культуру как специализированные занятия определенным видом нельзя. Так как физическая культура является общественным явлением в области развития своего тела, духа, сил, выносливости. В связи с этим необходимо проводить организационные мероприятия по привлечению всей молодежи к физкультурно-оздоровительным программам. Поэтому важно увеличить массовость спортивных мероприятий по всей стране. Для этого необходимо привитие интереса к физической культуре и спорту в семье, школе, институте. Во дворах все больше и больше спортивных площадок, к которым проявляется на данный момент небольшой интерес [2]. Рассматривая спортивные объекты масштабнее спортивной площадки, а это в основном стадионы, можно заметить малую посещаемость. Так же на трибунах стадиона сейчас можно заметить группы людей, занимающихся не просмотром спортивного мероприятия, а распивающим алкогольные напитки. Все это ведет к незаинтересованности молодежи к спорту и физическому развитию, а впоследствии к демографическому кризису.

С проблемой привлечения молодого поколения к спорту необходимы активные действия в частности со стороны государства. В первую очередь это воздействие через СМИ, создание рекламных роликов, пропагандирующих спорт на пример реклама



«nike, adidas», использование интернет ресурсов. Интернет ресурсы сейчас активно используются молодежью, а значит это способ воздействия, является наиболее актуальным. Также развитию спорта мешают компьютерные игры, сейчас находящиеся в свободном доступе, в отличие от некоторых спортивных секций. А значит, детям приходится сужать выбор спортивной секции [1].

Развитие спорта требует больших финансовых вложений, поэтому реклама пропагандирующая здоровый образ жизни не занимает большого эфирного времени, а если и занимает, то это рекламирование спортивных товаров. Можно отметить снижение количества спортивных каналов опять же из-за экономической невыгодности.

С целью недостаточности вовлечения в спортивную деятельность молодежи было проведено научное исследование. Которое выявило, что в настоящее время тревожная ситуация с физическим и духовным здоровьем нации обусловлена социальными причинами, в числе которых - недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-экономической роли физической культуры и спорта, как со стороны государства, так и со стороны населения.

В опросе приняли участие курсанты 1-2 курса ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России. Им были заданы вопросы следующего плана:

1. «Как вы считаете, нужна ли пропаганда здорового образа, физической культуры и занятий спортом среди молодежи?»
2. «Есть ли у вас вредные привычки?»
3. «Хотели бы вы принимать участие в спортивно - оздоровительных мероприятиях, соревнованиях, праздниках и т.п.? »
4. «Занимаетесь ли вы спортом?»

Результаты оказались следующими:

На первый вопрос «да» - (75%), «нет» - (25%)

На второй вопрос «да» - (65%), «нет» - (35%)

На третий вопрос «да» - (70%), «нет» - (30%)

На четвертый вопрос «да» - (25%), «нет» - (75%) [4].

По данному опросу можно сделать следующий вывод, что в настоящее время тревожная ситуация с физическим и духовным здоровьем нации обусловлена социальными причинами, в числе которых - недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-экономической роли физической культуры и спорта, как со стороны государства, так и со стороны населения.

Проблемы привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом решаемы. Но для этого нужно приложить не малые усилия: проводить агитацию различных видов спорта, привлекать молодежь с помощью некоторых поощрений во время занятий, пропагандировать здоровый образ жизни в СМИ. Все проблемы государство решить не сможет, поэтому нужна помощь со стороны родителей, ведь спорт прививается с детства. Каждый родитель, а так же, учителя, преподаватели в школах, ВУЗах должны объяснять, как важно сохранять здоровье и находиться в тонусе. Вследствие чего у молодежи формируется положительное мнение о спорте и физической культуре.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Братановский С.Н. Система муниципального управления физической культурой и спортом в России: правовые основы организации и деятельности. М.: Саратовский университет, 2008. 168 с.
2. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. М.: ФОРУМ, ИНФРА, 2014. 208 с.

3. Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе. М.: РАП, 2013. 240 с.

4. <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/thesis/s026/s026-036.pdf>

## ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

А.С. Михайлов, М.В. Отинов

ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России»

Пермь, Россия

[stariorss@mail.ru](mailto:stariorss@mail.ru)

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы развития физического и духовного здоровья современного человека, обосновывается необходимость формирования интереса к занятиям спортом и пропаганде здорового образа жизни. Раскрываются положительные и отрицательные стороны в процессе физического развития современного человека.*

В связи с этим физическая культура и спорт являются наиболее важным фактором укрепления и сохранения здоровья населения. Это очень важно в настоящее время, в условиях большого снижения двигательной активности людей. Задачи и содержание, средства и формы, агитация и эффективность физической культуры и спорта необходимо рассматривать во взаимосвязи с возрастом, внешней средой, питанием [1].

Физическая культура и спорт – это субъективные стороны жизнедеятельности людей, поэтому они являются основной частью формирования здорового образа жизни граждан нашей страны [2].

Спорт – это важный социальный аспект, который охватывает все слои настоящего социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности населения. Спорт оказывает влияние на, деловую жизнь общества, формирует моду, образ жизни людей. В доказательство этого можно процитировать слова известного спортсмена Александра Волкова: «...спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам». Феномен спорта имеет мощную социализирующую силу. Политики многих стран весьма давно рассматривают спорт как национальное увлече-

ние, имеющее способность сделать общество единым целым, наполнить его идеологией, стремлением каждого к успеху, к победе.

Опросы среди населения, в большинстве молодежи, которые активно занимаются спортом, показали, что спорт формирует у подростков начальное представление о жизни и мире, существование в нем. В спорте наиболее ярко выражаются особо важные для нашего общества ценности, такие как равенство у каждого шансов на успех и победу, достижение своих целей, стремление быть первым, быть лидером, победить самого себя.

Люди, которые прошли школу спорта, уверены, что спорт помог им поверить в себя, в свои силы, а также уметь воспользоваться ими. Спорт учит жертвовать ради достижения своих целей и поставленных задач. Уроки, которые усвоили юные спортсмены, как правило, сильно помогают им в дальнейшей жизни. Большинство спортсменов говорят, что именно спорт помог им стать личностью. С помощью спорта реализуется главное правило современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, от индивидуальных качеств – инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Эффективность социализации с помощью спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества [3].

Но, если говорить о положительных сторонах социализации с помощью спорта, то необходимо рассказать о негативных мо-

ментах развития современного спорта, повлиявших на его ценности. В погоне за медалями и рекордами спортсмены могут приобрести такие негативные явления качества, как победа любой ценой, принятие допинга, проявление жестокости, насилия и т.д. Поэтому возникает вопрос, а гуманен ли спорт? Что необходимо сделать, чтобы спорт оставался для благородных целей развития общества?

По своей природе спорт, несмотря на присутствующий ему соревновательный характер, весьма гуманен, так как он помогает развитию личности, помогает раскрыть скрытые возможности человеческого тела и духа. Гуманность спорта не происходит по своей воле и во значительно зависит от того, как общество использует спорт [4].

Процессы профессионализации приняли слишком масштабный характер. В конце XX века профессиональный спорт стал одной из частей международного спортивного и олимпийского движения. В наши дни многие ученые, поддавая критике, нынешний путь развития спорта, пытаются отыскать новые модели соревновательной деятельности. Особое значение такие исследования имеют для любительского и детского спорта. Создаются концепции спартианского движения, спортизированного физического воспитания, валеологического и олимпийского воспитания современной молодежи. Это начальные шаги, которые позволят сохранить и развить гуманистические ценности спорта.

В заключении хотелось бы сказать, что в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни, к развитию здоровой нации. Заниматься спортом стало модно. Можно рассуждать о том, что в современной России возникает новый социальный феномен, который выражается в острой экономической заинтересованности общества в сохранении здоровья, которое выступает основой материального благополучия в современном мире.

Нужно сохранить, восстановить и преумножить лучшие традиции отечественного спортивного движения и продолжать искать новые высокоэффективные физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии, направленные на максимальное вовлечение всех слоев общества в активные занятия физкультурой и спортом.

Общественное движение за оздоровление российских граждан с помощью физкультуры и спорта должно иметь поддержку на уровне региональной политики, должно быть подкреплено инициативами предпринимательских кругов, трудовых коллективов, общественных организаций и партий, учебных заведений [5].

Одной из важнейших задач является совершенствования системы управления физической культурой и спортом является формирование оптимальной отраслевой модели управления, в которой будут четко распределены и согласованы компетенция и полномочия, функции и ответственность всех субъектов физкультурно-спортивной деятельности как на федеральном уровне, так и на муниципальном. Должны создаваться новые спортивные объекты, стадионы, площадки. Спорт должен быть доступным для людей любых слоев общества, особенно детям. Благодаря этому мы получим здоровую нацию.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Советский спорт, 1996. 345 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология. М.: ВЛАДОС, 2005. 320 с.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. 2007. №3.
4. Физическая культура: Учебник для студентов вузов. М.: Спорт Академ Пресс, 2003. 224 с.
5. Энциклопедия физической подготовки. М.: Физкультура и спорт, 2004. 232 с.

## ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ШКОЛЫ МЯЧА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.Т. Никоноров

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева  
Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена инновационным технологиям в развитии ребенка. Большое место в работе занимает формирование школы мяча. В статье описываются приемы выполняемые с мячом в спортивных играх.

**Ключевые слова:** дети, игра, мяч, физическая культура

Игра для ребенка – это учение, труд и одновременно серьезная форма воспитания. Дошкольный период жизни детей справедливо называют игровым возрастом. Поэтому игра является одним из важнейших средств физического воспитания дошкольников.

Вопрос подготовке ребенка к школьному обучению остается на сегодняшний день актуальным. Необходим поиск эффективных средств и методов физического воспитания дошкольников, организации занятий на новом, более совершенном уровне.

**Целью** этой работы изучение формирования школы мяча с детьми дошкольного возраста.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что действия с мячом, выполняемые в баскетболе, волейболе, футболе имеют в своем содержании много общих элементов, что позволяет рассматривать их как целостную систему взаимосвязанных движений, а обучение этой системе – как формирование школы мяча. [1, 2, 3]

## THE INNOVATIVE TECHNOLOGY OF THE FORMATION OF BALL SPORTS WITH PRESCHOOL CHILDREN

V.T Nikonorov

*Chuvash State Pedagogical University  
named after I.Ya. Yakovlev  
Cheboksary, Russia*

**Abstract.** The article is about innovative technologies in the development of a child. Great attention is paid to the formation of ball sports. The article describes the techniques in sports games performed with a ball.

**Keywords:** children, game, ball, physical education

В методических пособиях по физическому воспитанию детей дошкольного возраста широко представлены разнообразные движения и действия с мячом, входящие в общую систему основных движений, а также подвижные игры с мячом: баскетбол, волейбол и футбола.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013г. № 1155 г., в качестве одного из важных критериев готовности ребенка к школьному обучению выделяется состояние физической готовности, под которым понимается состояние здоровья, определенный уровень морфофункциональной зрелости организма ребенка, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность.

Для достижения высокого качества работы по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях в качестве первоочередных мер планируется разра-

ботка и реализация вариативных программ, модернизация содержания работы с детьми на основе внедрения личностно-ориентированных педагогических технологий, внедрение элементов креативной педагогики. С целью совершенствования по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях в контексте реализации требований ФГОС дошкольного образования по проблеме формирования школы мяча.

Обучение двигательным действиям с мячом с учетом общего и частного в их содержании. Реализация принципа обобщения в формировании школы мяча предполагает выделение вертикальных и горизонтальных структурно-логических связей ее элементов. В связи с этим нами был осуществлен структурно-логический анализ двигательных действий, составляющих содержание техники спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола. Это позволило определить элементы техники, относящиеся к семи последовательным уровням обобщения и установить правила их выполнения в основных опорных точках (ООТ).

В содержание каждого технического приема, выполняемого с мячом в спортивных играх: баскетболе, волейболе, футболе, входят элементы различной степени общности: от игровой стойки, которая присуща всем двигательным действиям с мячом, до частных элементов, которые характерны только для данного приема: к примеру – замах рукой с мячом, который содержится только в технике метания малого мяча одной рукой. В частности, техника передачи мяча двумя руками от груди включает в свое содержание игровую стойку (первый уровень общения), беговой и стопорящий шаги (второй уровень), отталкивание одной и двумя ногами (третий уровень), хлест ногами, туловищем (четвертый уровень), жесткость звена тела (пятый уровень), держание мяча одной, двумя руками (шестой уровень), положение руки, стопы (седьмой уровень).

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Упражнения в бросании, катании мячей способствует развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств, для воспитания дружеских отношений в коллективе, основанных на сотрудничестве и взаимопомощи. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, развивают соответствующие навыки поведения в коллективе. Игры требуют выдержки, решительности, смелости. В них ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Благодаря высокой эффективности на развитие личности ребенка упражнения и игры с мячом значительное место, в системе средств физического воспитания детей дошкольного возраста.



Таким образом, что школа мяча призвана вооружать детей основами знаний, умений и навыков, владение основных действий с мячом:

- держания, катания, толкания, ловли (остановки), метания, бросков и ударов;

- умениями практически реализовывать эти способы различными приемами в зависимости от условий конкретной ситуации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров Г.Л., Алексеев С.А., Садетдинов Д.Ш. Обучение технике футбола: учебно-методическое пособие. Набережные Челны: КГИФК, 2004. 65 с.
2. Никоноров В.Т. Теоретические методические основы формирования школы мяча у детей дошкольного возраста: монография. Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2008. 142 с.
3. Никоноров В.Т., Никоноров Д.В. Формирование школы мяча. Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2010. 154 с.
4. Чапурин М.Н. Обучение двигательным действиям на основе ключевых точек // сб. науч. ст. докт. и аспирант. и соиск. В. №5. Чебоксары: Новое время, 2005. С. 872-876.

#### REFERENCES

1. Drandrov G.L., Alekseyev S.A., Sadetdinov D.Sh. Obucheniye tehnike futbola: uchebno-metodicheskoye posobiye. – Naberezhnye Chelny : KGIFK, 2004. 65 p.
2. Nikonorov V.T. Teoreticheskiye metodicheskiye osnovy formirovaniya shkoly myacha u detei doshkolnogo vozrasta: monografiya. Cheboksary: CHGPU im. I. Ya. Yakovleva, 2008. 142 p.
3. Nikonorov V.T., Nikonorov D.V. Formirovaniye shkoly myacha. Cheboksary: CHGPU im. I. Ya. Yakovleva, 2010. 154 p.
4. Chapurin M.N. Obucheniye dvigatelnyim deistviyam na osnove kluchevykh tochek // sb. nauch. st. doct. i aspir. i soiska. V. №5. Cheboksary: Novoye Vremya, 2005. P. 872-876.

## РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА - ЭФФЕКТИВНЫЙ ФАКТОР ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Г.М. Полько, Л.Р. Шагиахметова

Сибайский институт (филиал) ФГБОУ «Башкирский государственный университет»

Сибай, Россия

[pogemi@mail.ru](mailto:pogemi@mail.ru)

**Аннотация.** Актуальность публикации определена необходимостью реализации требования в воспитании здоровой нации. Основного приоритета в формировании принципа солидарной ответственности человека за свое здоровье, физической закалки и занятий активными видами туризма, как наиболее доступных для всех категорий населения. При рациональной организации туризма можно снизить общую заболеваемость населения на 25-35%. Это значительно выше, чем занятия всеми другими оздоровительными, медицинскими средствами, видами спорта и т.п. Длительное общение с природой, активное передвижение, радость неформального дружеского общения, возможность прекрасно отдохнуть, получить отличный заряд бодрости и закалки делают туристские походы лучшим видом отдыха и физической реабилитации организма. Трудно переоценить значение туризма в патриотическом, физическом, культурном и экологическом воспитании школьников. Проведении республиканских туристских экспедиций «Моя Родина - Башкортостан», это прежде всего развитие массового туризма среди учащейся молодёжи, формирование имиджа и значимости выполнения нормативов и требований значка «ГТО», важный фактор воспитания и закрепления навыков туристской техники и занятий активными видами туризма.

**Введение.** В послании Главы государства Р.З. Хамитова - народу Башкортостана – «новый экономический подъём – новые возможности» были определены основные приоритеты социально-экономической политики на ближайшее десятилетие в сфере туризма и спорта: «...Необходимо определить совместные мероприятия для развития спорта в стране и воплотить их в реальные дела. До 25% всех жи-

телей - должны быть вовлечены в массовый спорт. Только в этом случае мы увидим прогресс». В успешной реализации этого требования первостепенную роль могут сыграть активные виды туризма, как наиболее доступные нашей молодёжи. К примеру, значительную часть территории Башкортостана занимают горы, массовое использование которых будет способствовать с одной стороны решению оздоровительных задач населения страны, повышению адаптационных возможностей работоспособности человека, а с другой - развитию горного туризма как одного из самых перспективных видов активного туризма в республике. Однако, богатейшие туристические ресурсы Башкортостана, важнейшими из которых, являются горы, внутри страны используются крайне недостаточно. Проблема состоит не только в неразвитости туристской инфраструктуры, но и по причине недостаточной осведомленности людей о пользе для здоровья активных видов туризма, особенно в горной местности.

Что же представляет из себя спортивно-оздоровительная функция туризма? Спортивно-оздоровительная функция туризма подразумевает - комплекс эффективных инструментов и механизмов активных и оздоровительных видов туризма, их благоприятного воздействия на организм человека за счёт физической активности.

А также: в благотворном воздействии на человека окружающей среды, её природных и бальнеологических ресурсах; в эффективном феномене сохранении здоровья и активного физического долголетия.

Обращаясь к официальным статистическим данным прошлых лет, чётко прослеживалась динамика роста занимающихся спортивно - оздоровительным туризмом особенно среди молодёжи. К примеру, если в 1990 году число занимающихся - туризмом, составляло – около 80,5 тыс. человек (или примерно 4 % от учащейся молодёжи), то в 2010 году их численность уже составляла около 120 тыс. человек (или более 7 %), которая увеличилась до 12% к 2014 году.

В последствие, распада СССР, кризиса и экономических потрясений, в первые годы, развитие этого перспективного направления в массовом спорте прекратилось. Имеющиеся кружки, молодежные туристские базы, лагеря и станции туристов закрылись, вся туристская инфраструктура пришла в упадок. И лишь только сегодня, отдельные регионы страны приступили к восстановлению утраченных позиций активных видов туризма. Сегодня актуальность вопроса формирования здорового образа жизни населения, физической и трудовой активности стало аксиомой и ни у кого не вызывает сомнений. Ни для кого не секрет, что состояние здоровья напрямую зависит от уровня образования и общей культуры страны [1].

Согласно результатам исследований, именно образованные и продвинутые молодые люди стараются заботиться о своем здоровье. К этому их подталкивает конкуренция на рынке труда - надо быть здоровым, иначе не сможешь получить хорошую работу и выжить в жёстких условиях рынка. Сегодня как никогда, следует приучать молодёжь к здоровому образу жизни и активировать её на оптимальные условия самореализации. Ведь жизнь устроена таким образом, что почти никто не думает о том, что долголетие - это такая же цель, как покупка дома или продвижение по служебной лестнице. Дожить до 100 лет такая же цель, но самая главная в жизни. Причем прожить их надо в бодрости, ясном уме и

полном физических сил. Построение туристского просвещения, воспитание туристской культуры у молодых людей и подростков в учебных заведениях и посредством развлекательных мероприятий должно строиться на следующей базовой информации:

1. При рациональной организации туризма можно снизить общую заболеваемость населения на 25-30 процентов. Это значительно выше, чем занятия всеми другими оздоровительными, медицинскими средствами, видами спорта и т.п. [2].
2. По данным Всемирной организации здравоохранения снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 20 процентов приведет к увеличению ожидаемой продолжительности жизни [3]. Человечество располагает разнообразными спортивными программами, но лишь туризм обладает всеми необходимыми компонентами для здоровья:
  - общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка;
  - туризм прост в организации, доступен людям любого возраста;
  - туризм является естественным и посильным видом спорта, нагрузки в нем хорошо дозируются, он относится к тренирующим видам;
  - развивает коллективизм, дисциплинированность, упорство, настойчивость;
  - туризм - это жизненная потребность, которую цивили-

зованное человечество осознало в последние 20-30 лет [4].

В свою очередь, решение вопросов связанных с организацией и изучением туристско-спортивной работы, также как решение вопросов доступности туристской инфраструктуры и рекреационных ресурсов для приобщения населения и особенно молодёжи к занятиям привлекательными видами туризма следует начинать с определения перспективности их точек роста [5].

Такими приоритетами и точками роста может располагать обновлённая Программа развития детско-юношеского туризма в Республике Башкортостан, рассчитанная до 2020 года, которую необходимо разработать для решения ключевых проблем молодёжного туризма, развития его наиболее привлекательных, активных и познавательных видов. В свою очередь реализация мероприятий Программы развития детско-юношеского туризма, с учетом уже имеющегося опыта, должна быть направлена на массовое вовлечение учащихся общеобразовательных школ и студенческой молодёжи в туристско-краеведческую деятельность через походы, путешествия, экспедиции, экскурсии и клубную работу. Участие в туристско-краеведческих кружках позволяет значительно расширить знания и представления детей об окружающем мире в процессе участия в практической краеведческой деятельности, освоить в туристских походах и путешествиях навыки использования методов различных научных дисциплин. Одновременно предоставляется возможность получить различные практические навыки – самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др. Что в конечном итоге и определяет потенциал туристско-краеведческой деятельности как комплексного средства обучения и воспитания детей. Принимая

во внимание, что будущее поколение страны не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, перед государством и обществом стоят первоочередные задачи по возвращению молодому поколению прекрасного мира детского туризма и развитию его во всех формах и видах. Сегодня детско-юношеский туризм является уникальной моделью воспитания личности, что может стать одним из самых массовых оздоровительных и доступных средств формирования здорового образа жизни молодого человека через общение с природой.

В Государственной программе развития образования на 2012-2020 годы указывается на возросшую информационную перегрузку учащихся, что ведет к ухудшению здоровья. Вместе с тем охват детей дополнительным образованием по сравнению с другими странами составляет всего лишь 22%, охват спортивными секциями - 20%. В этой связи становятся актуальными вопросы оздоровления подрастающего поколения путем увеличения количества секций спортивного туризма в учебных заведениях и внешкольных организациях. Однако остаточный принцип при подходе к решению социальных проблем крайне болезненно отражается на массовых формах спортивно-оздоровительного туризма: походах, массовых туристско-спортивных мероприятиях, организации туристских слетов и лагерей.

Остро ощущается недостаток квалифицированных педагогических, физкультурно-спортивных специалистов, владеющих технологиями обучения молодёжи - активным видам туризма в организациях образования. Серьёзной проблемой остаётся отсутствие единой структуры детских туристских организаций, которая не упорядочена до настоящего времени. Сейчас в республике насчитывается 24 такие организации (7 городских и 17 районных). Ве-

домственная принадлежность детских туристских организаций настолько разнообразна, что не позволяет решать общие задачи и вырабатывать единые требования, тем самым осложняя участие молодежи в региональных и республиканских мероприятиях. Большим подспорьем в развитии детско-юношеского туризма в республике является туристская экспедиция (туристский поход) «Моя Родина - Башкортостан», которая проводится с целью:

- укрепления здоровья учащейся молодежи;
- приобретение навыков и основ туристской техники, ориентирования на местности, обучение мерам безопасности и оказания экстренной помощи при проведении путешествий и туристских походов. Проведение туристической экспедиции «Моя Родина – Башкортостан» – это ещё и эффективный инструмент развития массового туризма среди учащейся молодёжи, формирования имиджа и значимости выполнения нормативов и требований значка комплекса «ГТО».

Этим значком награждаются туристы, участвующие в течение года в нескольких походах (из них в одном походе с ночевкой в полевых условиях) суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 50 км пешком или на лыжах; не менее 100 км на лодках, байдарках, плотках, катамаранах; не менее 100 км на конных маршрутах; не менее 150 км на велосипедах. Для ребят младшего школьного возраста установлены более щадящие нормативы и требования для получения значка «Турист РБ». Положительный опыт выполнения нормативов и требований значка «Турист РБ» накоплен станцией юных туристов (Дикий край) г. Сибай. Более 120 воспитанников. (Дикий край) занимаются в различных кружках и секциях по 13 различным направлениям: горный

туризм, пешеходный туризм, водный туризм, скалолазание, альпинизм, спелеотуризм, спортивное ориентирование. Важное значение следует уделять проведению традиционных, массовых туристских мероприятий разного масштаба – экологические экспедиции по реке Урал, международные туристские фестивали и Республиканские походы «Туризм - против наркотиков».

**Выводы.** Подводя итоги сказанному, необходимо подчеркнуть, что для улучшения работы по развитию детско-юношеского туризма необходимо:

2. Разработать проект Программы развития детско-юношеского туризма в Республике Башкортостан до 2020 года и внести её отдельным разделом в Государственную программу развития туризма Республики Башкортостан до 2020 года.
3. В связи с тем, что вопросы развития детско-юношеского туризма и проведения мероприятий с учащейся молодёжью, а следовательно, и финансирование бюджетных программ переданы Министерству образования и науки РБ, просить данное министерство возглавить организацию и проведение республиканской экспедиции «Моя Родина – Башкортостан» и внести бюджетную заявку на её финансирование в 2016 году.
4. Рекомендовать Министерству образования и науки РБ совместно с Министерством спорта и молодежной политики обеспечить проведение республиканской туристской экспедиции «Моя Родина – Башкортостан» на всех её этапах в общеобразовательных школах, средних специальных

учебных заведениях, 1-2 курсов вузов.

5. Внедрять в учебные программы академических и внеклассных занятий общеобразовательных школ обучение основам туристской техники, выполнение нормативов и требований значка «Турист РБ».
6. Восстановить детско-юношеские туристские станции во всех центрах и крупных городах республики, а также создать республиканский центр детско-юношеского туризма в г. Уфа.
7. Включить проведение республиканских соревнований по активным видам туризма в республиканский календарь спортивно-массовых мероприятий 2016 года.
8. Сохранить и восстановить в полном объеме сеть организаций дополнительного образования туристско-краеведческого направления, создать необходимые условия для расширения их деятельности.
9. На примере центра детско-юношеского туризма создать центры

детского туризма в каждом регионе республики. Уверен, что предпринятые меры, позволят использовать весь арсенал молодежного и детско-юношеского туризма для воспитания всесторонне развитого подрастающего поколения страны, формирования у башкирской молодежи туристической культуры и приверженности к здоровому образу жизни и развитию массового спорта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1973.
3. Демографическая проблема. // Российская газета. 2008. 17 декабря.
4. Колесников А.А. Туристское снаряжение. М.: Профиздат, 1968.
5. Зорин В.И., Кварталов В.А. Толковый словарь туристских терминов: Туризм. Туристская индустрия. Туристский бизнес. М., Афины, 1994. С. 296-297.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1998.
7. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание: Учебное пособие для учащихся отделений физ. Воспитания пед. училищ. М., Просвещение, 1975.



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В.Н. Пристинский, В.В. Гейтенко,  
Т.Н. Пристинская

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»  
Славянск, Украина

## HEALTH IMPROVING PHYSICAL CULTURE IN THE SOCIALIZATION OF CHILDREN AND TEENAGERS

V.N. Pristinsky, V.V. Geytenko,  
T.N. Pristinskaya

NSEE "Donbass State Pedagogical University"  
Slavyansk, Ukraine

[vladimir-pristinskii@yandex.ru](mailto:vladimir-pristinskii@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье представлена характеристика формальных и неформальных групп, организаций и объединений, которые определяют существующую социальную среду детей и учащейся молодежи. Выделены факторы, побуждающие детей и подростков к вступлению в неформальные группы и объединения. Экспериментальным путем определены мотивы вхождения детей и подростков в неформальные физкультурно-спортивные организации. Доказано, что сфера физкультурно-оздоровительной деятельности является не только эффективным средством рекреации, но и воспитания ценностных ориентаций личности, которая охватывает пространство идеального, материального, духовного и социального мира.

**Ключевые слова:** дети и подростки, неформальные детские организации и ассоциации, спортивная и рекреационная активность

**Введение.** Развитие современного общества предполагает высокие стандарты демократии, социально ориентированных прав и свобод человека, создание социокультурной среды, которая обеспечивает оптимальные возможности для самовыражения и самоутверждения личности в формировании гармонии тела и духа человека.

По мнению С. Омельченко, В. Пристинского, Т. Пристинской и др. [1, 2, 3, 4, 5, 6] реализация задач физического воспитания детей и учащейся молодежи должна осуществляться во взаимосвязи с мероприятиями по социализации личности, что будет

**Annotation.** The article presents the characteristics of formal and informal groups, organizations and associations defining the current social environment of children and students. The selected factors encouraging children and teenagers joining in informal groups and associations. The motives of entry of children and teenagers in the informal youth organizations were experimentally determined. It is proved that the sphere of sports and recreational activities is not only an effective means of recreation, but also an education of evaluating orientations of the personality. This sphere includes the area of the ideal, material, spiritual and social world.

**Keywords:** children and teenagers, informal youth organizations and associations, sports and recreational activities

способствовать организации активного досуга, формированию физической культуры личности, отвлекать подростка от влияния антисоциальных неформальных организаций.

**Методы и организация исследования.** Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» (Славянск, Украина).

В ходе исследования были использованы теоретические (анализ, систематизация, обобщение теоретических изысканий и современной практики), эмпирические (анкетирование, беседа) и наблюдательные методы (прямое и опосредованное наблюдение).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организованная группа лиц – это существующая социальная среда для самоутверждения и самопознания личности, объективная потребность человека. В зависимости от цели объединения выделяют формальные и неформальные группы. Формальные группы создаются для осуществления деятельности в соответствии с выбранной стратегией – это организованные внешкольные организации, такие как спортивные общества, клубы по интересам, центры детского и юношеского творчества и другие; неформальные организации – это молодежные субкультуры («эмо», «панки», «готы», «трансеры», «металлисты», «рэперы» и другие), которые стихийно образованы группами людей, вступающих в общение и взаимодействие для достижения определенных целей.

Важнейшими факторами, которые побуждают подростков к вступлению в неформальные группы и организации являются непонимание родных и близких, «вызов семье»; неуспеваемость в обучении и отчуждение в школьном коллективе; нежелание «быть как все»; отсутствие интереса к проявлению собственных способностей, цели в жизни; копирование образцов культуры других стран и народов.

По социально-правовым критериям неформальные группы делятся:

- на *просоциальные* – положительной направленности, те которые способствуют позитивной социальной активности детей и учащейся молодежи («зеленые»,

«пацифисты», фонды молодежных инициатив, творческие ассоциации и другие);

- *асоциальные* – нейтрального типа, которые создаются для проведения досуга («панки», «металлисты», «рокеры», «байкеры», «скейтеры», «готы», «рэперы» и другие);
- *антисоциальные* – отрицательной направленности («гопники», «скинхеды», «чистильщики» и другие).

Результаты теоретических исследований, проведенные педагогические наблюдения показали, что у неформальных объединений есть ряд признаков, по которым они отличаются от других самостоятельных организаций, а именно: такие группы, как правило, не имеют официального статуса; в этих группах недостаточно представлена внутренняя структура, связи и интересы; в такой группе отсутствует выраженный лидер (хотя есть исключения); в группе нет четкой программы деятельности (действуют по инициативе небольшой группы лиц).

Спортивный педагог должен действовать так, чтобы отвлечь подростка от влияния неформальных групп антисоциальной направленности. Юношеская субкультура характеризуется рядом постоянных признаков, специфичность которых заключается в наборе ценностей и норм поведения, вкусов и предпочтений, стиле одежды и внешнего вида.

Для выяснения мотивов вхождения подростка в неформальную группу мы провели анкетирование по методикам И. Кона «Я и мои родители», «Я и мои друзья», «Я и моя спортивная команда» (авт. методика) [2]. В беседах с подростками, которые склонны к вхождению в группы антисоциальной направленности мы подчеркивали,

что присоединяясь к таким группам, подросток как раз и “теряет” свою индивидуальность, а не проявляет ее, как многие считали ранее; объясняли тем, кто желает “выделиться”, что при вступлении в такую группу они вовсе не приобретают индивидуальность, а лишь на некоторое (непродолжительное время) привлекают к себе внимание.

Результатом проведенных бесед явилась положительная динамика в формировании самовыражения личности подростков. Так, при проведении воспитательных тренингов на тему: “Разрешите представиться”, нами были услышаны мнения подростков и о поп-музыке, и о спорте, и о здоровье и здоровом образе жизни, и о том, как эти факторы влияют на формирование ценностных ориентаций личности. Использование в беседах идей педагогической герменевтики (искусство толкования), компетентная манера действий педагога внушала воспитанникам доверие, чувство безопасности, ощущение порядочности педагога. Создание в группе такого положительного психоэмоционального климата важно для того, чтобы подростки почувствовали себя комфортно.

В подростковом возрасте наблюдается стабилизация темпов развития большинства качеств личности, формируются черты характера, направленность жизненной позиции; развивается сфера нравственного сознания, складываются относительно устойчивые моральные взгляды, оценки, суждения, ценности. Одним из важнейших новообразований подросткового возраста является формирование самосознания – образа “Я”, самооценки и рефлексии, в том числе к собственному здоровью и здоровью окружающих, к необходимости вести здоровый образ жизни.

В связи с этим мы акцентировали внимание подростков на том, что сфера физкультурно-оздоровительной деятельности является не только эффективным средством

рекреации, но и воспитания ценностных ориентаций личности, которая охватывает пространство идеального, материального, духовного и социального мира. Оздоровительная физическая культура должна проявляться как уровень общей культуры личности в конкретном изменении индивидуальных представлений, отношений, сознания, мышления, действий, поступков, поведения, организации жизнедеятельности. Это позволяет формировать практические умения и навыки в сохранении, укреплении, потреблении, восстановлении здоровья, самоопределении в духовных ценностях физической культуры; приобретать опыт творческого использования оздоровительного потенциала физической культуры для достижения учебных, профессиональных и жизненных приоритетов.

В ходе воспитательных мероприятий мы обращали внимание подростков на то, что практическая реализация оздоровительного потенциала физической культуры предусматривает саморазвитие и самоутверждение личности, в первую очередь, в контексте ценностей здоровья и здорового образа жизни. Под влиянием целенаправленно организованных занятий и воспитательных тренингов мы наблюдали развитие индивидуальной “Я” концепции здоровья; формирование понимания влияния физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности на организм человека; отмечали интенсификацию познавательной активности в приобретении знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни. Было установлено, что более 75 % учащихся экспериментальных классов усвоили, что оптимальная психофизическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и активной жизненной позицией определяют состояние благополучия, комфорта и продолжительность жизни человека, в чем немалая заслуга физической культуры и спорта.

В ходе исследования мы наблюдали реализацию оздоровительных функций физической культуры:

- так, воздействие *социально-генетической* функции проявлялось в усвоение подростками социально-исторического опыта в сфере физической культуры и спорта, здоровья и здорового стиля жизни;
- *творческая* функция – в формирование личностных качеств во взаимосвязи духовного и физического развития как фактора активной жизнедеятельности подростка;
- *рефлексивно-содержательная* функция – в развитии мировоззренческой доктрины восприятия подростком окружающего мира, ценностей физической культуры;
- *познавательная-ориентационная* функция – в познании и отражении в сознании подростка психофизиологической, духовно-нравственной и социальной деятельности;

- *преобразовательная* функция – в конструктивных изменениях в поведении и деятельности, в отношении подростка к учебному процессу, к социальной жизни, к проведению активного досуга;
- *коммуникативная* функция – в формировании навыков неформального общения, в привлечении подростков к просоциальным неформальным объединениям и группам физкультурно-оздоровительной направленности, в формировании собственного стиля поведения как моды на здоровье и здоровый образ жизни.

**Выводы.** Таким образом, оздоровительные эффекты физической культуры и спорта мы рассматриваем своеобразным дидактическим и воспитательным инструментарием важнейших преобразований, которые укрепляют здоровье человека, повышают его жизнеспособность, расширяют возможности самовыражения, самореализации, возможность доказывать свою уникальность.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Пристинский В.Н., Пристинская Т.Н. Социально-педагогический тренинг в подготовке учителя физической культуры // Вестник Черниговского нац. пед. ун-та. Вып. 112. Т. 2; гл. ред. Носко Н.А. Чернигов : ЧНПУ, 2013. С. 230-233.
2. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Соціально-педагогічні умови адаптації учнів молодшого шкільного віку до навчання в процесі фізкультурної діяльності // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : збірник наук. праць; гол. ред. Г.П. Шевченко. Вып. 6 (59). Луганськ : СЛУ ім. В. Даля, 2013. С. 151–159.
3. Пристинский В.Н. Интерактивные технологии в развитии психофизических функций детей младшего школьного возраста // Национальные программы формирования здорового образа жизни : материалы между. науч.-практ. конф. (Москва, 27-29 мая, 2014 г.). М. : Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2014. С. 106–110.
4. Пристинский В.Н., Шепилова А. Влияние Я-концепции учителя физической культуры на формирование стиля взаимодействия со школьниками // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы II международной науч.-практ. конф. (Череповец, 24 апреля 2014 г.); отв. за выпуск В.Ф. Воробьев. Череповец : ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2014. С. 199–203.
5. Пристинский В.Н., Пристинская Т.Н., Краснолуцкий К.К. Здоровье и здоровый образ жизни школьников. Подвижно-познавательные технологии : монография. Saarbrücken, Deutschland : Palmarium Academic Publishing, 2013. 145 с.

6. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи :

навчально-метод. посібник./ С.О. Омельченко, В.М. Пристинський. Слов'янськ : ДДПУ, 2014. 208 с.

#### REFERENCES

1. *Pristinsky V.N., Pristinskaya T.N. The socio-pedagogical training in the preparation of teachers of physical culture // Herald of Chernigov nat. ped. university [Text]. № 112. Vol. 2; Ch. Ed. Nosko N.A. Chernigov : CHNPU, 2013. P. 230-233.*
2. *Pristinsky V.N., Pristinska T.M. [et al.]. The socio-pedagogical requirements of adaptation of pupils of primary school age to learning in the process of sports activities // Spirituality of personality : methodology, theory and practice : collection of sciences. works; Ch. Ed. G.P. Shevchenko. № 6(59). Luhansk: V. Dal publ. of SNU, 2013. H. 151-159.*
3. *Pristinsky V.N. Interactive technologies in the development of mental and physical functions of primary school age children // National programs of forming healthy lifestyle : materials of international scientific and practical. Congress (Moscow, May 27-29, 2014). Moscow : Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), 2014. P. 106 - 110.*
4. *Pristinsky V.N., Shepilova A. Influence of the self-conception of the teacher of physical education on the forming of the style of interaction with pupils // Actual problems of ecology and human health : Materials of the II International scientific-practical. conf. (Cherepovets, April 24, 2014); responsible for the issue V.F. Vorobyov. Cherepovets: VPO CSU, 2014. P. 199-203.*
5. *Pristinsky V.N., Pristinskaya T.N., Krasnolutsky K.K. Health and healthy lifestyle of pupils. Mobility and educational technology : Monograph. Saarbrücken, Deutschland: Palmarium Academic Publishing, 2013. 145 pp.*
6. *Socialization of children and teenagers by means of educative health work: educational-methodology suppliers / S.O. Omelchenko, V.M. Pristinsky. Sloviansk : DDPU, 2014. 208 pp.*

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБОСНОВАНИЮ МОДИФИЦИ- РОВАННЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ А.Н СТРЕЛЬНИ- КОВОЙ И К.П. БУТЕЙКО

О.Ю. Рогач, В.П. Кривцун

*ВГУ имени П.М. Машерова  
Витебск, Беларусь*

## APPROACHES TO JUSTIFY MODI- FIED BREATHING EXERCISES BUTEYKO AND STRELNIKOVA

O.J. Rogac, V.P. Krivtsun

*Vitebsk State University named after  
P.M. Masherov  
Vitebsk, Belarus*

[ojie4ka2009@mail.ru](mailto:ojie4ka2009@mail.ru), [valkriv@mail.ru](mailto:valkriv@mail.ru)

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются основные положения дыхательных гимнастик А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко. Изложены содержание и методические особенности инновационной программы модифицированных дыхательных упражнений В.П. Кривцуна. Приводятся экспериментальные данные эффективности модифицированных дыхательных упражнений в реабилитации и профилактике различных заболеваний, их универсальности в применении занятий физкультурно-оздоровительной направленности для различных половозрастных групп людей.

**Ключевые слова:** дыхательные упражнения, реабилитация, профилактика

**Введение.** Проблема состояния здоровья населения в настоящее время приобретает особую значимость. Несмотря на достижения современной медицины по разным причинам повышается заболеваемость и смертность, снижается рождаемость и продолжительность жизни людей. По данным здравоохранения Республики Беларусь в 2014 году уровень общей заболеваемости населения составил 79 262 случая в расчете на 100 000 человек, а уровень заболеваемости органов дыхания – 40684,5 человек на 100 000 человек [1]. Для профилактики и лечения заболеваний мировой опыт медицины и оздоровительной физической культуры свидетельствует о чрезвычайной важности регулярных занятий физическими, в

**Abstract.** This paper examines the main provisions of breathing exercises A.N. Strelnikova and K.P. Buteyko. It sets out the content and methodical features of an innovative program of breathing exercises modified V.P. Krivtsun. Experimental data efficiency of the modified breathing exercises in the rehabilitation and prevention of various diseases, their versatility in the use of sports and recreational activities for different age and gender focus groups.

**Keywords:** breathing exercises, rehabilitation, prevention

том числе и дыхательными упражнениями, поскольку дыхание является одной из основных функций организма, без которой его жизнедеятельность прекращается.

**Цель исследования:** дать сравнительный анализ авторских подходов к содержанию и методике применения дыхательных гимнастик А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко и В.П. Кривцуна в процессе занятий физкультурно-оздоровительной направленности с различными половозрастными группами населения.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературных и Интернет источников, сравнительный анализ, обобщение,



описание, последовательный эксперимент.

**Результаты исследования.** Модифицированные дыхательные упражнения В.П. Кривцуна являются инновационной формой дыхательной гимнастики и представляют собой теоретико-эмпирическую интеграцию методик дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко. Комплекс модифицированных дыхательных упражнений В.П. Кривцуна включают все положительные стороны этих базисных методик дыхательных упражнений, дополнен динамическими упражнениями и оригинальными движениями, применяемыми впервые. Из методики А.Н. Стрельниковой за основу модифицированной дыхательной гимнастики были взяты такие упражнения, как «обними плечи», а вместо упражнений «насос» и «перекаты» предложены «наклоны» и «приседания».

Из методики дыхательной гимнастики К.П. Бутейко было взято обоснование необходимости выполнения поверхностного дыхания с периодами его задержки для повышения содержания углекислого газа в крови. Это связано с тем, что в процессе задержки дыхания, согласно теории Б.Ф. Вериги, Ch. Bohr и К.П. Бутейко, в организме повышается содержание углекислого газа, что рефлекторно приводит к насыщению крови кислородом, а следовательно, к повышению тонуса сосудов, бронхов, обмена веществ, секреции гормонов и готовности ЦНС к деятельности [2, 4, 5]. Исходя из этого в модифицированных дыхательных упражнениях после серии коротких и резких вдохов, выдохи не выполняются, т.е. происходит задержка дыхания.

Всего методика содержит три модифицированных дыхательных упражнения, выполняемых по определенным сериям. Принципиальным отличием их выполнения от методики А.Н. Стрельниковой является то, что после резкого и короткого

вдоха выдох не делается, а происходят повторные такие же вдохи по типу «накачивание мяча». Они выполняются до тех пор, пока легкие полностью не заполнятся воздухом, после чего делается длинный выдох и восстановительное дыхание в течение 10-15 сек. При выполнении модифицированного дыхательного упражнения «обними плечи» короткие и резкие вдохи делаются в момент перекрестного касания плеч пальцами рук. Выполняя повторные вдохи без выдоха, в состоянии сжатой верхней части легких, воздухом заполняется нижняя их часть, а при выполнении упражнений «насос» и «приседания» воздухом заполняется верхняя часть легких. Учитывая то, что у женщин превалирует грудное, а у мужчин диафрагмальное дыхание, выполнение этих упражнений положительно будет влиять на состояние всей площади легочной ткани, как у женщин, так и у мужчин. Далее, после первой серии дыхательных упражнений выполняется следующая аналогичная серия. Рекомендованное количество серий варьируется от 10 до 21, а общее количество вдохов в зависимости от количества серий и вдохов в одной серии - от 105 до 250.

При выполнении дыхательного упражнения «наклоны» после самого наклона туловища вперед обязательно выполняется наклон назад, что после многократных повторений положительно воздействует на профилактику поясничного остеохондроза и укрепление мышц туловища. При выполнении наклонов короткий и резкий вдох делается в момент касания пальцами рук голени ног. Рекомендованное количество серий варьируется от 9 до 17, а общее количество вдохов в зависимости от количества серий и вдохов в одной серии от 85 до 227.

При выполнении приседаний короткий и резкий вдох лицами молодого возраста делается в момент касания голени ног пальцами рук, а лицами среднего и пожилого возраста – в момент касания пальцами рук

коленей. Выполнение приседаний положительно влияет на укрепление мышц ног и профилактику заболеваний мочеполовой сферы у женщин и мужчин. Рекомендуемое количество серий варьируется от 8 до 12, а общее количество вдохов в зависимости от количества серий и вдохов в одной серии от 60 до 203.

Во время выполнения дыхательного упражнения «обними плечи» ноги находятся на ширине плеч, а при выполнении упражнений «наклоны» и «приседания» - ноги вместе. Критерием количества вдохов в каждом упражнении является состояние полного заполнения легких воздухом. Количество вдохов в одной серии модифицированных дыхательных упражнений варьируется от 5 до 25 и зависит от состояния дыхательной системы, половых и возрастных особенностей занимающегося, а так

же от состояния его здоровья. Количество серий изменяется в соответствии с количеством вдохов в одной серии и так же зависит от половых, возрастных особенностей и состояния здоровья занимающегося. При выполнении модифицированных дыхательных упражнений общая сумма трёх упражнений, обеспечивающая их эффективность, составляет от 250 до 680 коротких и резких вдохов. В целом при правильном выполнении упражнений за счёт резких и коротких вдохов укрепляются дыхательные мышцы, а за счёт максимального наполнения лёгких воздухом увеличивается их спирометрия и экскурсия грудной клетки. Рекомендуемые примерные параметры выполнения модифицированных дыхательных упражнений представлены в [таблице 1](#).

Таблица 1

Рекомендуемые примерные параметры модифицированных дыхательных упражнений

№ п/п	Максималь- ное к-во вдохов в одной се- рии	Дыхательные упражнения						Общая сумма вдохов
		«Обними плечи»		Наклоны кор- пуса		Приседания		
		К-во серий	Всего вдохов	К-во серий	Всего вдохов	К-во серий	Всего вдохов	
1.	5-6	21-17	105	17-14	85	12-10	60	250
2.	7-8	16-14	114	14-12	98	12-11	88	300
3.	9-10	14-12	124	13-12	118	12-11	108	350
4.	11-12	13-12	143	12-11	133	11-10	121	400
5.	13-14	12-11	155	11-10	141	10-9	129	425
6.	15-16	12-11	175	11-10	167	10-9	148	490
7.	17-18	11-10	192	10-9	162	9-8	148	500
8.	19-20	11-10	210	10-9	185	9-8	165	560
9.	21-22	11-10	225	10-9	204	9-8	181	610
10.	23-25	11-10	250	10-9	227	9-8	203	680

Приведенные в таблице параметры модифицированных дыхательных упражнений, методика их проведения экспериментально апробированы на лицах молодого и пожилого возраста в 2014-2015 гг. [3, 4].

Определяемое количество времени на задержку дыхания в данной методике составило 68,3%, в то время как по методике К.П. Бутейко оно составляет 86,8%, что

больше способствует накоплению углекислоты в организме и насыщению его кислородом. В методике модифицированных упражнений В.П. Кривцуна время на задержку дыхания меньше, но в сочетании с физическими упражнениями, такими как «обними плечи», наклоны и приседания, эта дыхательная гимнастика способствует не только укреплению и развитию дыхательной системы и насыщению крови углекислотой, но развитию мышечной системы, профилактике поясничного остеохондроза, заболеваний суставов и мочеполовой системы. В методике же дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой задержка дыхания отсутствует, что не способствует необходимому насыщению крови углекислотой и снижает эффективность трофической функции крови.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20° С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься при заболевании органов дыхания в острой стадии.

Модифицированные дыхательные упражнения могут быть использованы в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности для всех половозрелые группы населения. Высокая же степень «обучаемости» дыхательной системы позволяет эффективно использовать такую регуляцию дыхания в реабилитационных и профилактических целях.

**Выводы.**

1. Анализ дыхательных гимнастик К.П. Бутейко и А.Н. Стрельниковой показал, что при их теоретической и эмпирической обоснованности эффективного использования в лечении и профилактике заболеваний дыхательной системы организма человека, их методика имеет локальность своего воздействия и предопределяет наличие, создание и применение «промежуточной» дыхательной гимнастики, которая бы взяла в каждой из них лучшие их стороны. Такой гимнастикой и являются модифицированные дыхательные упражнения В.П. Кривцуна.
2. Определяемое количество времени на задержку дыхания по методике К.П. Бутейко составляет 86. 8%, что больше способствует накоплению углекислоты в организме и обеспечению насыщения крови кислородом. В методике модифицированных упражнений В.П. Кривцуна время на задержку дыхания меньше – 68.3%, но в сочетании с физическими упражнениями эта дыхательная гимнастика способствует не только укреплению и развитию дыхательной системы, насыщению крови углекислотой и обеспечению тем самым организм кислородом, но укреплению мышечного корсета, профилактике поясничного остеохондроза, заболеваний суставов и мочеполовой системы. В методике же дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой задержка дыхания отсутствует, что не способствует насыщению крови углекислотой и снижает эффективность трофической функции крови.

3. Экспериментальные исследования эффективности методики модифицированных дыхательных упражнений показали возмож-

ность их использования для различных половозрастных групп населения с целью укрепления здоровья и профилактики определенных заболеваний.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [электронный ресурс] / - Режим доступа: [http://belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/otrasli-statistiki/naselenie/zdravoohranenie\\_2/operativnye-dannye\\_4/zdravoohranenie-v-respublike-belarus-v-2014-godu/](http://belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/otrasli-statistiki/naselenie/zdravoohranenie_2/operativnye-dannye_4/zdravoohranenie-v-respublike-belarus-v-2014-godu/). - Дата обращения: 08.11.2015.
2. Кривцун В.П. Теоретическое обоснование модифицированных дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XVШ (65) Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 13–14 марта, 2013 г. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. Том 1. С. 516-518.
3. Рогач О.Ю. Анализ дыхательных упражнений в системе оздоровительной физи-

ческой культуры //Материалы III Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 23-24 апреля 2015 г./ Вит. гос. ун-т; редкол.: И.М. Прищепина (гл. ред.). Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. С. 367-369.

4. Рогач О.Ю. Оздоровительная эффективность занятий модифицированными дыхательными упражнениями А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко у лиц молодого возраста //Материалы II Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 17-18 апреля 2014 г./ Вит. гос. ун-т; редкол.: И.М. Прищепина (гл. ред.). Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. С. 419-420.
5. Преображенский Д. Дыхание по Стрельниковой, Бутейко и Фролову. СПб.: Питер, 2006. С. 19-82.

#### REFERENCES

1. The National Statistical Committee of the Republic of Belarus [electronic resource] / - Access: [http://belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/otrasli-statistiki/naselenie/zdravoohranenie\\_2/operativnye-dannye\\_4/zdravoohranenie-v-respublike-belarus-v-2014-godu/](http://belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/otrasli-statistiki/naselenie/zdravoohranenie_2/operativnye-dannye_4/zdravoohranenie-v-respublike-belarus-v-2014-godu/). - Date of access: 08.11.2015.
2. Krivtsun VP The theoretical justification of modified AN breathing exercises Strelnikova and KP Buteyko // Science - education, manufacture, economy: materials XVIII (65) of the Regional scientific-practical. Conf. teachers, researchers and graduate students, Vitebsk, March 13-14, 2013. Vitebsk: Voronezh State University named P.M. Masherova, 2013. Vol. 1 - P. 516-518.
3. Rogach O.Yu. Analysis of the breathing exercises in the Physical Culture // Proceedings of

the III International scientific and practical conference-cal students and undergraduates, Vitebsk, 23-24 April 2015 / Vit. state. Univ; Editorial Board .: IM Prischepa (Ch. Ed.). Vitebsk: Voronezh State University named P.M. Masherova, 2015. P. 367-369.

4. Rogach O.Yu. Improving efficiency classes breathing exercises modified AN Strelnikova and KP Buteyko in young adults // Proceedings of the II International scientific and practical conference of students and undergraduates, Vitebsk, 17-18 April 2014 / Vit. state. Univ; Editorial Board .: IM Prischepa (Ch. Ed.). Vitebsk: Voronezh State University named P.M. Masherova, 2014. P. 419-420.
5. Preobrazhensky D. Breathing Strelnikova, and Buteyko Frolov. SPb.: Peter, 2006. P. 19-82.

## ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЗА ПРЕДЕ- ЛАМИ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

М.К. Скаков<sup>1</sup>, А.Ж. Куватов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ГУ «Средняя общеобразовательная  
школа №34 инновационного типа го-  
рода Павлодара»

<sup>2</sup>Павлодарский Государственный педа-  
гогический институт  
Павлодар, Казахстан

[skakov1965@mail.ru](mailto:skakov1965@mail.ru)

**Аннотация.** Одной из основных задач нашего государства является повышение благосостояния народа, всемирное улучшение условий жизни и на этой основе всестороннее и гармоничное развитие людей. В решении этой задачи неизмеримо возрастает роль и практическое значение физической культуры и спорта, как важного фактора общественной жизни и воспитания человека нового времени. Авторы статьи освещают методику повышения интереса школьников к урокам физической культуры и к занятиям физическими упражнениями в целом. Это лежит в основе формирования культуры отношения человека к своему здоровью, а, следовательно, нравственной культуры личности, ориентированной на успех. Основным фрагментом разработанной методики явилось использование домашних заданий по физической культуре, цель которых – способствовать успешному овладению двигательными навыками, развитию двигательных качеств, выполнению требований учебной программы. При этом большой акцент делается на формирование навыков саморегуляции с учётом возрастных и физиологических особенностей школьников.

**Ключевые слова:** школьники, интерес к урокам физической культуры, домашние задания

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезни, но и физическое,

## PHYSICAL TRAINING EXERCISES OUTSIDE THE GYM

M.K. Skakov<sup>1</sup>, A.Zh. Kuvatov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pavlodar secondary school # 34 of innovative kind

<sup>2</sup>Pavlodar State Pedagogical Institute  
Pavlodar, Kazakhstan

**Abstract.** One of the main aims of our state is enhancement of people and their lifestyle and as a result a complete and harmonic development of people. To achieve the aim the role of physical culture and sport as the significant factor of public life and up-bringing is increasing. The authors demonstrate the methodology of school children's interest to the lessons of Physical training and physical exercises in general. This is important to form the culture of people's relation to their health and therefore, to the development of a successfully moral and cultural personality. The major part of the methodology worked out was the usage of home tasks on physical training with the aim of successfully implementation of movement skills and development of movement qualities according to the curriculum. The great focus is made on the formation of self-regulation skills accounting for pupils' age and physiology.

**Keywords:** school children/pupils, interest to the lessons of physical culture, home tasks

психическое и социально благополучие. В укреплении здоровья, гармоничном развитии личности, в подготовке молодёжи к

труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрение их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своём физическом совершенствовании, обладал знаниями в области физической культуры, гигиены, питания и т.д., вёл здоровый образ жизни [1].

Двигательная активность человека, физические упражнения, навыки гигиены и здорового образа жизни являются незаменимыми средствами профилактики заболеваний, важными факторами совершенствования человека, укрепления его здоровья, поддержания его работоспособности. Но чтобы быть здоровым, недостаточно просто хотеть этого, нужно упорно и систематически заниматься физической культурой и спортом. К сожалению, уроки физической культуры не могут восполнить минимум двигательной активности школьников, необходимый для того, чтобы поддерживать свой организм на достаточно высоком функциональном уровне [2, 3]. Поэтому проблема привлечения детей к самостоятельной двигательной активности сегодня приобретает особую актуальность. И одним из эффективных решений этой проблемы является систематическое выполнение домашних заданий в течение всего года [4]. При этом существенно улучшается физическое развитие детей и подростков, повышается уровень их физической подготовленности, возрастает уровень основных физических качеств – быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости. Выполнение домашних заданий способствует популяризации физических упражнений среди школьников, является фактором, уменьшающим умственную перегрузку и стимулирующим правильную организацию их свободного времени. При выполнении домашнего задания, кроме развития физических качеств, также воспитываются, что немаловажно, нравственные и волевые качества: самодисциплина, воля, самостоя-

тельность, взаимопонимание и взаимовыручка, повышается позитивная мотивация на здоровье и общую культуру [4, 5].

Выполнение домашних заданий позволяет расширить рамки уроков, высвободить урочное время для решения других задач, одновременно приучая школьников к самостоятельным занятиям. Это может быть достигнуто за счёт повышения мотивации детей к самостоятельной двигательной активности и уровня освоения ими теоретических знаний, достижения успехов в соревнованиях, положительной динамики мониторинга уровня физической подготовленности по результатам Президентских тестов.

Предметом наших исследований явилась методика формирования интереса школьников 7-9 классов к урокам физической культуры и вовлечения их в дополнительные формы двигательной активности в недельном двигательном режиме.

Для формирования сознательного отношения учащихся к выполнению упражнений мы на каждом уроке объясняли и наглядно показывали каждое упражнение, уточняли нагрузку, соответствующую состоянию здоровья, физическому развитию и уровню физической подготовленности школьников. При этом обращалось особое внимание на неукоснительное соблюдение дидактических принципов: систематичности и последовательности повышения нагрузки.

Таким образом, урок физической культуры приобретает новый полюс развития: из традиционного шаблонного урока, постепенно превращается в урок, где каждый ученик принимает образовательную среду, созданную учителем, благодаря которой начинает активно участвовать в учебном процессе, а не пассивно принимать информацию. Новые подходы в преподавании и обучении на уроках физической культуры предполагают, что учебный мате-



риал всё ещё передаётся учителем, но знания и понимание формируются у самого обучаемого в процессе активного речевого, физического, интеллектуального взаимодействия на различных уровнях приобретения знания и его последующего использования в целях укрепления здоровья и развития общего интереса к занятиям физической культурой в целом.

Основным моментом повышения двигательной активности школьников явились домашние задания по физической культуре. Цель домашних заданий – способствовать успешному овладению двигательными навыками, развитию двигательных качеств, выполнению требований учебной программы. Эта цель достигалась через систематическое выполнение следующих домашних заданий:

- прыжки через скакалку на время
- подтягивания на перекладине
- отжимания
- поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс)
- приседание на одной ноге («пистолет»)

Такая система домашних заданий доказала свою высокую эффективность, так как контрольные показатели по физической подготовленности школьников повышались не только к концу учебного года, но и каждую четверть. Это было одним из условий положительной аттестации по предмету. И чтобы иметь положительную оценку, нужно было действительно тренироваться постоянно в течение года. Контроль выполнения домашних заданий проводится в виде заочных соревнований. В конце учебного года подсчитывались очки и присуждались призовые места отдельно среди мальчиков и среди девочек. Кроме того, каждый ученик в четверти имеет пять гарантированных оценок. И качество оценок зависело от самого учащегося, от его

усилий и способностей, что также облегчало работу с родителями и классными руководителями.

Для успешного выполнения домашних заданий необходимо соблюдать ряд обязательных условий. Прежде всего, учащихся необходимо убедить в практической пользе выполнения домашних заданий.

Очень важно:

- заинтересовать этой работой каждого ученика;
- заранее сообщать детям сроки проверки домашнего задания;
- объяснить меры безопасности при выполнении упражнений;
- вовремя подготавливать места проведения занятий.

Дозировке физической нагрузки при составлении комплексов физических упражнений для домашнего задания следует уделять особое внимание: она должна быть дифференцированной, потому что от этого в первую очередь зависит решение оздоровительных задач и повышение физической подготовленности учащихся. При составлении комплекса упражнений для всего класса необходимо регламентировать величину нагрузки, ориентируясь на учащихся со средним уровнем физической подготовки, а затем корректировать задания для более сильных или более слабых учеников [6].

Способы коррекции физической нагрузки:

- увеличение или уменьшение суммарного количества упражнений;
- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение времени, отводимого на выполнение упражнения;

- увеличение или уменьшение амплитуды движения;
- усложнение или упрощение условий выполнения упражнения;
- использование различного инвентаря при выполнении упражнений.

В свете новых требований очень важно при выполнении домашних заданий создавать для учащихся коллаборативную среду, для чего успешно используются различные специальные упражнения. При правильном создании коллаборативной среды, учащиеся более полно используют свой физический и творческий потенциал, выполняют упражнения раскрепощенно и с настроением [7].

Планируя уроки физической культуры, нами определялось приоритетное направление - обучить учащихся тому, чтобы они желали учиться физической культуре не только на уроках, но и во внеклассной и внешкольной жизни. Это достигалось созданием для учащихся, согласно возрастным нормам, эмоционально – положительного отношения к процессу познания посредством организации образовательного пространства спортивного зала, оборудования, выбора типа урока, принципов обучения, а также стиля общения, приёмов и методов личного самообучения, способов самопознания.

Обращалось непосредственное внимание на креативность передачи информации. В качестве домашнего задания предлагались следующие задания для самостоятельной работы: презентации, публичное выступление, доклады - отчёты, реферат – постер. В качестве дополнительных видов работы применялись также такие приемы как изучение школьниками дополнительной литературы по учебному материалу, убеждение и зачисление в школьные спортивные секции, оказание консультативной

помощи учащимся при посещении спортивной школы в качестве зрителя, болельщика, а затем и воспитанника ДЮСШ.

При реализации одного из педагогических механизмов «Обучение тому как учиться» или иначе сказать «обучение обучению», то на уроках физической культуры нами предусматривались различные формы организации учебно-воспитательного процесса: индивидуальная, парная, групповая, фронтальная, что в свою очередь позволяло динамично решать, а также обдумывать стратегию выполнения поставленной учебной задачи. «Чтобы ученик с желанием спешил на очередной урок, необходимо личным примером заинтересовать, побудить, стать отзывчивым и увлекающимся тем, чему ты учишь. Умение обучаться новым теоретическим и практическим знаниям, умениям, навыкам, которые бы в свою очередь «зазвучали» в детских сердцах как «здоровье сберегающие и здоровье укрепляющие ноты», возможно через систему работы над обучением обдумывания, пошагового пути к здоровью, посредством увлекательных уроков – путешествий, уроков – головоломок, уроков с элементами театрализации, а возможно и драматургии, уроков – дебатов, уроков – праздников» [8, 9].

Обучение тому, как учиться с интересом на уроках физической культуры, является главным условием формирования нравственной, ориентированной на успех личности. Только разумное желание «сегодня быть лучше, чем вчера» может дать отличный стимул для реализации поставленных целей в жизни человека. Следуя разработанной нами методике, учащиеся усвоил один из постулатов - не бывает лёгких побед, а значит надо проявить упорство, преодолевая порой самого себя. Так на уроке, выполняя упражнения, требующие проявления координационных способностей, силы и терпения, обучаемый понимал, что это является необходимым условием

успеха в выполнении любого последующего задания. Умение саморегулирования помогает ученику развивать способность к пониманию того, что выполняешь, или уже выполнил, самоконтролю в процессе познания, а также отслеживанию и систематизации накопленных знаний в процессе обучения [8]. Это вызывает желание рассуждать на темы ранее не вызывающие интереса у учащихся, а также способствует общению «учитель- ученик», «ученик – ученик», «ученик – учитель – ученик».

В плане формирования сознательного отношения школьников к урокам физической культуры оказалось эффективным диалогическое обучение, в рамках которого мы с учащимися приступали к реализации поставленной задачи совместными усилиями. В уроки включался занимательный элемент. Например: «Путешествие по станциям», где присутствие диалогового общения просто необходимо. Для того, чтобы определиться в выборе правильного способа выполнения упражнения, ученики должны уметь обсуждать проблему и договариваться между собой. Двигаясь по пилотным станциям «прыжки», «пресс», «скакалка», и т.д. ученики решают учебную задачу и стараются получить ожидаемый положительный результат. С поставленной задачей ученики обычно успешно справляются, что доказано результатом оценивания степени участия каждого в процессе урока. На каждом уроке мы старались предусмотреть комбинацию по взаимобучению и взаимоконтролю посредством изложения и обсуждения, а также обоснованных аргументов речи. Одно из преимуществ диалогового обучения на уроке физической культуры – это организация и развитие способности к коммуникативности и творчеству в процессе поиска нового зна-

ния, способности отказаться от ранее известного и усвоить новый взгляд на давно, казалось бы, усвоенное и понятное.

Для настроя школьников на выполнение домашних заданий мы широко использовали позитивные психологические установки («Я сильный!!!», «Я здоровый!!!», «Я успешно выполняю домашние задания и это служит улучшению моего физического развития!!!»), что многократно увеличивает эффективность выполнения этих упражнений.

В результате применения разработанной нами методики были получены следующие результаты:

- все учащиеся 7-9 классов были вовлечены в дополнительные занятия физическими упражнениями в рамках выполнения домашних заданий;
- 15% учащихся, помимо уже занимавшихся, были вовлечены в регулярные занятия спортом в школьных спортивных секциях и ДЮСШ. Таким образом общий охват занимающихся в секциях составил 77%;
- посещаемость уроков физической культуры в 7-9 классах составила 97% по сравнению с 78% до начала эксперимента;
- 44% учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе перешли в подготовительную группу;
- выполнение нормативов школьной программы по силовым, скоростно-силовым и скоростным показателям повысилась на 27-42% по сравнению с предыдущим учебным годом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. СПб., 1904. 320 с.
2. Касымбекова СИ. Проблемы физического воспитания учащейся молодежи в сельских общеобразовательных школах // Валеология, физвоспитание, спорт. 2001. № 4. С. 18-19.
3. Командик Т.Д., Бекенов М. Динамика показателей физического развития молодежи Павлодарской области. Мат. III международной науч.практ. конф. «Интеллектуальная нация: наука, образование и инновации». Павлодар, 2012. С. 39–43.
4. Тертычный А.В. Методика комплексного применения внеурочных форм физического воспитания школьников для подготовки к выполнению норм комплекса ГТО: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1986. 22 с.
5. Литвинов Е.Н. Формы и методы повышения двигательной активности девушек 16-17 лет: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук. М., 1984. 24 с.
6. Павленко В. Обучение без напряжения. М.: Физкультура и спорт, 2009. 120 с.
7. Руководство для учителя. Программа курсов повышения квалификации педагогических работников РК. Алматы, 2012. 98 с.
8. Окунев А. Урок или мастерская учителя. - М.: Академия, 2003. 145 с.
9. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук Архангельск, 1995. 43 с.
10. Малоземов О.Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. №2. С. 17-22.

#### REFERENCES

1. Handbook to pupils' physical education. – SPb., 1905. 320 pp.
2. Kassymbekova S.I. Physical development problems of rural pupils // Valueology, Physical education, sport. 2001. Vol. 4. P. 18-19.
3. Komandik T.D., Bekenov M. Youngsters Physical development dynamics indicators in the Pavlodar region”, Materials of the III International scientific-practical conference “Intellectual nation: science, education and innovations”. Pavlodar, 2012. P. 39-43.
4. Tertychny A.V. Complete use of out-of-class activities methodology for pupils' training to fulfill the standards of GTO complex: Synopsis. M., 1986. 22 p.
5. Linvinov E.N. Forms and methods of increasing 16-17-year-old girls' physical activity: Synopsis. M., 1984. 24 p.
6. Pavlenko V. Education without tension. M.: Physical culture and sport, 2009. 120 pp.
7. Handbook for teacher. Programme for teacher's improvement qualification in Kazakhstan. Almaty, 2012. 98 pp.
8. Okunev A. A lesson or a workshop for teacher. M.: Academiya, 2003. 145 pp.
9. Durkin P.K. Scientific-and-methodological basis for forming pupils' interest to physical culture: Synopsis. Arkhangelsk, 1995. 43 pp.
10. Malozemov O.Yu. Physical healthy activity motivation of students in the context of real life // Physical culture: up-bringing, education, training. 2005. № 2. P. 17-22.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ФАЗ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

А.А. Скидан, Е.П. Врублевский

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины  
Гомель, Беларусь

[lady.skidan@mail.ru](mailto:lady.skidan@mail.ru)

**Аннотация.** Представлена оздоровительная методика занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста на основе учета биологических закономерностей функционирования женского организма. Проведенный педагогический эксперимент включал в себя применение шейпинг программ, основанных на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от фаз овариально-менструального цикла женщин. Эффективность методики подтверждается оптимизацией психофизиологического состояния женщин зрелого возраста.

**Ключевые слова:** шейпинг, женщины зрелого возраста, овариально-менструальный цикл, психофизиологическое состояние

**Введение.** Проблема сохранения здоровья женщин зрелого возраста в современном мире остается актуальной и является предметом исследования медико-биологических, психологических, педагогических и других наук [1, 2, 3, 4]. Организм женщин, особенно зрелого возраста, подвергается длительному психофизиологическому напряжению, обуславливая прогрессирующее снижение уровня здоровья. Регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни женщин может способствовать снижению этой динамики [1, 2, 4].

## THE HEALTH-IMPROVING METHODOLOGY OF DOING SHAPING WITH MATURE AGED WOMEN ON THE BASIS OF PHASE RECORD OF OVARIAN MENSTRUAL CYCLE

A.A. Skidan, E.P. Vrublevskiy

Gomel State University of F. Skorina  
Gomel, Belarus

**Abstract.** The health-improving methodology of doing shaping with mature aged women on the basis of biological regularities record of female organism functioning is presented. The pedagogical experiment included the use of shaping programs based on differentiated distribution of load depending on phases of women ovarian menstrual cycle. The effectiveness of the methodology is proved by the optimization of psychophysiological state of mature aged women.

**Keywords:** shaping, mature aged women, ovarian menstrual cycle, psychophysiological state

Физическое воспитание женщин и занятия физической культурой, их цели, задачи и методы проведения имеют существенные отличия, связанные с анатомо-физиологическими особенностями женского организма. Для успешности оздоровительных занятий особенно большое значение имеет тот факт, в какой фазе овариально-менструального цикла (ОМЦ) находится женщина [3].

В настоящее время большой популярностью из многообразия видов двигательной активности для женщин пользуются зарубежные оздоровительные методики и, в частности, шейпинг. Однако в существую-

щей практике занятий недостаточно внимания уделяется вопросам индивидуализации физической нагрузки женщин. Групповые занятия, предлагаемые в традиционном формате, устаревают и требуют дополнений в применяемых средствах. Проводимые по таким программам занятия с женщинами зрелого возраста, как правило, не имеют учёта специфических моментов возрастных физиологических изменений организма.

Специфические анатомо-физиологические особенности женского организма, его физическое и психическое развитие, требуют особого подхода при составлении оздоровительных программ и их практической реализации [6].

**Методы и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился в течение 12 месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра. В исследовании приняли участие 53 женщины в возрасте от 21 до 35 лет. Все участницы эксперимента были разделены на две группы: контрольную ( $n=25$ ) и экспериментальную ( $n=28$ ). По признаку профессиональной деятельности группы были практически однородны – работники умственного труда, ведущие малоподвижный образ жизни и приблизительно одинакового физического развития и подготовленности, без нарушения овариально-менструального цикла (ОМЦ). Занятия шейпингом в обеих группах проводились три раза в неделю по 60 минут.

Контрольная группа (КГ) занималась по традиционной программе шейпинг-классик. Экспериментальная группа (ЭГ) – по аналогичной программе, но с применением методики, основанной на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от фаз ОМЦ.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалась в разработке трех видов комплексов упражнений, различных по направлению воздействия, в

каждой условно-принятой фазе ОМЦ женщинам на занятиях предлагались чередующиеся блоки упражнений с различной интенсивностью воздействия. Объем и интенсивность нагрузки экспериментальной программы в комплексах подбирались по среднестатистической норме продолжительности ОМЦ – 28 дней [3].

*Первый* комплекс упражнений для использования на занятиях с женщинами в предменструальном периоде (27-28 день) и в собственно менструальную фазу (с 1 по 4 день), уровень характеризуется снижением физической работоспособности и повышением психофизиологической напряженности - интенсивность нагрузки 60 % ЧСС<sub>max</sub>: диапазон показателя ЧСС 110-130 уд/мин.

*Второй* комплекс упражнений для использования на занятиях с женщинами в постменструальной фазе (с 5 по 10 день) ОМЦ, характеризуется подъемом показателей работоспособности до пиковых значений и благоприятным психофизиологическим состоянием – интенсивность нагрузки 80 % ЧСС<sub>max</sub>: диапазон показателя ЧСС 140-160 уд/мин.

*Третий* комплекс упражнений для женщин, находящихся в овуляторной и постовуляторной фазе (с 11 по 26 день) ОМЦ, для которой характерно понижение уровня работоспособности и пограничное состояние психофизиологической напряженности – интенсивность нагрузки 70 % ЧСС<sub>max</sub>: диапазон показателя ЧСС 130-140 уд/мин.

Экспериментальные занятия шейпингом проводились в организованном режиме в спортивном зале со специальным оборудованием. Условно сформированные экспериментальные подгруппы женщин (по признаку фаз ОМЦ) занимались одновременно, но каждая в своем двигательном секторе с видео инструктором. Содержание основного практического раздела занятий включало выполнение упражнений,



разделенных на 11 блоков (серий) – для последовательного прорабатывания отдельных мышечных групп: разминка, бедро (спереди), бедро (сзади), бедро (внутри), бедро (сбоку), ягодичные мышцы, пресс (сверху), пресс (снизу), область талии, индивидуальный блок, заминка.

Оценка эффективности занятий осуществлялась на основе выявления различий в показателях тестирования до начала эксперимента и в ходе 12 месяцев занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных, полученных в начале

первичного исследования, показал, что женщины контрольной и экспериментальной группы к началу эксперимента не имеют статистически достоверных различий по большинству исследуемых показателей, что обеспечило проведение объективного педагогического эксперимента.

В ходе экспериментальной проверки оздоровительной направленности разработанной методики была выявлена позитивная динамика морфофункциональных показателей, характеризующих физическую работоспособность женщин ЭГ (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей морфофункционального состояния женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		
	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	p
Масса тела (кг)	71,5±1,3	73,0±3,2	67,4±1,1	62,0±1,3	<0,01
% жира	31,6±3,8	35,7±1,2	30,4±1,2	26,8±0,7	<0,05
ЧССв покое (уд/мин)	81,5±1,2	78,2±2,4	78,9±1,3	69,6±2,8	<0,01
Проба Штанге (с)	31,3±8,3	34,0±8,0	30,3±1,2	48,2±0,9	<0,01
Степ-тест (уд/мин)	132,5±3,2	136,8±2,9	127,4±3,1	119,0±2,3	<0,05

Аэробный характер занятий, непрерывное выполнение всех комплексов упражнений, достигаемое за счет придания им искусственной цикличности и специально подобранных фонограмм, позволяющих регулировать ЧСС занимающихся за счет строго регламентированного ритма и темпа музыкального сопровождения, повысили аэробные способности организма женщин экспериментальной группы. Возросшие функциональные возможности привели к улучшению результатов в степ-тесте от 136,8 до 119,0 уд/мин ( $p < 0,01$ ), что свидетельствует об эффективности применения нагрузок.

В ходе эксперимента у женщин экспериментальной группы возросло время задержки дыхания на вдохе (на 41,7 %), что доказывает целесообразность включения в комплексы шейпинга специальных дыхательных упражнений, рассчитанных на совершенствование основных параметров функции дыхания; отмечено существенное снижение средних показателей ЧСС в покое (на 10,9 %), что указывает на лучшую приспособляемость их сердечно-сосудистой системы к выполнению физических нагрузок; зафиксировано ускорение адаптационных процессов после выполнения стандартной пробы (на 13,1 %), отмечается динамичное снижение массы тела (на 15

%), жира в организме (на 8,9 %), что в целом свидетельствует об оздоровительном характере предложенной методики.

В результате первичного исследования тестовых заданий по определению уровня физической подготовленности также выявлена однородность групп, что подтверждено проверкой гипотезы о равенстве средних арифметических генеральных совокупностей ( $t$ -критерий Стьюдента). При проведении расчетов, значение  $t_{\text{набл.}}$  по всем проведенным тестовым заданиям во всех группах (КГ и ЭГ) меньше  $t_{\text{крит.}}$ .

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности женщин контрольной и экспериментальной группы в целом выявил лучшие показатели экспериментальной группы (таблица 2), которые достоверно превышают показатели контрольной: по силовой выносливости – на

7,7 %, по гибкости – на 47,6 %, по координации – на 15,4 %, скорости реакции – на 17,6 % ( $p < 0,01$ ).

Систематическое выполнение комплексов упражнений по экспериментальной методике шейпинг, основанной на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от фаз ОМЦ женщин, оказало положительное влияние на уровень их физической подготовленности, а значит, и позволило адаптировать женщин, поскольку известно, что физически крепкий человек способен успешнее противостоять неблагоприятным факторам среды.

Исследование психического состояния женщин проводилось с помощью методики, разработанной Н.А. Курганским, посредством которой оценивались психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность [5] (таблица 3).

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	
Поднимание туловища из положения лежа (количество раз)	29,4±0,6	28,8±0,5	33,1±0,6	35,6±0,5	<0,01
Прирост показателей (%)	-2,0		7,7		
Наклон вперед из положения сидя (см)	0,56±0,3	0,47±0,2	2,1±0,2	3,1±0,2	<0,01
Прирост показателей (%)	-16,0		47,6		
Проба Ромберга (с)	29,2±0,6	29,4±0,6	34,9±0,5	40,3±0,7	<0,01
Прирост показателей (%)	0,6		15,4		
Ловля падающей линейки (см)	19,3±0,4	19,7±0,4	15,9±0,2	13,1±0,4	<0,01
Прирост показателей (%)	2,0		-17,6		

Таблица 3

Динамика показателей психического состояния женщин экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в процессе педагогического эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )

Психические состояния	До эксперимента		После эксперимента		p
	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	КГ (n=25)	ЭГ (n=28)	
Психическая активация	10,2±0,5	11,0±0,5	9,0±0,6	8,7±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	
Интерес	11,6±0,3	12,0±0,6	9,4±0,4	8,8±0,5	>0,05
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	средняя	
Эмоциональный тонус	9,4±0,4	10,0±0,3	12,1±0,5	7,1±0,4	<0,01
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	
Напряжение	13,5±0,6	12,5±0,4	10,1±0,5	7,9±0,6	<0,01
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	низкая	
Комфортность	9,2±0,5	10,1±0,5	8,7±0,3	7,2±0,4	<0,01
Степень выраженности	средняя	средняя	средняя	высокая	

В результате исходного психологического тестирования женщин, было выявлено, что обе группы (КГ и ЭГ) имели среднюю степень выраженности во всех исследуемых нами психологических состояниях. Отметим, что статистически достоверные различия отсутствуют ( $p > 0,05$ ).

По окончании педагогического эксперимента в динамике психического состояния женщин экспериментальной группы наблюдались положительные изменения по всем показателям. Средней степени выраженности в конце эксперимента соответствовали показатели психической активации и интереса, которые снизились на 20,9 % и на 26,6 %, соответственно ( $p < 0,01$ ). Высокой степени выраженности соответствовали показатели эмоционального тонуса и комфортности, которые снизились на 29,0 % и на 28,7 % ( $p < 0,01$ ). Показатель напряжения снизился на 36,8 % и стал соответствовать низкой степени выраженности.

В результате психологического тестирования выявлена положительная динамика всех психических состояний у женщин ЭГ, что свидетельствует об эффективности применения предложенной оздоровительной методики.

Сравнительный анализ конечных средних показателей психического состояния женщин выявил, что в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, улучшились такие показатели, как эмоциональный тонус – на 41,3 %, напряжение – на 21,7 %, комфортность – на 17,2 % ( $p < 0,01$ ). Следовательно, можно заключить, что экспериментальная методика более положительно воздействует на психическое состояние женщин.

**Выводы.** Эффективность предложенной оздоровительной методики шейпинг подтверждается положительной динамикой всех регистрируемых показателей в экспериментальной группе: выявлены статистически значимые изменения морфофункциональных показателей, характеризующих физическую работоспособность женщин; зафиксировано достоверное повышение физической подготовленности по исследуемым физическим качествам; отмечены статистически значимые положительные изменения по всем показателям психического состояния женщин.

В результате проведенного педагогического эксперимента в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, при

относительно одинаковом уровне физического развития, подготовленности и психического состояния, отмечается более интенсивная, положительная динамика по всем исследуемым показателям. Резуль-

таты проведенных исследований определили возможность составления тренировочных программ различной интенсивности для женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом, с учетом трехфазности ОМЦ.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 2008. 25 с.
2. Беляев Н.С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробики с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2009. 26 с.
3. Врублевский Е.П., Скидан А.А. Содержание методики занятий шейпингом для женщин на основе учета их соматотипа // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця: Планер, 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 411-416.
4. Грец И.А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Малаховка, 2001. 24 с.
5. Курганский Н.А., Немчин Т.А. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие. Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1990. С. 44-50.
6. Лаврухина Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. 193 с.

#### REFERENCES

1. Burkova O.V. The influence of Pilates on the development of physical qualities, correction of body and emotional state of women: dissertation. Moscow, 2008.
2. Belyaev N.S., Individually typological approach in the application of the basic steps in the classroom improving classical aerobics with women coming of age, dissertation. SPb., 2009.
3. Vrublevskiy E.P. Contents of shaping-up methodology for women on the base of somatotype characteristics // Zbirnyk naukovykh prac Vinizky the pedagogical university of M. Kozubinskogo. 2015. Iss. 19. vol. 1. P. 411-416.
4. Greece I.A. Individual programming of employment by improving physical training for women 30-40 years: dissertation. Malahovka, 2001.
5. Kurganskiy N.A. The assessment of the psychic activation, interest, emotional tone, stress and comfort: Practicum po eksperimentalnoy i prikladnoy psihologii, tutorial. SPb., Izd-vo Leningradskogo univesyteta, 1990.
6. Lavruhina G.M. The methodology of doing health-improving gymnastics for women with age periods of life: dissertation. SPb.: SPbGAFK imeni P.F. Lesgafta, 2002.

## ФИЗИЧЕСКАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Е.В. Смоляр, А.А. Прокопова

Донбасский государственный педагогический университет  
Славянск, Украина

[smoliar60@mail.ru](mailto:smoliar60@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены возможности рекреационной физической культуры студентов посредством оздоровительного бега. Исследованы мотивы молодежи занятий оздоровительным бегом, согласно предложенной методике проводилось исследование влияния бега на эмоциональное состояние и успеваемость студентов.

**Ключевые слова:** оздоровительный бег, умственная работоспособность, здоровье

**Введение.** Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений для самостоятельных занятий. Занятия оздоровительным бегом на открытом воздухе круглый год способствует закаливанию организма, снятию эмоционального напряжения, повышению работы иммунных систем.

Низкий уровень двигательной активности очень негативно сказывается на организме молодежи. Из школьной программы убрали бег на выносливость из-за нескольких смертельных случаев в Украине, связанных с физической культурой и спортом.

Многообразие причин дефицита движений, степень его выраженности и продолжительность создают большие возможности для изменений в организме: от адапционно-физиологических к патологическим.

## PHYSICAL AND EMOTIONAL REHABILITATION YOUTH THROUGH JOGGING

E.V. Smolyar, A.A. Prokopova

Donbass State Pedagogical University  
Sloviansk, Ukraine

**Abstract.** The article deals with the possibility of recreational physical training students through jogging. Abstract motifs jogging youth employment, according to the proposed method was carried out investigation of the effect running on the emotional state and progress of students.

**Keywords:** jogging, mental capacity, health

Но проводившийся в течении нескольких лет подряд в нашем городе Международный пробег «Встреча друзей» изменил ситуацию в лучшую сторону.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей разного возраста нашей планеты. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико [1, 3, 5].

При занятиях оздоровительным бегом повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Многие ученые отмечают повышение творческой активности и плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом (даже в пожилом возрасте).

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет, посредством увеличения содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные свойства, увеличение в сыворотке крови иммуноглобулинов, что способствует снижению заболеваемости. При анализе трудоспособности и частоты заболеваний оказалось, что у людей, занимающихся оздоровительным бегом, количество дней нетрудоспособности снижается [4, 5].

Недостаточная физическая активность молодежи имеет несколько причин: недостаточная осведомленность о пользе занятий (40 %); отсутствие интереса к занятиям (47%); предпочтение каких-либо других занятий в свободное время (62%); лень (57 %); отсутствие информации о возможности занятий, проблема свободного времени, неверие в свои возможности («все равно ничего не получится») [6].

**Цель и задачи исследования.** Основной целью исследования является изучение оздоровительного бега, как средства рекреационной физической культуры, на организм молодежи.

В задачах работы определены следующие аспекты для исследований:

1. Выявить и изучить у студентов мотивы занятий оздоровительным бегом.
2. Выявить влияние оздоровительного бега на эмоциональное состояние у студентов.
3. Выявить и изучить влияние оздоровительного бега на успешность учебы у студентов.

Экспериментальные исследования проводились в Донбасском государственном педагогическом университете в период

20014-2015. В эксперименте приняли участие студенты 3-4 курсов факультетов подготовки учителей начальных классов и факультета психологии, экономики и управления.

**Результаты исследований.** Среди различных форм физического воспитания молодежи центральное место занимают занятия физическими упражнениями в высших учебных заведениях. От их качества решающим образом зависит эффект всей системы физического воспитания.

Научить молодежи сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм, воспитать чувство потребности в физических упражнениях – вот задачи современной системы физического воспитания.

А согласно программы кредитно-модульной системы образования часть занятий вынесена на самостоятельную работу. Поэтому занятия оздоровительным бегом решают как образовательную, так и оздоровительную задачи.

Для занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят. После анкетирования и опроса молодежи можно выделить следующие основные мотивы к занятиям оздоровительным бегом:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний, снижение веса (60,7%);
- повышение работоспособности (19,4%);
- удовольствие от самого процесса бега (11,5%);
- стремление улучшить свои результаты в беге (спортивная мотивация) (8,4%);
- стремление к общению (16,5%).



Как видим из результатов анкетирования наиболее сильным стимулом для занятий является укрепление здоровья, профилактика заболеваний, снижение веса.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск инфаркта миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина [1].

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей – болезнями ХХI века, вызванными нервным перенапряжением, избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительными, контактными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда.

Студентам были индивидуально подобраны программы оздоровительного бега, которые выполнялись в течение года. В начале и в конце исследований проводился тест по методике Тейлора.

В итоге обработки данных получили следующие результаты.

В начале эксперимента уровень тревожности личности составил 31,7 баллов, что свидетельствует о высоком уровне тревоги. В течение учебного года студентам был сделан индивидуальный подбор оздоровительных беговых программ. В результате проделанной студентами работы в конце эксперимента уровень тревожности снизился до 11,4 баллов, это говорит о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревоги личности.

По общим результатам входного тестирования уровня соматического здоровья студентов наибольшая доля обследованных имела ниже среднего (41%) и низкий (32%) уровень здоровья. После проведенных экспериментальных занятий доля низкого уровня здоровья уменьшилась до 12,8%, а средний уровень соматического здоровья студентов увеличился до 49,2%.

Успешность учебы студентов определялась по результатам сдачи зачетов и экзаменов. За время исследований резистентность организма студентов повысилась, они реже болели ОРЗ и ОРВИ, повысилась работоспособность, и как результат улучшилась успеваемость у 46,3% респондентов.

#### **Выводы:**

1. Использование оздоровительного бега является средством физической и эмоциональной реабилитации молодежи.
2. Студенты осознают необходимость укрепления своего здоровья, повышения работоспособности.

сти, что подтверждают результаты исследований мотивов занятий оздоровительным бегом.

3. Специальный эффект беговой тренировки заключается в разрядке и нейтрализации отрица-

тельных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Занятия оздоровительным бегом снимают эмоциональное напряжение и ведут к снижению уровня тревожности личности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте: Специальный выпуск. 1999. С. 56-60
2. Амосов М.М. Раздуми про здоров'я. К.: Здоров'я, 1990. 168с.
3. Божович Л.И. Проблема розвитку мотиваційної сфери дитини // Вивчення мотивації поведінки дітей та підлітків. М: Освіта, 1972. С. 7-8.
4. Виру А.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1988. 196 с.
5. Иващенко Л.Я., Страпко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев: Здоровье, 1988. 155с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999. 231с.
7. Круцевич Т.Ю., Безверхняя Г.В. Возрастные особенности мотивов деятельности школьников в сфере физического воспитания и спорта // Научно-практическая конференция по методике спорта. Spala, Польша, 2002. С. 27.

#### REFERENCES

1. Apanasenko H.L. Problemy upravleniya zdorov'em cheloveka // Nauka v olymпыyskom sporte: Spetsyal'nyy vypusk. 1999. P. 56-60y
2. Amosov M.M. Rozdumy pro zdorov"ya. K.: Zdorov"ya, 1990. 168 p.
3. Bozhovych L.I. Problema rozvytku motyvatsiynoyi sfery dytyny // Vyvchennya motyvatsiyi povedinky ditey ta pidlitkiv. M: Osvita, 1972. P. 7-8.
4. Vyr A.A., Smyrnova T.A. Aerobnye uprazhnenyya. M.: FyS, 1988. 196 p.
5. Yvashchenko L.Ya., Strapko N.H. Samostoyatel'nyye zanyatyia fizycheskymy uprazhnenyyamy. Kyev: Zdorov'e, 1988. 155 p.
6. Krutsevych T.Yu. Metody yssledovanyia yndyvduial'noho zdorov'ya detey y podrostkov v protsesse fizycheskoho vospytanyia. K.: Olymпыyskaya lyteratura, 1999. 231s.
7. Krutsevych T.Yu., Bezverkhnyaya H.V. Vozrastnye osobennosti motyvov deyatel'nosti shkol'nykov v sfere fizycheskoho vospytanyia y sporta // Nauchno-praktycheskaya konferentsyya po metodyke sporta. Pol'sha, h. Spala, 2002. P. 27.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Е.В. Смоляр, Ю.П. Филатова

Донбасский государственный педагогический университет  
Славянск, Украина

[smoliar60@mail.ru](mailto:smoliar60@mail.ru)

**Аннотация.** В статье проанализированные проблемы существующей системы управления учебным процессом физического воспитания в специальном медицинском отделении, его содержание и методики проведения занятий. Рассмотрены пути системного укрепления здоровья, основанного на глубокой дифференциации, систематичности занятий. Определен уровень физического здоровья и представлены результаты исследования влияния занятий физическими упражнениями на профилактику простудных заболеваний студентов высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, специальное медицинское отделение, двигательная активность, физическое развитие.

**Постановка проблемы.** Растущая социальная значимость физической культуры в современном обществе определяется потребностью общества в физически полноценных гражданах.

Значительная часть, около 80-85% юношей и девушек Украины, начиная обучение в вузах, имеющих отклонения в состоянии здоровья или очень низкую физическую подготовленность. Только 11,2% студентов не имеют хронических соматических заболеваний, не более 7,3% имеют благоприятный морфологический статус.

## UNITED MOTOR ACTIVITY STUDENTS ARE ENGAGED IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

E.V. Smolyar, Y.P. Filatova

Donbass State Pedagogical University  
Sloviansk, Ukraine

**Abstract.** The article analyzes the problems of the existing system of management of educational process of physical education in special medical department, the content and methods of employment. The ways of strengthening health system, based on a deep differentiation, systematic training. The level of physical health and the results of research of influence of exercise on the prevention of colds students' high schools.

**Keywords:** health, physical education, special medical department, physical activity, physical development.

**Формирование целей работы.** Цель исследования – осуществить оценку с позиции системного подхода динамики функционального состояния студентов.

Задачи исследования:

1. Исследовать проблемы существующей системы управления учебным процессом физического воспитания в специальном медицинском отделении (СМО).
2. Определить уровень физического здоровья студентов.

3. Исследовать влияние занятий физическими упражнениями на профилактику простудных заболеваний студентов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Исследования проводились в период с 2014 по 2015 гг. на базе Донбасского государственного педагогического университета. В экспериментальных исследованиях приняли участие студентки филологического факультета и факультета дошкольного образования и практической психологии в количестве 94 человека.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В современных социально-экономических условиях, сложившихся в государстве на протяжении последних лет, появилась тревожная тенденция ухудшения здоровья и физической подготовленности населения.

Особенно это касается молодежи. Снижение двигательной активности у студентов приводит к нарушению работы мышечного аппарата и внутренних органов, падает иммунологическая активность, а также устойчивость организма к перегреву, охлаждению, недостатка кислорода, то есть снижается адаптация организма к воздействию внешней среды.

По данным информационных источников в высших учебных заведениях Украины в специальные медицинские отделения (СМО) ежегодно зачисляется от 13% до 35% студентов [2, 4].

Расхождение данных, на наш взгляд, объясняется отсутствием единых критериев к установлению медицинской группы. Занятия по физическому воспитанию на первом курсе вуза начинается с обязательного медицинского осмотра. Основным документом, которым руководствуются врачи, есть 0-86 форма медицинской справки, которую абитуриенты представляют для поступления в вуз.

К сожалению, нет преемственности при переходе от школьного физического воспитания к занятиям физическим воспитанием в высших учебных заведениях. Оказалось, что в школе были освобождены от практических занятий 29,2% студентов 1 курса, причислены к СМО 15,4%, занимались по общей программе 55,4%. Процент студентов с отклонениями в состоянии здоровья в вузах часто завышается, нередко к СМО включают студентов с незначительными отклонениями или по субъективному желанию студента.

В ходе исследования было выявлено, что дефицит двигательной активности студентов СМО составляет 63,6% необходимого для полноценного физического развития. К сожалению, сейчас количество обязательных учебных часов в большинстве вузов уменьшена вдвое.

Обеспечить тренирующий эффект на занятиях в СМО довольно трудно. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности, уровень здоровья студентов разный.

Из опыта работы на практике, создать группы СМО по уровню физической подготовленности проблематично. Это связано с организацией учебного процесса в вузе, большим количеством нозологических единиц заболеваний, предсказуемостью количества больных студентов той или иной группы заболеваний потоке, большим количеством студентов, имеющих две (72%), три и более (13,5%) патологии.

Но так как рабочие программы для СМВ преподаватели высших учебных заведений составляют самостоятельно, исходя из наличия спортивной базы, компетентности своих преподавателей, или руководствуясь устаревшими рекомендациями, то в программах проигнорированы интересы и потребности молодежи о возможности использования оздоровительных методик, современных форм двигательной активности. Но девушки хотят выглядеть привлекательно, быть активными, меньше болеть.

Содержание и методика проведения занятий в СМО имеют свои особенности. Основное отличие заключается в том, что нормирование нагрузки более дифференцированным и имеет яркие проявления негативных последствий при их нарушении. Другой особенностью занятий с такими студентами ограничен арсенал физических упражнений. Известно, что в СМВ используют только такие упражнения, которые не могут вызвать даже субъективного ухудшения самочувствия и спровоцировать к обострению патологических процессов.

В ходе исследований мы комплектовали группы СМО согласно существующих программ по заболеваниям, то есть в одну группу предлагается собирать студентов, имеющих однотипные заболевания. Мы проводили занятия в СМГ с акцентом на коррекцию функциональных сдвигов, уровня физической подготовленности, с учетом характера, факторов риска и функциональных резервов основных систем организма.

В подготовительной части занятия студенткам был предложен комплекс аэробики с малой интенсивностью. Музыкальное сопровождение позитивно влияло на эмоциональный фон и снимало напряженность. В основной части занятий студентки выполняли задания по карточкам. Для каждой группы заболеваний мы разработали ком-

плексы упражнений, нагрузка корректировалась преподавателем. В заключительной части занятия под медленную музыку выполнялись дыхательные и релаксационные упражнения.

Контрольные учебные нормативы и требования, построенные на материале государственных тестов и нормативов оценки подготовленности населения Украины, подвергшихся достаточной критики, являются обязательными для сдачи студентами высших учебных заведений. Тесты рассчитаны на здоровых подготовленных людей, которых, к сожалению, не более 15-18%. Поэтому для каждой группы заболеваний были разработаны контрольные физические упражнения.

Уровень физического здоровья студентов, мы определяли на основе экспресс-оценки индексов: массо-ростового, жизненного, силового и функциональных показателей сердца и дыхания. При оценке индивидуальных данных нами выявлено, что в 72,1% студентов СМО уровень физического и духовного здоровья (без которого не может быть физического) – низкий и ниже среднего, у 25,1% – средний и лишь в 2,8 % – выше среднего.

С помощью анкетирования мы обнаружили, что из всех опрошенных студенток учебная нагрузка примерно одинаковая, а физическая – нет.

Определение закаливающего эффекта занятий физическими упражнениями мы проводили на основе данных по заболеваемости ОРЗ и ОРВИ в течение года. Устанавливалось количество случаев и дней нетрудоспособности пропущенных из-за болезни ОРЗ и ОРВИ по отношению к общему числу пропусков связанных с болезнью (кроме инфекционных заболеваний печени желудочно-кишечного тракта и т.п.) в процентах. Среди студенток контрольной группы, которые занимаются только на за-

нениях физическим воспитанием по обычной программе СМО, ОРЗ и ОРВИ болели 41,2%.

У студенток экспериментальной группы, которые регулярно занимаются физическим воспитанием по экспериментальной программе, ОРЗ и ОРВИ были больны 22,8% студенток.

#### Выводы.

1. Уровень здоровья студентов СМО низкий, дефицит двигательной активности студентов СМО составляет 63,6% от необходимого.
2. Организация учебного процесса физического воспитания в вузе в СМО требует совершенствования методических приемов при распределении и комплектовании

медицинских групп. Необходима разработки авторских рабочих программ и творческая система педагогической работы со студентками СМО.

3. Разработка критериев индивидуально-нормативного учебного стандарта для студентов СМО.
4. Полученные в ходе эксперимента результаты свидетельствуют о положительном закаливающее эффект занятий физическими упражнениями в профилактике ОРЗ и ОРВИ. У студенток экспериментальной группы процент заболеваемости уменьшился на 18,7%, а студенток контрольной группы всего на 8,1%

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М. Я., Соловьев Г. М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. С. 13.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных. М: Физкультура и спорт, 1989. С. 120.
3. Годик М.А., Фаиз Саид Одталиа Абу Аридо, Имад Абдель Хак (Иордания). Сравнительный анализ различных систем физического воспитания в школах // Теория и практика физической культуры. 1990. № 9. С. 45.
4. Крамской С., Амелченко И. Физиологический аспект реабилитационных программ для студентов с ослабленными здоровьем // Физическая реабилитация как направление подготовки специалистов. Киев, 2003. С. 8.
5. Клокова Е.А. Методические подходы к организации занятий физической культурой со студентами Специальных медицинских групп // Совершенствование технологии и оздоровительной программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях. Белгород, 2002. С. 192-197.
6. Кібальник О.Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування: навч.- метод. посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. 48 с.
7. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 4. С. 63-66.
8. Остапенко А.А. Системный аспект построения модели преобразования школьной среды // Управление образованием. 2010. № 1. 45 с.

#### REFERENCES

1. Vylensky M. Ya., Solov'ev H.M. Osnovnye sushchnostnye kharakterystyky pedahohycheskoy tekhnolohyy formirovaniya fizycheskoy kul'tury lychnosty / Theory and Practice of Physical Culture. 2001. # 3. P. 13.
2. Velytchenko V.K. Fyzkul'tura dlya oslablennykh. M: FyS, 1989. P. 120.
3. Hodyk M.A., Fayz Sayd Odtalya Abu Arydo, Ymad Abdel' Khak (Yordanyya) Sravnytel'nyy analiz razlychnykh system fizycheskoho vospytanyya v shkolakh: Theory



- and Practice of Physical Culture. 1990. # 9. P. 45.*
4. Kramskoy S., Amel'chenko Y. Fyzyolohy-cheskyy aspekt reabylytatsyonnykh prohramm dlya studentov s oslablennymy zdorov'em // *Fyzycheskaya reabylytatsyya kak napravlenye podhotovky spetsyalystov. Kyev, 2003. P. 8.*
  5. Klokova E.A. Metodicheskiye podkhody k orhanyzatsyy zanyatyy fizycheskoy kul'turoy so studentamy Spetsyal'nykh medytsyn-skykh hrupp // *Sovershenstvovanye tekhnolohyy y ozdorovytel'noy prohranny pedahohycheskoho protsessa po fyzy-cheskoy kul'ture y sportu v uchebnykh zavedenyakh. Belhorod, 2002. P. 192-197.*
  6. Kibal'nyk O.Ya. *Pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti pidlitkiv z vykorystannyam zanyat' fitnesom ozdorovchoho spryamuvannya: navch.- metod. posibnyk. Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka, 2006. 48 p.*
  7. Kibal'nyk O.Ya. *Ozdorovchi tekhnolohiyi dlya pidvyshchenni rukhovoyi aktyvnosti pidlitkiv // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2007. # 4. P. 63–66.*
  8. Ostapenko A.A. *Systemnyy aspekt postroen-yya modely preobrazovanyya shkol'noy sredy // Upravlenye obrazovanyem. 2010. # 1. 45 p.*

## ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Л.З. Холмуродов, З.Н. Азимов

Узбекский государственный институт  
физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[laziz.xolmurodov@mail.ru](mailto:laziz.xolmurodov@mail.ru)

**Аннотация.** Результаты исследований вносят ряд новых разработанных методик тренировок занятий с детьми 5-6 лет для определения эффективности и при начальном обучении плаванию.

**Актуальность.** Начальное обучение плаванию может проводиться как индивидуально с тренером, так и в группе.

При индивидуальном обучении ученик выполняет свое задание, и тренер, находясь в воде рядом с ним, имеет возможность сразу исправлять ошибки в технике плавания.

И как мы считаем, это может ускорить процесс обучения плаванию.

**Цель** нашей работы – определить эффективность использования разработанной нами методики при начальном обучении плаванию детей 5–6 лет.

Для решения данной цели были поставлены **задачи**:

1. Проанализировать состояние вопросов по данным специальной литературы.
2. Провести эксперимент и обосновать эффективность использования индивидуального метода обучения плаванию.

Организация эксперимента. В эксперименте принимали участие 12 детей не умеющих плавать, в возрасте 5-6 лет, имеющих примерно одинаковое физическое развитие.

## FEATURES OF INDIVIDUAL SWIMMING TRAINING 5-6-YEAR-OLD CHILDREN

L.Z. Holmurodov, Z.N. Azimov

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** The research results are making a series of new training methodology developed by the children's classes 5-6 years to determine the effectiveness of initial training and swimming.

Их разделили на 2 группы – контрольную и экспериментальную - по 6 человек в каждой группе.

Следует подчеркнуть то, что в 5-летнем возрасте речь идет не об обучении плаванию спортивными способами, а об обучении навыку плавания с выполнением движений ног и рук, выполняемыми технически правильно.

По окончании эксперимента было проведено тестирование плавательной подготовленности детей обеих групп:

- «звездочка» на груди, балл;
- «звездочка» на спине, балл;
- скольжение на груди, балл;
- проплыть на груди без остановки, м;
- проплыть на спине без остановки, м;
- прыжки с бортика.

Распределение времени между разделами обучения плаванию:

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10,2%

2. Упражнения, обучающие погружению и всплытию - 3,3%
3. Упражнения для выработки навыка лежаания - 9,5%
4. Упражнения для выработки навыка скольжения - 25,7%
5. Упражнения, обучающие дыханию - 13,6%
6. Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения - 31,4%
7. Упражнения на овладение простейшими прыжками - 6,3%

Таблица 1

Для оценки техники выполнения «звездочки» использовалась 5–балльная система (Осокина Т.И.)

Положение	Б а л л ы				
	5	4	3	2	1
тело	Высокое, ровное, живот над водой	Ровное у поверхности воды, живот под водой	Высокое, таз опущен	Грудь над водой	Не лежит
голова	Лежит на воде ровно	Голова приподнята над водой	Голова над водой	Голова лежит на воде	Голова над водой
ноги	Выпрямлены на поверхности воды, носки натянуты	Выпрямлены, расслаблены	Ноги тонут	Ноги опустились вниз	Ноги тонут
руки	Руки в стороны, натянуты на поверхности воды	Согнуты и двигаются	Руки у поверхности, двигаются	Руки лежат на поверхности, но двигаются	Руки не лежат на воде

Таблица 2

Сроки овладения навыком выполнения «Звездочка»

«Звездочка» на груди								
Группы	недели							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Контрольная		1	1	2	2	3	4	6
Экспериментальная		2	2	3	5	6	6	6
«Звездочка» на спине								
Группы	недели							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Контрольная		1	2	2	2	3	5	6
Экспериментальная	2	2	3	4	5	6	6	6

Таблица 3

Средние показатели плавательной подготовленности детей 5–6 лет, балл

Группа	«звездочка» на груди	«звездочка» на спине	проплыть на груди без остановки, м	проплыть на спине без остановки, м	Прыжок но- гами вниз
Контрольная	3,4	3,5	18,5	25	+
Экспериментальная	4,2	4,3	25	25	+

**Выводы.** Начальное обучение плаванию детей нужно строить на основе двигательной избирательности. Каждому ребенку присуща способность к более быстрому и качественному освоению наиболее доступных для него движений и их последующему развитию.

Выполняет упражнения более свободно и раскованно. Что положительно сказывается на правильности выполнения движений при плавании.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Д.П. Теория и методика юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
2. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т. Стретчинг. Подвижность, гибкость и элегантность. М.: Советский спорт, 1991. 96 с.

## REFERENCES

1. Volkov L.P The theory and methods of youth sports. Kiev: Olympic Literature, 2002. 294 p.
2. Godik M.A., Baramidze A.M., Kiseleva T. Stretching. Mobility, flexibility and elegance. M.: Soviet sports, 1991. 96 p.

## ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЙ В СПИНЕ

О.В. Шиленко

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

[mailotrof77@mail.ru](mailto:mailotrof77@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине. В настоящее время люди часто обращаются к врачам по поводу остеохондроза. Наряду с основной формой лечения остеохондроза в стационаре необходимо пропагандировать систему его профилактики. Именно физические упражнения являются главной формой профилактики остеохондроза позвоночника. Средства фитнеса, а именно фитбол-аэробика, пилатес, аквааэробика, йога, способны решить эту задачу. Фитнес для профилактики болей в спине применяется и в спортивной практике.

**Ключевые слова:** фитнес, остеохондроз, боли в спине, профилактика

**Актуальность исследования.** Каждодневные нагрузки на межпозвоночные диски (продолжительное нахождение в положении сидя, долгое стояние на ногах, тяжелая физическая работа и др.), беременность, травмы, различные заболевания, занятия различными видами спорта не проходят бесследно. С годами этот процесс нарастает, и люди чаще вынуждены обращаться к врачам по поводу остеохондроза [5].

Учитывая высокую распространенность заболевания, склонность к рецидивам, а также к переходу к более тяжелым стадиям, наряду с основной формой лечения остеохондроза в стационаре необходимо пропагандировать систему его профилактики [6].

## POSSIBLE USE OF FITNESS FOR PREVENTION OF BACK PAIN

O.V. Shilenko

Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev  
Cheboksary, Russia

**Abstract.** This article discusses the possible use of the fitness for the prevention of back pain. Nowadays, people often turn to doctors about osteochondrosis. Along with the main form of treatment for osteochondrosis in the hospital we need to promote a system of prevention. Physical exercise are the main form of prevention of osteochondrosis. Means of fitness, namely fitball aerobics, pilates, water aerobics, yoga, able to solve this problem. Fitness for the prevention of back pain as well is used in sports practice.

**Keywords:** fitness, osteochondrosis, back pain, prevention

Больные, страдающие различными синдромами остеохондроза позвоночника после перехода заболевания в стадию ремиссии нуждаются в специализированной оздоровительной тренировке с целью профилактики обострений и перехода заболевания в более тяжелую форму.

В настоящее время ведущие специалисты в области вертебрологии и реабилитации считают, что не медикаментозное и физиотерапевтическое лечение, а именно физические упражнения являются главной формой профилактики остеохондроза позвоночника [3]. Поэтому целью исследования явилось выявление наиболее эффективных видов фитнеса, способствующих про-

филактике болей в спине. Основным методом исследования явился анализ научно-методической и специальной литературы.

Значительную роль в предупреждении рецидива острой боли специалисты отводят физическим упражнениям, направленным на укрепление мышц спины и брюшного пресса, а также движениям, способствующим самовытяжению. Регулярное выполнение хорошо подобранного комплекса способствует поддержанию адекватной статики позвоночника, максимально разгружающей диски.

Возможность применения физических упражнений решается каждый раз индивидуально, с учетом рекомендаций врача.

Для профилактики остеохондроза специалисты рекомендуют уделять внимание восстановлению гибкости всех отделов позвоночника, укреплению мышц разгибателей туловища и головы, межлопаточных мышц, прямых и косых мышц живота и формированию правильной осанки.

При этом широко используются уникальные свойства фитболов, с помощью которых возможно раздельно мобилизовать различные отделы позвоночника [3]. Эффективность применения фитболов заключается в следующем:

- тренировка мышц спины и живота происходит на фитболе в условиях разгрузки позвоночника, что особенно важно для лиц с избыточным весом тела, висцероптозом, недостаточностью вен нижних конечностей;
- упражнения на фитболах позволяют тренировать чувство равновесия в сочетании с коррекцией осанки;
- за счет вибрации и амортизации («эффект батута») на фитболе легко расслабляются напряженные мышцы шеи, спины и таза,

отчего позвоночник приобретает правильные физиологические изгибы. По этой причине по литературным данным около 5 млн. человек в разных странах постоянно используют данные мячи для работы за письменным столом или для отдыха.

Часть упражнений может выполняться в и.п. лежа на ковре («партерная гимнастика») с использованием утяжелителей для рук и ног и амортизаторов.

Специалисты допускают при выполнении упражнений незначительные болевые ощущения, если стоит цель «снятия» мышечных блоков и восстановления гибкости того или иного отдела позвоночника.

Широко используются упражнения системы Пилатес, применение которых при соблюдении ряда принципов повышает эффективность занятий [2]:

- координация дыхания с упражнениями, что помогает регулировать необходимый темп их выполнения и регулировать мышечный тонус;
- концентрация внимания занимающегося на работающей мышечной группе при выполнении упражнений, что повышает точность их выполнения;
- плавность, слитность движений, что позволяет избегать рывков и заминок.

Аквааэробика нередко используется в качестве реабилитационного средства, в частности для восстановления здоровья, трудоспособности, коррекции форм и частей тела, повышения жизненного тонуса и улучшения общего самочувствия больных.

Научно доказано, что когда тренировка проходит в воде, тело освобождается от



большей части своего веса, что благоприятно сказывается на суставах. Вероятность получить травму сводится к минимуму, в сравнении с обычными занятиями аэробикой и тем более тренажерным залом. Уменьшение веса в воде резко снижает травматизм даже при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений. В то же время упражнения, направленные на преодоление силы выталкивания, способствуют улучшению мышечного тонуса.

Выталкивающая сила позволяет естественным образом держаться рукам и ногам на поверхности воды. Сила выталкивания может оказывать содействие в выполнении определенных упражнений. Если ее эффективно использовать, она поможет добиться большей подвижности суставов и увеличить их гибкость.

Широко в лечебных целях используется и йога [1]. Выполнение особых поз (асан) помогает при различных недомоганиях, укрепляет и тонизирует мышцы и развивает гибкость. Позы предполагают выполнение разнообразных движений, которые повышают насыщение крови кислородом, что, в свою очередь, приводит к очищению и приливу питательных веществ к самым отдаленным уголкам тела. С точки зрения психологии йога повышает концентрацию внимания, успокаивает мозг и дает ощущение равновесия, спокойствия и удовлетворения.

Но есть существенная разница между йогой и другими физическими упражнениями. Асаны йоги являются психофизиологическими, тогда как обычные тренировки воздействуют исключительно на тело. Асаны помогают человеку не только почувствовать свое тело, развить мышцы и повысить гибкость, но и стабилизировать ум и заглянуть в себя. При выполнении простых физических упражнений достаточно лишь физической точности, тогда как асаны требуют, кроме того, концентрации ума и тела, что приводит к их равновесию.

Выполнение асан при болях в спине направлено на то, чтобы растянуть мышцы и освободить пораженные участки, укрепить кости. При постоянных тренировках улучшаются подвижность и гибкость, а боль и дискомфорт уменьшаются.

При выполнении поз с целью, чтобы справиться с болью в спине, позвоночник всегда должен быть растянут вверх, особенно в крестцовой части. Нельзя задерживать дыхание во время выполнения поз, шея и мышцы лица должны быть расслаблены.

Очевидно, что реабилитация должна выйти за рамки стационара и поликлиники в широкое русло оздоровительной тренировки. Актуальной стало создание системы фитнеса, адаптированной к пациентам с вертеброгенной патологией. Это мнение подтверждено клиническими исследованиями [3]. Авторы подтверждают отсутствие осложнений при длительных занятиях фитнесом, уменьшение клинической симптоматики у большинства занимающихся, увеличение силы мышц туловища и гибкости позвоночника, повышение общей работоспособности занимающихся.

Немаловажное преимущество занятий в фитнес-группах под руководством инструктора имеет их коллективный характер, ритмичное музыкальное сопровождение, придающие им эмоциональность, мастерство инструктора, умеющего «заводить» группу, повышать работоспособность ее участников.

Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю по 45 мин. Помимо профилактики остеохондроза на занятиях решаются и общеоздоровительные задачи: тренировка кардиореспираторной системы, борьба с ожирением, целлюлитом, депрессией, характерной для хронических заболеваний.

Как правило, занимающиеся отмечают значительное уменьшение болевого синдрома, увеличение гибкости позвоночника, выносливости мышц спины. Эффект

от занятий проявляется в зависимости от тяжести заболевания и составляет от 1-2 до 6 месяцев после начала регулярных занятий.

Все без исключения отмечают значительное повышение общей работоспособности, улучшение осанки, настроения и дают высокую оценку качеству занятий.

Фитнес для профилактики болей в спине находит применение даже в спортивной практике. Так, для улучшения функционального состояния позвоночника в предсезонной подготовке лыжников использовалась аэробная тренировка в виде различных типов танца (балетного, джазового, в стиле «латино» и пр.), и было отмечено статистически достоверное уменьшение боли в спине, увеличение гибкости грудного и поясничного отделов позвоночника, тазобедренного и голеностопного суставов

по сравнению с контрольной группой и, как результат, улучшение спортивных результатов [3].

Таким образом, применение вышеуказанных видов фитнеса эффективно для профилактики болей в спине.

**Выводы.** Анализ литературы показал, что одна из важнейших задач оздоровления и профилактики заключается в том, чтобы повысить адаптационные возможности организма, обеспечить снижение напряженности его регуляторных механизмов. При этом в зависимости от степени нарушения адаптации должны применяться и соответствующие методы профилактики. Следует дополнить, что соответствующие методы должны применяться на протяжении всей жизни индивидуума, видоизменяясь в зависимости от функционального и морфологического состояния.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар Б.К.С. Классическая йога. М.: Физкультура и спорт, 1989. 56 с.
2. Буркова О.В., Лисицкая Т.С. «Пилатес» – фитнес высшего класса. М.: Радуга, 2005. 208 с.
3. Гершбург М.И., Кузнецова Г.А. Вертеброфитнес – надежная форма профилактики остеохондроза позвоночника // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2005. № 2. С. 58–63.
4. Давыдов В.Ю., Шамардин Г.О., Краснова Г.О. Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Волгоград, 2001. 140 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. Т. 1. М.: Федерация аэробики России, 2002. 230 с.
6. Челноков В.А. К разработке новых технологий профилактики остеохондроза позвоночника // Теория и практика физической культуры. 2006. № 1. С. 53–58.

#### REFERENCES

1. Ayengar B.K.S. Classic Yoga. M.: Fizkultura I Sport, 1989. 56 p.
2. Burkova O.V., Lisitskaya T.S. «Pilates» – highest class fitness. M.: Raduga, 2005. 208 p.
3. Gershuburg M.I., Kuznetsova G.A. Vertebrofitness – a reliable form of prevention of osteochondrosis // Physical education in the prevention, treatment and rehabilitation. 2005. № 2. P. 58–63.
4. Davydov V.U., Shamardin G.O., Krasnova G.O. New fitness systems (New trends, techniques, equipment and inventory). Volgograd, 2001. 140 p.
5. Lisitskaya T.S., Sidneva L.V. Aerobics. Theory and methods : in 2 t. T. 1. M. : Russian Aerobics Federation, 2002. 230 p.
6. Chelnokov V.A. To developing new technologies for prevention of osteochondrosis // Theory and Practice of Physical Culture. 2006. № 1. P. 53–58.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ВОСТОНАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

А.А. Щелкунов, Е.С. Трояновский

Донбасский государственный педагогический университет  
Славянск, Украина

[smoliar60@mail.ru](mailto:smoliar60@mail.ru)

**Аннотация.** В статье проанализированы исследования, которые показывают, что учебно-трудовая деятельность студентов предъявляет значительные требования к организму, что при недостаточной подготовленности возможны различные нарушения в организме. В этой связи, большое значение имеет использование различных средств физического воспитания, которые могут нейтрализовать внешние факторы неблагоприятного характера при определенных условиях, если оптимально использовать физические нагрузки с учетом специфики трудовой деятельности студентов. При определенных условиях занятия баскетболом и плаванием в первый период после учебного времени могут служить в определенной мере и фактором развития общей тренированности студентов. Использовать их в этом качестве особенно важно тогда, когда студенты не приобщены к другим видам активной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Ключевые слова:** прогнозирование, индивидуализация, анализ, динамика, стабильность, восстановление, работоспособность

**Постановка проблемы.** Анализ литературных данных показывает, что углубленные исследования методического характера в течение многих лет были связаны преимущественно с вопросами использования физических упражнений непосредственно во время академических занятий. Значительно меньше внимание в этом плане

## EFFICIENCY OF APPLICATION PHYSICAL FLOWS CULTURE TO RESTORE PHYSICAL AND MENTAL PERFORMANCE

A.A. Cshelkunov, E.C. Troyanovskiy

Donbass State Pedagogical University  
Slovyansk, Ukraine

**Annotation.** The article analyzed the studies that show that the training and employment of students a significant challenge to the body that the lack of preparedness of the various possible disturbances in the body. In this context, great importance is the use of various means of physical training, which can neutralize the adverse external factors of character, under certain conditions, if the best use of physical activity-specific work students. Under certain conditions, a class basketball and swimming for the first time since the training can serve to a certain extent and general fitness factor for the development of students. Use them as such is especially important when students are not attached to other types of active sports and recreational activities.

**Keywords:** prediction, individualization, analysis, dynamics, stability, recovery, performance

уделялось изучению направленного использования восстановительно-оптимизирующих средств физического воспитания с целью восстановления умственной и физической работоспособности.

Недостаточно разработанным остается выбор оптимальных способов использования

средств физического воспитания, наиболее соответствующих как закономерностям процесса после учебного восстановления, так и учебной специальности студентов.

Предметом настоящих исследований является разработка методики совершенствования физической работоспособности студентов, как основы активизации их умственной деятельности.

Систематическое прослеживание в условиях эксперимента влияния комплекса специальных восстановительно-стимулирующих упражнений для ускорения процессов после учебного восстановления умственной и физической работоспособности имело бы большое практическое значение в плане повышения творческой активности студентов и активного использования вне учебного бюджета времени. Проблема активизации учебного отдыха студентов так же весьма актуальна и имеет свою практическую значимость в плане решения оздоровительных и восстановительных задач физического воспитания.

**Формирование целей работы.** Основной целью настоящих исследований является разработка методики восстановления умственной; и физической работоспособности студентов средствами физической культуры. Исходя из поставленной цели исследования решались следующие задачи:

1. Изучить влияние учебной нагрузки на умственную работоспособность студентов.
2. Выявить характер влияния занятий различными видами спорта на функциональное состояние основных систем организма, умственную и физическую работоспособность студентов.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики приме-

нения средств физического воспитания для восстановления физической и умственной работоспособности студентов.

Эксперимент был направлен на изучение влияния занятий различными видами спорта на показатели физической и умственной работоспособности. Исследование проводилось с участием студентов, занимающихся баскетболом, волейболом, плаванием.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- обобщение передового практического опыта;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

**Организация исследования.** В соответствии с поставленными задачами исследования проводились в период с 2014 по 2015 гг. В экспериментальных исследованиях приняли участие студенты технологического факультета Донбасского государственного педагогического университета в количестве 62 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В основу разработки программного материала педагогического эксперимента для студентов легли данные анализа научно-методической литературы. Большое значение для определения содержания экспериментальной программы физических нагрузок для студентов имели исследования ряда авторов, в которых определялось влияние занятий различными видами спорта на уровень физической и умственной работоспособности [1, 6].

В основу содержания программы педагогического эксперимента был положен принцип комплексности использования средств физического воспитания. Так, например, занятия баскетболом проводились в дни оптимальной функциональной готовности сердечно-сосудистой системы, а в период снижения функций сердечно-сосудистой системы проводились занятия по плаванию.

Схематично, это выглядело следующим образом: вторник, пятница – плавание, а понедельник, среда, четверг – занятия по баскетболу.

При подборе общеразвивающих упражнений в программу педагогических воздействий учитывались собственные сведения, полученные в процессе педагогических наблюдений, а также литературные сведения о влиянии средств физического воспитания на умственную деятельность и физическую работоспособность [4]. В процессе эксперимента так же учитывались особенности умственной деятельности, предъявляющей значительные требования к сердечно-сосудистой системе, к системе центральной нервной деятельности, характер заболеваемости организма в данный период.

Тренировочные занятия в экспериментальной группе строились и проводились в соответствии с общепринятой структурой и состояли из трех структурных частей: подготовительной, основной и заключительной. При проведении занятий длительностью 90 минут, подготовительная часть длилась 20-25 мин, основная – 50-55 мин., заключительная – 15 минут. Интенсивность физических нагрузок в подготовительной и основной части занятий контролировалась по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Она линейно связана с мощностью выполняемой нагрузки, с одной стороны, и количеством потребляемого кислорода, с другой [2, 5, 6]. В подготовительной части оптимальная ЧСС в среднем удерживалась на

уровне 120-130 уд./мин. В занятиях по баскетболу имели место кратковременные пики (1-2 мин.) повышения частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 170-160 уд./мин., что эффективно способствовало повышению функциональных возможностей организма.

Исходя из имеющихся в научно-методической литературе сведений, средства физического воспитания были распределены таким образом, чтобы от 40 до 70% времени тренировочных занятий отводились основным упражнениям баскетбола или плавания. Первое и второе занятие в начале недели способствовали активизации процессов встраивания, третье и четвертое – благоприятствовали поддержанию устойчивой работоспособности, а пятое, проводимое в пятницу, соответствовало периоду снижения работоспособности в результате нарастающего утомления и носило восстановительную направленность.

Включение дозированного плавания в программу оздоровительных занятий основано на значительной роли плавания в восстановительных процессах и укрепления здоровья. Массирующее действие и равномерное давление воды на кожу, а также горизонтальное положение тела в так называемом статическом плавании, способствуют облегчению оттока крови и лимфы от периферии к центру, улучшению проводимости и сократимости мышц. Вода благоприятно воздействует на состояние центральной нервной системы (ЦНС), обладая болеутоляющим и успокаивающим эффектом, нормализуя моторно-висцеральные рефлексы, улучшая вегетативные функции и повышая подвижность нервных процессов.

После 8 месяцев занятия (занятия проводились с сентября по апрель месяц) в условиях педагогического эксперимента, были

отмечены достоверные сдвиги положительного характера по всем изучаемым параметрам.

Как показал анализ статистического материала, величина изменения отдельных параметров не одинакова и зависела от характера физических нагрузок. Для получения объективной оценки эффективности влияния предложенной методики для эксперимента, нами использовалась ранговая система оценки полученных данных. Путем ранжирования полученных данных было установлено, что наиболее выраженный прирост наблюдается в показателях физической и умственной работоспособности, как видно, по всем изучаемым параметрам произошли достоверные изменения. Вместе с тем, как показывает характер изменений, динамика их неодинакова. В процессе изучения полученных данных установлено, что характер изменения изучаемых параметров свидетельствует о физиологической закономерности протекающих процессов.

Наиболее высокий процент прироста наблюдается в показателях физической работоспособности (9,56%), затем в показателях частоты сердечных сокращений (6,72%). Очевидность таких изменений достаточно убедительно подтверждается тем, что более эффективно совершенствуются физические показатели, затем функциональные параметры (ЧСС). Это объясняется тем, что спортивная игра и плавание, все же по характеру двигательных действий, в первую очередь развивают физические кондиции, а затем на этом фоне совершенствуются функциональные показатели. Вместе с тем, специфика игровых действий также требует постоянного вклю-

чения в игровой процесс умственной деятельности, что способствует совершенствованию оперативного мышления.

Несмотря на то, что прирост составил по показателю оперативной памяти в первом случае 5,8%а во втором случае – 3,6%, положительное влияние занятий баскетболом и оздоровительным плаванием наблюдается достоверно.

Учитывая этот факт, что наибольший прирост наблюдается в показателях физической работоспособности, то так же закономерно восстановление умственной работоспособности. Это подтверждается биологической закономерностью единства функции и содержания действий.

Таким образом, проведенные исследования показали, что систематические занятия баскетболом позволяют улучшить состояние физической работоспособности, и вследствие этого происходит восстановление умственной работоспособности.

**Вывод.** Анализ и обобщение обнаруженного факта разнонаправленного влияния занятий различными видами спорта позволяет дифференцировать физические нагрузки с учетом специфики их воздействия на физическую и умственную работоспособность. Наиболее оптимальным следует считать комбинированное использование занятий баскетболом и плаванием, что в целом обеспечивает функциональную устойчивость организма к физическим нагрузкам, в виде оптимизации параметров физической и умственной работоспособности.

Проведенный педагогический эксперимент позволяет заключить, что наибольшая эффективность достигается при 3 разовых занятиях баскетболом и 2 разовых занятиях плаванием в неделю.



#### ЛИТЕРАТУРА

1. Грибков В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: Автореф. дис.... канд. пед. наук. М., 1995. 25 с.
2. Дибнер Р. Д., Левин М.Я., Павлова В.А. О распределении студентов на учебные группы для занятий физической культурой (критические замечки) // Теория и практика физической культуры. 1991. № 6. С. 17-18.
3. Жидких В.П. основы непрерывного физкультурного образования молодёжи на этапах освоения рабочей и инженерной профессии // Теория и практика физической культуры. 1998. № 6. С. 45-49.
4. Ибрагимов У.И., Татпулатов Д.Т. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность и успеваемость студентов // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 44-45.
5. Кузнецов В.К., Нюхин В.И. Влияние различных двигательных режимов на учебную деятельность, состояние здоровья и физическую подготовленность студентов // Теория и практика физической культуры. 1989. № 1. С. 26-27.
6. Ложоненко А.В. Приоритетные направления в решении физической культуры студенческой молодёжи // Теория и практика физической культуры. 1998. № 6. С. 21-24.

#### REFERENCES

1. Gribkov V.A. Metodika vosstanovleniya umstvennoy i fizicheskoy rabotosposobnosti studentov sredstvami fizicheskoy kulturyi v protsesse uchebno-trudovoy deyatel'nosti: Avtoref. dis.... kand. ped. nauk. M., 1995. 25 s.
2. Dibner R.D., Levin M.Ya., Pavlova V.A. O raspredelenii studentov na uchebnyye gruppyi dlya zanyatiy fizicheskoy kulturoy (kriticheskie zametki) // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 1991. # 6. P. 17-18.
3. Zhidkih V.P. osnovyi nepreryivnogo fizkulturnogo obrazovaniya molodYozhi na etapah osvoeniya rabochey i inzhenernoy professii // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 1998. # 6. P. 45-49.
4. Ibragimov U.I., Tatpulatov D.T. Vliyanie fizicheskikh uprazhneniy na umstvennuyu rabotosposobnost i uspevaemost studentov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 1990. # 3. P. 44-45.
5. Kuznetsov V.K., Nyuhin V.I. Vliyanie razlichnykh dvigatelnykh rezhimov na uchebnuyu deyatel'nost, sostoyanie zdorov'ya i fizicheskuyu podgotovlennost studentov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 1989. # 1. P. 26-27.
6. Lozhonenko AV. Prioritetnyye napravleniya v reshenii fizicheskoy kulturyi studencheskoy molodYozhi // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 1998. # 6. P. 21-24.

АКТУАЛЬНЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ

ACTUAL  
PROBLEMS  
OF PROFESSIONAL  
TRAINING  
OF PHYSICAL  
EDUCATION  
SPECIALISTS

## ИНТЕГРАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

В.М. Афанасьева

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

[valentinka2811@mail.ru](mailto:valentinka2811@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены результаты анкетного опроса студентов-спортсменов и их тренеров, которые дают представление о состоянии проблемы совмещения образовательного процесса и спортивной подготовки в вузах физкультурного профиля. Представлена дуальная модель интеграции учебного процесса и спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** интеграция, студенты-спортсмены, дуальная модель

**Введение.** Согласно решению Министерства спорта Российской Федерации Приказом №674 от 27 августа 2013 года Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма стала федеральной экспериментальной площадкой с темой экспериментальной деятельности «Интеграция научного, образовательного процесса со спортивной подготовкой».

Так, только в Поволжской академии спорта и туризма в 2015/2016 учебном году обучается 3 действующих Заслуженных мастеров спорта России, 15 мастера спорта международного класса, 186 мастеров спорта России и 295 кандидатов в мастера спорта. 8% студентов академии являются членами или кандидатами в члены сборных команд Российской Федерации, из них 70 члены основных сборных команд страны.

## INTEGRATION OF EDUCATIONAL PROCESS WITH THE SPORTING ACTIVITY IN HIGHER EDUCATION SPORT ORGANIZATION

V.M. Afanasyeva

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia*

**Annotation.** The article presents the results of a questionnaire survey of students-athletes and their coaches, which give an idea about the state of the problem of combining the educational process and sports training in high schools sports profile. Presented dual model of integration of the educational process and athletic training.

**Keywords:** integration, student-athletes, a dual model

Еще 150 являются членами сборных команд Татарстана – ближайшим резервом для сборных России. Следовательно, проблема сочетания занятий спортом высших достижений с одновременным получением высшего образования особенно актуальна для студентов, осваивающих образовательные программы по направлению подготовки «Физическая культура» вузов физкультурной направленности (физкультурных вузов). Однако и студенты-спортсмены обучаются и в традиционных вузах. В этой связи в интересах вуза создать для студентов-спортсменов оптимальные условия как для освоения образовательной программы, так и для занятий спортом.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось с целью изучения состояния проблемы совмещения образовательного процесса и спортивной

подготовки студентов-спортсменов и практики организации «двойной карьеры» в высших учебных заведениях физкультурного профиля. К исследованию были привлечены 158 студентов-спортсменов и 28 тренеров. Анкетный опрос проводился по разработанной нами анкете, состоящей из 10 вопросов и 47 подвопросов открытого и закрытого типов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно данным, полученным в ходе анкетного опроса, нами установлено:

- спортивная карьера для студентов-спортсменов намного важнее, чем получение качественного образования или другие жизненные ценности;
- более двух третей опрошенных студентов-спортсменов при выборе высшего учебного заведения исходили из возможности совмещения тренировочного и образовательного процессов, при этом одна пятая часть респондентов при выборе вуза воспользовались советом тренера;
- лишь третьей части студентов-спортсменов удастся успешно совмещать серьезную спортивную подготовку с учебой, а половине опрошенных это удастся лишь ценой больших усилий;
- 40% студентов-спортсменов согласны продлить сроки обучения в вузе, если это позволит эффективно совместить учебу и спорт;
- половина тренеров предполагают, что их воспитанники гордятся тем, что они являются студентами, а четверть – что они не считают себя истинными студентами, т.к. для них важнее спортивная карьера;
- больше половины опрошенных тренеров считают, что их подопечным удастся совмещать учебу и спорт большим трудом;
- половина тренеров утверждают, что студенты-спортсмены должны заканчивать обучение в вузе в установленные сроки, а недостающие знания получить на практике;
- тренеры считают, что наиболее распространенной проблемой у студентов-спортсменов в вузе является отсутствие понимания со стороны преподавателей.

**Выводы.** На основе проведенного опроса, а также опыта практической деятельности нами были определены пять категорий студентов-спортсменов:

- 1) студенты, завершившие спортивную карьеру;
- 2) студенты, преимущественно выступающие только на межвузовских спортивных соревнованиях или члены спортивных команд при вузе;
- 3) студенты – члены сборных спортивных команд региона;
- 4) студенты – члены сборных спортивных команд России;
- 5) студенты – члены профессиональных спортивных клубов.

Анализ содержания и характера учебной и спортивной деятельности указанных категорий студентов-спортсменов позволил составить дуальную модель интеграции учебного процесса со спортивной деятельностью (рис. 1).

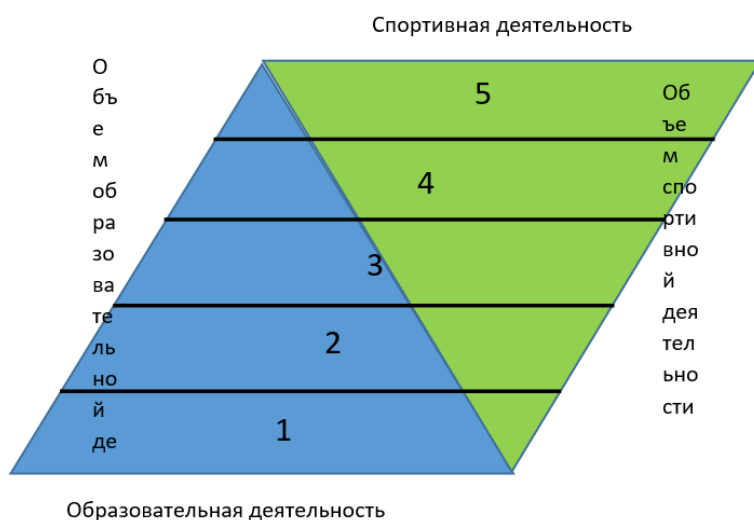


Рисунок 1

Дуальная модель интеграции учебного процесса со спортивной деятельностью

Модель, представленная на [рисунке 1](#) показывает степень влияния спортивной деятельности на объем образовательного процесса в традиционной форме для каждой категории студентов-спортсменов. Как видим, у студентов-спортсменов первой категории спортивная деятельность осуществляется практически только в рамках учебного процесса, тогда как для студентов-спортсменов пятой категории, наоборот, в традиционной форме осуществляется практически только аттестация академических достижений. То есть, чем больше вовлечен студент в спортивную деятельность, тем меньше он участвует в традиционном образовательном процессе. Это означает, что образовательной организации высшего образования необходимо вы-

работать и применять специальные организационно-педагогические механизмы и технологии, обеспечивающие для студентов-спортсменов выполнение их учебных программ в условиях непрерывной спортивной деятельности.

В ходе экспериментальной деятельности в Поволжской ГАФКСИТ в соответствии с составленной дуальной моделью интеграции учебного процесса со спортивной деятельностью необходимо разработать и апробировать комплекс организационно-педагогических мер, направленный на обеспечение оптимального сочетания объемов образовательного процесса и спортивной подготовки для каждой категории студентов-спортсменов.

# КАРЬЕРНЫЙ РОСТ И СПРОС НА РЫНКЕ ТРУДА БАКАЛАВРОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Е.В. Бронский

*Павлодарский государственный педагогический институт*

*Павлодар, Казахстан*

[evena\\_salto@mail.ru](mailto:evena_salto@mail.ru)

**Аннотация.** Настоящая статья посвящена вопросу трудоустройства молодых специалистов. В рамках сбора информации к прохождению международной аккредитации Образовательной программы подготовки бакалавров специальности «Физическая культура и спорт» выполнено исследование по выявлению карьерного роста и спроса на рынке труда выпускников факультета физической культуры и спорта. С этой целью был произведён опрос выпускников последних четырёх лет в количестве 163 человека.

Анализ анкет карьерного роста выпускников и удовлетворенности, предоставленных им условий труда показал, что выпускники в 100 % составе явились на места распределения; удовлетворены условиями работы и предложенной должностью – 77,6%. Положительная статусная динамика отмечена у четверти опрошенных выпускников или 24,3 %. Профессиональный рост характеризуется прохождением семинаров, курсов повышения квалификации, поступлением в магистратуру. Перспективы карьерного роста имеются у 100 %; удовлетворены размером заработной платы 72,2% молодых специалистов.

В последние годы тема карьеры приобрела широкую популярность в среде казахстанских ученых и практиков. Это вызвано реформированием всех основных сфер нашего общества, становлением рыночной экономики, повлекшими за собой изменение отношения ко многим процессам и явлениям, до сих пор остававшимся вне поля зрения в силу их негативного восприятия или низкого уровня актуальности. То, что раньше считалось отклонением от нормы, порождением буржуазного общества, капитализма, отождествлялось с карьеризмом, являющим собой лишь незна-

чительное, да к тому же девиантное проявление карьеры, сегодня возводится в ранг важного показателя развития человека в системе социальной структуры. Карьера рассматривается как существенный фактор и условие улучшения социально-психологического климата, повышения производительности труда в организации и её конкурентоспособности [1, 2].

Обращение к проблематике карьеры в последнее время большого числа исследователей различных областей деятельности, породило множество определений понятия “карьера”.

Карьера – это динамическое явление, то есть постоянно изменяющийся и развивающийся процесс. Карьера может рассматриваться как в узком, так и в широком смысле. В широком смысле понятие “карьера” определяется как “общая последовательность этапов развития человека в основных сферах жизни (семейной, трудовой, военной и т. д.)” [2].

В узком смысле карьеру связывают с трудовой деятельностью человека, с его профессиональной жизнью. Под карьерой понимают целенаправленный должностной и профессиональный рост, “поступательное продвижение по служебной лестнице, изменение навыков, способностей квалификационных возможностей и размеров вознаграждения, связанных с деятельностью работника”. Все это имеет отношение к организационному аспекту карьеры.

“Карьера – это субъективно осознанные собственные суждения работника о своем трудовом будущем, ожидаемые пути самовыражения и удовлетворения трудом”,



это “индивидуально осознанные позиция и поведение, связанные с трудовым опытом и деятельностью на протяжении рабочей жизни человека” [2, 3].

Процессуальная сущность карьеры отражена в большинстве определений этого понятия, о чем красноречиво свидетельствуют используемые в них термины “движение”, “продвижение”, “рост”, а также подтверждается этимологией слова “карьера” (что в переводе с итальянского означает “бег”). То есть карьера – это процесс движения по пути овладения некими ценностями, благами, признанными в обществе или организации.

Таковыми являются:

- должностные ступени, уровни иерархии;
- ступени квалификационной лестницы и связанные с ней разряды, дифференцирующие навыки и знания людей по уровню мастерства;
- статусные ранги, отражающие величину вклада работника в развитие организации (выслуга лет, уникальные рациональные предложения, судьбоносные для организации) его положение в коллективе;
- ступени власти как степени влияния в организации (участие в принятии важных решений, близость к руководству);
- уровни материального вознаграждения, дохода (уровень заработной платы и разнообразие социальных льгот).

Таким образом, карьера - это процесс профессионального роста человека, рост влияния власти его авторитета, статуса в среде,

выраженный в его продвижении по ступеням иерархии, квалификационной лестницы, вознаграждениях, престиже и т. д. [4-6].

В рамках сбора информации к прохождению международной аккредитации Образовательной программы подготовки бакалавров специальности «Физическая культура и спорт» выполнено исследование по выявлению карьерного роста и спроса на рынке труда выпускников факультета физической культуры и спорта. С этой целью был выполнен опрос выпускников последних четырёх лет в количестве 163 человека. Разработанная нами анкета состояла из 9 вопросов открытого (свободного) или закрытого (безусловного) типа.

Для анализа карьерного роста бакалавров специальности использовался показатель «тип трудовой карьеры», который определяется с учетом динамики уровня образования и квалификации в течение трудовой жизни с момента окончания вуза. Были выделены четыре типа трудовой карьеры: снижающаяся, горизонтальная, слабо растущая и восходящая. Позитивное направление движения определялось двумя критериями - ростом образовательно-квалификационного уровня и должностными перемещениями (таблица 1) [2].

К случаям «снижающейся карьеры» относятся потеря работы (безработица), добровольный уход с работы (женщины-домохозяйки, отпуск по уходу за ребенком), а также переход специалиста высокой квалификации на работу низшей квалификации.

«Горизонтальная карьера» охватывает случаи отсутствия изменений профессиональных характеристик выпускника.

«Слабо растущая» и «восходящая» типы карьеры отражают положительную статусную динамику, при этом, при «восходящей» - заметную динамику.

Таблица 1

## Анализ карьерного роста выпускников

Год окончания- вуза	Из них, имеются сведения	Тип трудовой карьеры								Средний показатель карьерного роста (3+4)-1
		снижающаяся (1)		горизонтальная (2)		слаборастущая (3)		восходящая (4)		
		кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	
2008	39	-	-	20	51,2	12	30,8	7	18,0	48,8
2009	37	-	-	26	70,2	9	24,3	2	5,5	29,8
2010	41	-	-	36	87,8	5	12,2	-	-	12,2
2011	46	-	-	43	93,5	3	6,5	-	-	6,5
Итого	163	-	-	125	76,1	29	18,3	9	5,6	24,3

Средний показатель карьерного роста определяется по формуле «доля слабо растущей карьеры + доля восходящей - доля снижающейся».

Анализ анкет карьерного роста выпускников и удовлетворенности, предоставленных им условий труда показал, что:

- выпускники в 100 % составе явились на места распределения;
- удовлетворены условиями работы и предложенной должностью –77,6%;
- положительная статусная динамика отмечена у четверти опрошенных выпускников или 24,3 %;
- профессиональный рост характеризуется прохождением семинаров, курсов повышения квалификации, поступлением в магистратуру;
- перспективы карьерного роста имеются у 100 %;
- уровнем заработной платы удовлетворены 72,2% молодых специалистов.

За четыре исследуемых года показатели типов карьеры выпускников факультета выглядят следующим образом:

- средний показатель карьерного роста отмечен у четвертой части молодых специалистов или у 24,3%;
- восходящий тип карьеры (повышение в должности, получение разряда, категории) выявлен у 5,6 % респондентов;
- слабо растущий тип (незначительное изменение статуса, повышение авторитета и т.п.) наблюдается у 18,3 % выпускников;
- горизонтальный тип карьеры (без изменения статуса) отмечен у 76,1 % молодых специалистов;
- с увеличением стажа работа – увеличивается доля слабо растущей и восходящей типов карьеры.

Из приведённой статистики можно сделать вполне определённые выводы:

- большинство выпускников факультета адаптировались к требованиям и условиям предложенных мест работы и с успехом конкурируют на рынке труда;
- в тоже время, почти треть выпускников, не в полной мере удовлетворены условиями работы, предложенной должностью и недовольны низким размером заработной платы.

От состояния карьерного роста во многом зависит спрос на рынке труда на специалистов определённого уровня подготовленности и квалификации, особенно в период

повышения уровня безработицы. С этой целью нами были исследованы спрос и предложение на рынке труда на бакалавров физической культуры и спорта за последние три года.

Уровень спроса на рынке труда на выпускников факультета стабильно высокий, что подтверждается анализом заявок работодателей, количество которых, как правило, незначительно превышает предложение. Это свидетельство того, что рынок труда испытывает дефицит в квалифицированных специалистах сферы физической культуры и спорта (таблица 2).

Таблица 2

Спрос и предложение на рынке труда на выпускников факультета физической культуры и спорта

Количество заявок и место работы	2009-2010 гг.	2010-2011 гг.	2011-2012 гг.
Количество выпускников	49	51	53
Количество заявок, из них:	59	57	61
Организации образования	25	23	21
Спортивные школы	15	12	17
Другие	19	22	23

Из таблицы видно, что стабильно из года в год выпускники факультета пользуются спросом на рынке труда. Заявки учреждений на выпускников факультета удовлетворяются в полной мере.

Факультет физической культуры и спорта ПГПИ одной из своих задач в плане распределения выпускников считает установление обратных связей с потребителями. В частности, поддерживает тесные отношения с основными работодателями: Управлением образования Павлодарской области и Управлением туризма, физической культуры и спорта Павлодарской области путем предоставления информации о выпускниках и выявления вакантных мест на рынке труда.

Между администрацией факультета и работодателями налажены прочные контакты, которые позволяют из года в год стабильно трудоустраивать выпускников, что позволяет в значительной мере сохранять конкурентоспособность выпускников на рынке образовательных услуг Павлодарского региона (таблица 3).

Из таблицы 3 видно, что две трети выпускников трудоустраиваются в государственные образовательные и физкультурно-спортивные организации, а оставшаяся часть, в частные структуры или же получают право на свободное трудоустройство. Очевидно, что в последующие годы, в связи с удовлетворением спроса в государ-

ственных образовательных и физкультурно-спортивных организациях, предложение от них, на выпускников факультета будет постепенно снижаться. Несмотря на благоприятный баланс спроса и предложе-

ния на рынке труда в настоящее время, администрации факультета предстоит обратить особое внимание на возможность распределения выпускников в коммерческие структуры.

Таблица 3

Позиционирование выпускников специальности физическая культура и спорт на рынке труда

Год выпуска	Общее число выпускников	Из них трудоустроено	Трудоустройство, %	Распределение на рынке труда (кол-во)		
				государственные физкультурно-спортивные организации	государственные организации образования	частные структуры и свободное трудоустройство
2010	49	49	100	10	23	16
2011	51	51	100	12	21	18
2012	53	53	100	17	21	15

Связь факультета с работодателями осуществляется за счёт:

- прохождения педагогической и профессиональной практик на местах работодателей, в учебных учреждениях различного типа, спортивных школах и клубах;
- участием работодателей в обсуждении содержания Образовательной программы подготовки бакалавров специальности физическая культура и спорт;
- проведением итоговой аттестации выпускников на базе работодателей;
- участием коллектива факультета в проведении совместных мероприятий (традиционных «Августовских» чтениях учителей физической культуры, участие в жюри конкурса «Лучший учитель года», заседаниях научно-методического совета Регионального

учебно-практического центра физической культуры Управления образования Павлодарской области, рецензировании научно-методической продукции учителей и преподавателей физической культуры;

- совместной организацией и проведением научно-практических конференций, круглых столов.

Конструктивные контакты с работодателями, наличие обратных связей позволяет факультету сохранять лидирующие позиции в регионе, в котором подготовку бакалавров физической культуры и спорта осуществляют ещё два университета. По всем показателям факультет физической культуры и спорта Павлодарского государственного педагогического института значительно опережает их. В тоже время, несмотря на благоприятную конъюнктуру рынка, руководству факультета необходимо в ближайшее время предпринимать превентивные меры по снижению риска

востребованности выпускников факультета на рынке труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов В.Ю. Карьера менеджера как объект исследования и управления // Менеджмент в России и за рубежом. 1998. №3.
2. Трошина К.М. Карьера и мотивация // Управление персоналом. 1998. №12.
3. Управление персоналом организации / Под ред. А. М. Кайбанова. М.: Инфра - М, 1998.
4. Молл Е. Управленческая карьера в России / Проблемы теории и практики в управлении. 1996. №6.
5. Поляков В.А. Технология карьеры / ЭКО. 1996. №1.
6. Мескон М.Х. Основы менеджмента. М.: Дело, 1993.

## ДИДАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ И ПРАКТИКИ ЭЛЕКТРОННОГО ТЕСТИРОВА- НИЯ ПО СПОРТИВНОЙ МЕТРО- ЛОГИИ

О.Б. Дмитриев

Удмуртский государственный универ-  
ситет  
Ижевск, Россия

[obdmit@mail.ru](mailto:obdmit@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются некоторые дидактические аспекты разработки систем электронного тестирования. Приводится описание тестовой анкеты по спортивной метрологии. Тест должен базироваться и соответствовать содержанию электронного учебника по данной дисциплине. Представлены дидактические аспекты апробации электронного тестирования в учебном процессе по дисциплине «Спортивная метрология».

**Ключевые слова:** электронное обучение, электронное тестирование, педагогические задания и тесты, создание тестов, учебный контент, спортивная метрология

**Актуальность.** Содержание учебных дисциплин в разных учебных заведениях в целом соответствует образовательному стандарту, но может отличаться по объему часов и тематическим модулям. Очень часто на изучение дисциплины отводится очень малое количество часов, за которое невозможно изучить рекомендуемый стандартом дидактический материал. Данная проблема проявилась при проведении ФЭПО – внешнего компьютерного интернет-тестирования студентов. В этом случае, часть тестовых вопросов, составленных по содержанию образовательного стандарта, может не соответствовать содержанию учебных дисциплин конкретных учебных заве-

## DIDACTIC ASPECTS OF THE DE- VELOPMENT AND PRACTICE OF ELECTRONIC TESTING IN SPORT METROLOGY

O.B. Dmitriev

Udmurt state University  
Izhevsk, Russia

**Abstract.** The article deals with some didactic aspects of development of systems of electronic testing. Describes the test questionnaire on sports Metrology. The test should be based and to comply with the content of the electronic textbook in the discipline. Presents didactic aspects of testing electronic in educational process on discipline "Metrology of Sport".

**Keywords:** e-learning, electronic testing, pedagogical assignments and tests, creating tests, the educational content, sports metrology

дений. На эти вопросы студенты в принципе не могут правильно ответить. Какое тут может быть качество контроля знаний?

Тестирование знаний должно проводиться на дидактическом материале, на котором строилось обучение студентов. Для каждого учебного заведения должны создаваться свои контрольные тесты и система электронного обучения МООДУС позволяет это сделать.

Таким образом, разработка и анализ практического использования электронного тестирования компетенций и знаний студентов по любой учебной дисциплине, в том числе и по «Спортивной метрологии», является актуальной проблемой.

**Методы исследования:**



- 1) метод педагогических наблюдений;
- 2) метод создания педагогических тестов;
- 3) система электронного обучения МООДУС [7] (в оригинале – MOODLE) как метод (универсальная оболочка) создания контрольных вопросов и тестов;
- 4) метод педагогической апробации;
- 5) теоретические методы педагогического исследования.

Методы теоретического характера, отмечает Ю.К. Бабанский [1], на практике непосредственно выходят на анализ реальных педагогических процессов, имея в виду выявление их причин, источников развития, системы условий, обеспечивающих их эффективное функционирование.

Проведение исследования и его результаты. В Институте физической культуры и спорта (ИФКиС) Удмуртского государственного университета (УдГУ) по дисциплине «Спортивная метрология» итоговый контроль ее усвоения проводится в виде зачета.

Дисциплина имеет явный прикладной характер, поэтому на зачет выносятся основное требование – «умение решать задачи», и при этом традиционно, студентам предлагаются две практические задачи. Но, важной составляющей усвоения предмета является владение терминологией и понятийным аппаратом, т.е. студенты должны знать основные определения и основные рабочие формулы, владеть методикой математико-статистической обработки.

В ИФКиС УдГУ для дисциплины «Спортивная метрология» разработан банк вопросов. Все вопросы, с учетом выше сказанного и в зависимости от формы представ-

ления и сложности разбили на три категории: 1) вопросы типа одиночного или множественного выбора, для контроля теоретических аспектов, определений и терминологии; 2) вопросы типа на соответствие, для контроля теоретических аспектов и знания рабочих формул; 3) вопросы числового типа с вычисляемым ответом, для контроля практических навыков решения задач.

В статье представляется разработанная тестовая анкета «Дифференцированный зачетный тест» (версия 1), которая состоит из 12 вопросов по 6, 3, 3 вопроса соответственно из категорий 1, 2, 3. В тесте используется функция случайного вопроса, поэтому вопросы каждой категории формируются случайным образом и получается множество различных вариантов теста.

Структура тестовой анкеты представлена в виде блок-схемы на рисунке 1.

В первую категорию включены теоретические вопросы на определения и терминологию. В системе МООДУС [7] эти вопросы реализованы по принципу «множественный выбор». По классификации сложности [8] эти вопросы считаются самыми простыми, однако это не совсем так.

Не всегда удастся однозначно и четко дать формулировку. Например, понятие «информация» в разных литературных источниках определяется по-разному.

В информатике, под редакцией С.В. Симоновича [4], дается следующее определение: «Информация – это продукт взаимодействия данных и адекватных им методов». По ГОСТ Р 52653-2006 [2]: «Информация – это сведения (сообщения, данные) независимо от формы их представления». По ГОСТ Р ИСО 9000 [2]: «Информацией являются значимые данные». В свободной энциклопедии Википедия [5]: «Информация – сведения, воспринимаемые человеком или специальными устройствами как отражение фактов материального мира в

процессе коммуникации». Академик Н.Н. Моисеев полагал [6], что в силу широты этого понятия нет и не может быть строгого

и достаточно универсального определения информации.



Рисунок 1

Блок-схема структуры тестовой итоговой анкеты «Дифференцированный зачетный тест»

Определений информации существует множество, поэтому реализовать контрольный вопрос по этому понятию сложно. На практике, подобные ситуации возникают часто, а электронное тестирование требует конкретности и однозначности формулировок дидактического материала и формулировок тестовых вопросов. Для решения данного противоречия автором статьи был разработан электронный учебник «Практикум по спортивной метрологии» [3] (рисунок 2), в котором дидактический материал дается многосторонне, с разными формулировками, и в котором выделяется контент для тестирования. Студенту целесообразно готовиться к зачету по данному электронному образовательному ресурсу.

Во вторую категорию также включены теоретические вопросы на определения и терминологию, на знание рабочих формул и реализованные в системе МООДУС [7] по принципу «выбора соответствия» По классификации сложности [8] эти вопросы считаются средней сложности.

Для усложнения вопросов этой категории можно использовать разное количество элементов в каждом списке.

В третью категорию включены вопросы практического решения задач. Традиционно, студенту формулируется расчетное задание и задаются для этого задания исходные данные, например множество  $X$ , или множества  $X$  и  $Y$ . Задачи такого плана длительны по времени, а при электронном тестировании время решения ограничено.

Для решения этого противоречия был применен следующий подход. Для решения расчетной задачи студенту предоставлялись не только исходные данные, но и статистическая таблица промежуточных действий. На рисунке 3 представлен вопрос такого типа и статистическая таблица преобразования исходных данных  $X$  и  $Y$ . В данном задании представлены промежуточные действия, необходимо выбрать только нужные значения и определить заданный параметр. С одной стороны задача упрощается, все промежуточные вычисления

выполнены, а с другой стороны, студент должен из всей таблицы выбрать нужные ему данные для дальнейших расчетов.

#### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Электронный учебный курс  
ПРАКТИКУМ  
ПО СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ**

Новостной форум  
Дифференцированный зачетный тест  
Аннотация к учебной дисциплине

**1 Введение в Спортивную метрологию**

Предмет спортивной метрологии и математической статистики  
Этапы статистического исследования

**2 Лабораторная работа 1**

**Вариационные ряды результатов измерений**

1.1. Одномерный ряд результатов прямых измерений  
1.2. Интервальный ряд результатов измерений  
1.3. Алгоритм построения интервального ряда  
1.4. Графики интервального ряда  
1.5. ПРИМЕР построения интервального ряда и его графиков  
1.6. Задания для аудиторной работы студентов  
1.7. Задания для самостоятельной работы

Рисунок 2

Электронный учебник «Практикум по спортивной метрологии»

По численным данным, представленным в таблице, вычислите коэффициент вариации для переменной X (все вычисления округлять до сотых, ответ записать целым числом)

№	X	Y	$X - \bar{X}$	$Y - \bar{Y}$	$(Y - \bar{Y}) * (X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$	$(Y - \bar{Y})^2$
1	15	29	2	-13,8	-27,6	4	190,44
2	10	28	-3	-14,8	44,4	9	219,04
3	12	50	-1	7,2	-7,2	1	51,84
4	11	29	-2	-13,8	27,6	4	190,44
5	15	43	2	0,2	0,4	4	0,04
6	12	49	-1	6,2	-6,2	1	38,44
7	14	55	1	12,2	12,2	1	148,84
8	17	51	4	8,2	32,8	16	67,24
9	13	48	0	5,2	0	0	27,04
10	16	46	3	3,2	9,6	9	10,24
11	8	29	-5	-13,8	69	25	190,44
12	10	52	-3	9,2	-27,6	9	84,64
13	13	46	0	3,2	0	0	10,24
14	14	40	1	-2,8	-2,8	1	7,84
15	15	47	2	4,2	8,4	4	17,64
Сумма	195	642			133	88	1254,4

Ответ:

Рисунок 3

Вопрос числового типа для вычислительного задания для дисциплины «Спортивная метрология»

Данный подход позволяет значительно уменьшить время решения сложных объ-

емных задач, и на одних и тех же табличных данных сформулировать разные расчетные задания.

**Апробация электронного тестирования по «Спортивной метрологии».** Апробация проводилась на студентах 3 курса ИФКиС УдГУ. Студенты должны пройти авторизацию в банке электронных пользователей УдГУ и быть записаны на электронный учебный курс «Практикум по спортивной метрологии».

Тестирование проводилось в отладочном, контролирующем и обучающем режимах.

1. Отладочный режим. Тест, как и любая компьютерная программа должна пройти этап отладки для выявления погрешности и ошибок, слабых, сложных и некорректных вопросов. Для этого после прохождения теста показывались правильные ответы на вопросы.
2. Контролирующий режим. По результатам тестирования студенту выставлялись 3 оценки: 1) оценка по 100-бальной системе для удобства ранжирования; 2) оценка зачет/незачет для выставления в ведомость; 3) по традиционной 5-бальной системе для более точного оценивания.

3. Обучающий режим. Преподаватель и студенты имели возможность совместно проанализировать неверные решения при тестировании, устранить пробелы в знаниях.

#### **Выводы.**

1. Разработка систем электронного тестирования по учебным дисциплинам является важной и актуальной проблемой современной педагогики.
2. Тестовые вопросы должны формироваться на том учебном материале, на котором обучаются студенты.
3. Электронное тестирование по спортивной метрологии должно охватывать контроль знаний теоретических основ (определений, терминологии), рабочих формул и методов математико-статистической обработки массовых измерений.
4. Апробация системы электронного тестирования по спортивной метрологии показала высокую эффективность практического применения в учебном процессе.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: (Дидактический аспект). М.: Педагогика, 1982. 192 с.
2. ГОСТ Р 52653 – 2006 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Термины и определения». М.: 2006. 11 с. [электронный ресурс]. URL: <http://www.ifap.ru/library/gost/526532006.pdf>. Дата обращения 9.10.2015.
3. Дмитриев О.Б. Практикум по спортивной метрологии. [электронный ресурс]. URL: <http://e-learning.udsu.ru/course/view.php?id=645>. Дата обращения 9.10.2015.
4. Информатика: Базовый курс / Под ред. С.В. Симоновича. СПб.: Питер, 2003. 640 с.
5. Информация: Материал из википедии – свободной энциклопедии. [электронный ресурс]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite\\_note-5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-5). Дата обращения 9.10.2015.
6. Моисеев Н.Н. Расставание с простотой. М.: АГРАФ, 1998. 98 с.
7. Неустроев Г.В., Широков В.А. Методические указания по работе с системой электронного обучения "МООДУС"

("MOODLE") / ГОУВПО "Удмуртский государственный университет", Ин-т дистанционного образования. Ижевск: Удмурт. ун-т, 2010. 102 с.

8. Осняч В.С. Современные информационные технологии в обучении студентов.

Часть 3. Электронный контроль знаний обучающихся. [электронный ресурс]. URL:[http://medpro.ru/groups/sovremennye\\_informatsionnye\\_tekhnologii\\_v\\_obuchenii\\_studentov\\_chast\\_3\\_elektronnyi\\_kontrol\\_zna](http://medpro.ru/groups/sovremennye_informatsionnye_tekhnologii_v_obuchenii_studentov_chast_3_elektronnyi_kontrol_zna). – Дата обращения 17.05.2015.

#### REFERENCES

1. Babanskiy Yu.K. problems of increasing of efficiency of pedagogical studies: (Didactic aspect). M.: Pedagogy, 1982. 192 p.
2. GOST R 52653 – 2006 "Information and communication technologies in education. Terms and definitions". M.: 2006. 11 p. [electronic resource]. URL: <http://www.ifap.ru/library/gost/526532006.pdf>. Date of access 9.10.2015.
3. Dmitriev O.B. Workshop on sports metrology. [electronic resource]. URL: <http://e-learning.udsu.ru/course/view.php?id=645>. Date of access 9.10.2015.
4. Computer science: Basic course / Under the editorship of S.V. Simonovich. SPb.: Peter, 2003. 640 p.
5. Information: from Wikipedia, the free encyclopedia. [electronic resource]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite\\_note-5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-5). Date of access 9.10.2015.
6. Moiseev N.N. Parting with simplicity. Moscow: AGRAF, 1998. 98 p.
7. Neustroev G.V., Shirokov V.A. Methodical instructions on work with system of electronic training "MOODLE" / "Udmurt state University" Institute of distance education. Izhevsk: Udmurt. Univ., 2010. 102 p.
8. Osniach S.V. Modern information technologies in training students. Part 3. Electronic monitoring of students ' knowledge. [electronic resource]. URL:[http://medpro.ru/groups/sovremennye\\_informatsionnye\\_tekhnologii\\_v\\_obuchenii\\_studentov\\_chast\\_3\\_elektronnyi\\_kontrol\\_zna](http://medpro.ru/groups/sovremennye_informatsionnye_tekhnologii_v_obuchenii_studentov_chast_3_elektronnyi_kontrol_zna). Accessed on 17.05.2015

## РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СЮЖЕТНЫХ УРОКОВ ПО ГИМНАСТИКЕ

О.Ю. Дружинина, А.Г. Щенникова, С.С. Максимова

ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»  
Ижевск, Россия

## DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITIES OF STUDENTS AT THE SCENE TRAINING LESSONS IN GYMNASTICS

O.J. Druzhinina, A.G. Schennikova, S.S. Maksimova

Udmurt State University  
Izhevsk, Russia

[olya.druzhinina.67@mail.ru](mailto:olya.druzhinina.67@mail.ru)

**Аннотация.** Подготовка специалистов по физической культуре и спорту заставляет оптимизировать учебный процесс и искать новые средства повышения уровня формирования знаний и умений бакалавров по предмету «Физическая культура». В статье представлен опыт работы авторов со студентами, результаты опроса студентов, выявлены проблемы, с которыми они сталкиваются в процессе обучения в вузе и способы решения этих проблем; рассмотрены возможности совершенствования учебного процесса подготовки бакалавров по физической культуре и спорту на основе использования и внедрения в учебный процесс дидактического, методического материалов, в виде учебного пособия для самостоятельной работы студентов.

**Ключевые слова:** подготовка специалистов в физической культуре и спорте, творчество, сюжетные уроки

Гимнастика с методикой преподавания – одна из дисциплин, предусмотренных Государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 – Физическая культура. В современных условиях перехода на двухуровневую систему образования особенно актуальна проблема подготовки будущих бакалавров.

Эффективность подготовки выпускника института физической культуры оценивается, прежде всего, по его возможности осуществлять профессиональную деятельность. Качественное проведение урока

**Abstract.** Training of specialists in physical education and sport makes to optimize the learning process and to look for new means of increasing the level of formation of knowledge and skills of bachelors on the subject "Physical training". The article presents the experience of the authors with students, the results of a survey of students found the problems they encounter in the course of training in high school and how to solve these problems; the possibilities of improving the educational process Bachelor of Physical Culture and Sport through the use and implementation of the learning process of didactic, methodological materials, as a teaching tool for students' independent work.

**Keywords:** Training of specialists in physical culture and sports, creativity, story lessons

обеспечивает высокий уровень учебного процесса. Поэтому студенты института физической культуры и спорта при подготовке к профессиональной деятельности должны овладевать основами методики обучения массовой гимнастики, иметь практику и овладевать следующими компетенциями:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;



- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;

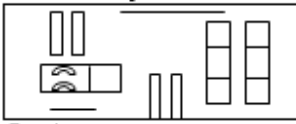
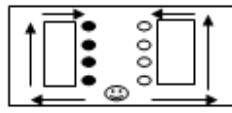
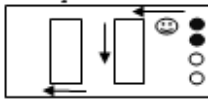
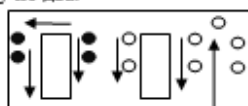
О.Ю. Дружинина А.Г. Щенникова С.С. Максимова

## СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ УРОКИ ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ



Рисунок 1

Учебное пособие «Сюжетно-ролевые уроки по гимнастике в школе»

Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть</b>	12'	Подготовить зал и инвентарь к занятию. Повязать детям чёрные пояса пиратам «Чёрного моря» и белые пояса пиратам «Белого моря».
1. Построение и сообщение задач урока.	1'	 <p>«В одну шеренгу - становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Здравствуйте, юные пираты! Сегодня мы отправимся на поиски клада, для этого мальчики должны пройти через пещеру страха, девочки – через заброшенную шахту и выполнить задания в каньоне паука! Но сначала вы должны пройти посвящение в пираты и за каждое выполненное задание вы будете получать жетон с черепом. Клад найдет команда, которая наберет больше жетонов!».</p>
2. Игра «Кто быстрее» 1) Движение шагом с заданием: - шаги на носках, руки вверх - приставные шаги правым, левым боком, руки на пояс	2'	<p>«Пираты!», «Равняйся!», «Смирно!» «Напра-во!», «В обход налево шагом - марш!». «В колонну по 2 налево - марш!» «Капитаны на месте!» «К своему кораблю разом-кнись!» «Молодцы юные пираты! Каждая команда получает по одному жетону с черепом!»</p> <p>Показ заданий навстречу движения строя. Выполнять задание под музыку. По окончании музыки команды быстро строятся в колонну по одному за капитаном у своего корабля.</p> <p>«Нельзя наступать на свои корабли! Корабль перевернется и утонет!».</p>
2) Движение танцевальными шагами: - шаги польки, руки на пояс - подскоки, руки на пояс	1'	 <p>Команда победитель получает 1 жетон. «Пираты черного моря в обход налево,</p>
3. Движение бегом с изменением направления: - <u>противоходом</u> , - змейкой.	30"	<p>Пираты белого моря в обход направо с заданием - марш!» Дистанция 2 шага. «Бегом – марш!» «<u>Противоходом</u> налево - марш!», «Змейкой - марш!», «В обход налево - марш!».</p>
4. Движения шагом.	15"	 <p>«Шагом - марш!».</p>
5. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами в движении.	15"	<p>«Пираты черного моря в колонну по два налево - марш!» «Пираты белого моря в колонну по два налево - марш!».</p> <p>«Пираты - стой!», «Нале-во!».</p> <p>Дистанция три шага. Команды выстраиваются вдоль акробатической дорожки (вдоль своего «Корабля») в колонну по два.</p> 

6. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.	7	Повторить комплекс ОРУ
1. «Смотрим вдаль, нет ли врагов».	4	раздельным способом, каждое упражнение по 1-ой восьмерке. Затем выполнить слитно, без пауз с музыкальным сопровождением. Поточным способом (все упражнения влево, с левой.)
И.п. – о.с.	раз	По показу. «И.П. – принять!», «Наги-най!».
1-4 – 4 шага с левой на месте;	а	На носки подняться выше, потянуться вверх.
5-6 – поворот налево, встать на носки, приставить левую кисть горизонтально ко лбу, правую на пояс;		
7-8 – то же что «5-6» направо.		
2. «Гребем на лодке, на каное».	4ра	По разделениям: «Делай раз...!»
И.п. – с., руки на пояс.	за	Спина прямая. В выпаде ногу сзади согнуть.
1 – выпад левой вперед, руки вперед;		
2 – полуприсед круг руками слева;		
3-4 – полуприсед круг руками справа;		
5-6 – то же что «1-2»;		
7-8 – и.п.;		
1-8 – то же что «1-8» с правой.	4ра	Показ.
3. «Атака пиратов».	за	Мах выполняется как в каратэ, т.е. сначала нога согнута, затем резко выпрямляется. Ладонь зажать в кулак.
И.п. – с., руки перед грудью.		
1 – мах левой вперед, правая рука вперед;		
2 – и.п.;		
3-4 – то же что «1-2» правой;		
5-8 – то же что «1-4».	4ра	Рассказ-показ
5. Прыжки.	за	Прыжок выше. Руки прямые.
И.п. – с., руки на пояс.		
1-4 – 4 прыжка на месте;		
5 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;		
6 – и.п.;		
7-8 – то же что «5-6».		
7. Ходьба на месте.		«На месте шагом – марш!» «Молодцы! Вы прошли посвящение в пираты и каждая команда получает флаг своего корабля!»

- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

Студенты при подготовке к профессиональной деятельности должны знать разные способы организации урока для привлечения учащихся к активной работе,

уметь придать уроку нестандартные, оригинальные приемы обучения (проведения). Авторы, такие как И.М. Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климова, П.К. Петров и др. отмечают, что значительное место в учебном процессе должно быть отведено подвижным играм и игровым заданиям, т.к. игра выступает как средство физической, тактической и морально-волевой подготовки. Применение подвижных игр и игровых заданий позволяет в лучшей сте-

пени овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками, закрепить их в игровых условиях, а так же способствует укреплению костно-связочного аппарата, мышц, формированию правильной осанки. Высокий эмоциональный уровень таких занятий позволяет легче переносить физические нагрузки и отдаляет состояние утомления. На таких уроках ученики увлечены, их работоспособность повышается, результативность урока возрастает [1; 2; 3].

Многолетний опыт показал, что будущие педагоги не всегда качественно и творчески подходят к требованиям, которые предъявляются в период прохождения педагогической практики. Особенно это проявляется в оформлении документации по такому разделу как разработка и составление конспектов уроков по гимнастике в школе. Не меньшие затруднения вызывают организация, выбор и постановка задач урока, подбор средств и методов проведения различных частей урока в соответствии с возрастом учащихся. Поэтому появилась необходимость создания учебного пособия «Сюжетно-ролевые уроки по гимнастике в школе» (рисунки1).

В пособии практический материал представлен конспектами по гимнастике с сюжетами: «Остров сокровищ», «На арене цирка», «Большие гонки» и другие (см. выше пример плана-конспекта), которые содержат карточки-задания, схемы и иллюстрации в соответствии со структурой и программным материалом уроков физической культуры, подготовлен на основе тре-

бований кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности (ТМФКГиБЖ) [4; 5].

Конспекты уроков, содержащиеся в пособии, направлены на то, чтобы актуализировать знания, полученные на лекциях, семинарах, практических занятиях, а также способствовать повышению мотивации проведения самостоятельной творческой работы с литературными источниками.

Преподавателями кафедры ТМФКГиБЖ был проведен эксперимент: студентам 1-го и 2-го курсов ИФКиС в количестве 80 человек было предложено пособие «Сюжетно-ролевые уроки по гимнастике в школе» для самостоятельной подготовки к учебной практике в течение семестра.

В результате проведенного исследования был выявлен наибольший прирост по критериям: подбор различных средств и методов в зависимости от возраста учащихся – 37 %, написание и оформление конспекта – 31%. Также отмечен прирост по: качеству организации и проведения урока –

23 %, постановке и формулированию задач урока – 12 %, что указывает на эффективность использования разработанного авторами пособия при подготовке студентов к учебной практике.

Предлагаемое пособие призвано восполнить дефицит учебной литературы для педагогических вузов и колледжей по подготовке к профессиональной деятельности студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В. Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для вузов и сузов физ. культуры рек. Гос. Комитетом РФ по физ. культуре, спорту и туризму. М.: ТВТ Дивизион, 2005. 277 с.
2. Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С. Методика преподавания аэробики в школе: учеб. пособие для вузов по спец. 050720.65 (033100) Физическая культура рек. Ижевск: Моск. пед. гос. ун-т, УдГУ. 2009. 112 с.
3. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики: учеб. метод. пособие.. Ижевск: УдГУ, 2012. 208 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ.

высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2014. 448 с.

5. Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю., Максимова С.С. Конспекты подготовительной

части урока по гимнастике в школе: метод. рекомендации. Ижевск: УдГУ, 2012. 51 с.

#### REFERENCES

1. Byleeva L.V., Korotkov I.M., Kulikov L.V. Outdoor games. Case material: Textbook. manual for schools and at various phys. Culture rivers. Gos. Committee of the Russian Federation for physical attack. Culture, Sports and Tourism. М.: Division, 2005. 277 p.
2. Druzhinina O.J., Shchennikova A.G., Maksimova S.S. Methods of teaching aerobics at school: Proc. manual for schools on special. 050720.65 (033100) Physical Education rivers. Izhevsk: Mosk. Ped. State Univ., UdsU, 2009. 112 p.
3. Maksimova S.S., Shchennikova A.G., Druzhinina O.J. 160 games for children of primary school age at lessons of gymnastics: Proc. method. allowance. Izhevsk: Udmurt State University, 2012. 208 p.
4. Petrov P.K. Methods of teaching gymnastics at school: Proc. for students. Executive. Proc. institutions. М.: VLADOS Center, 2014. 448 p.
5. Shchennikova A.G., Druzhinina O.J., Maksimova S.S. Summaries of preparatory part of the lesson in gymnastics at school: method. recommendations. Izhevsk: Udmurt State University, 2012. 51 p.

## ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Ф.А. Керимов, Г.К. Бейсенова

Узбекский государственный институт  
физической культуры  
Ташкент, Узбекистан

[fikrat\\_kerimov@mail.ru](mailto:fikrat_kerimov@mail.ru)

**Аннотация.** Автор подробно рассматривает основополагающие требования математической теории тестов, в частности теорию стандартизации тестов. В статье в доступной форме отражены прикладные аспекты использования методов математической статистики в физическом воспитании и в спорте, включающие определение информативности и надежности тестов, моделирование спортивных результатов. Данная работа окажет значительную пользу студентам и аспирантам высших учебных заведений физического воспитания и спорта, а также может быть использована специалистами, которым необходимы базовые математические знания, для правильного подбора математического аппарата в решении своих профессиональных задач.

**Ключевые слова:** прикладные аспекты, математические методы, стандартизация, тесты, спорт и физическая культура

Перед специалистами в сфере физического воспитания и спорта возникает необходимость обработки фактического экспериментального материала, полученного в ходе научного исследования. В практике физического воспитания и спорта существует множество количественных и качественных измерений. Это параметры соревновательной деятельности, показатели тренировочных нагрузок, антропометрические данные, медицинские и биохимические анализы, результаты тестирования и

## USING OF APPROACHED ASPECTS AND MATHEMATICAL METHODS OF STATISTIC IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

F.A. Kerimov, G.K. Beysenova

Uzbek State Institute of Physical Culture  
Tashkent, Uzbekistan

**Abstract.** The author demonstrates and considers in this article the base of demands to the tests of mathematical theories, particularly tests of standardization. In this article author explains approached aspects of mathematical statistic in physical culture and sport, including identification of informative and reliability of tests, modeling sports results. This work will make significant influence to students and post-graduate students of Higher Institutes of physical culture and sport, also can be used by specialists, who needs the base mathematical knowledge, for correctly selection of mathematical apparatus in solving professional tasks.

**Keywords:** approached aspects, mathematical methods, standardization, tests, sport and physical culture

многое другое. Все эти показатели, как правило, представляют собой большой объем числовых данных. Для обработки полученного числового материала на помощь исследователю приходят методы математической статистики — мощный, хорошо разработанный аппарат для объективного анализа результатов исследования и обработки практических рекомендаций [1, 3, 4].

В спортивных экспериментах довольно часто необходимо установление наличия



связи между исследуемыми признаками (спортивным результатом и определенным показателем тренированности или физического развития, между отдельными показателями физической подготовленности и др.), также возникает необходимость количественно описать существующие взаимосвязи. Такие задачи решаются методами корреляционного и регрессионного анализов. Еще более сложные задачи решаются с помощью дисперсионного и факторного анализов.

При измерении и оценке параметров двигательной деятельности человека широко применяются методы тестирования. Тест (англ.) — проба, испытание, исследование. Научные подходы к тестированию двигательной подготовленности человека развиваются уже несколько десятилетий, и за это время выработан целый ряд принципов, лежащих в основе любой системы тестирования [2, 3, 5]. Поскольку отбор тестов для оценки физической подготовленности проводится на основе каких-либо логических соображений (например, тесты должны быть доступны возможностям испытуемых, просты, приемлемы для проведения исследования), и выдвигаемых гипотез, которые, естественно могут оказаться более или менее обоснованными [3, 4].

*Теория стандартизации тестов* предполагает перед практическим применением упражнений необходимость их анализа на *информативность, воспроизводимость и объективность*. В каждом случае при разработке того или иного нового теста все эти свойства тщательно рассматриваются, а затем подвергаются независимой проверке экспертами, и лишь в случае широкого признания тесты входят в арсенал исследователей и практических работников. Вероятно, именно поэтому количество распространенных тестов не столь уж велико, тогда как общее число разработанных и когда-либо применявшихся составляет многие сотни.

Для оценки двигательных возможностей человека применяемые тесты оцениваются по их *информативности* (пригодности) и *надежности* (стабильности).

*Информативность* - важнейший критерий стандартизации тестов, обуславливающий соответствие контрольного упражнения оцениваемому физическому качеству. *Информативность теста* - это степень точности, с которой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. В литературе вместо слова «информативность» часто используют термин «валидность». *Информативным* называется тест, по результатам которого можно судить о свойстве (качестве, способности и др.) объекта, измеряемого в ходе тестирования. Например, если судить об оценке подготовленности спортсменов, то наиболее информативным показателем является результат в соревновательном упражнении. Однако он зависит от большого количества факторов, и один и тот же результат в соревновательном упражнении могут показывать спортсмены, заметно отличающиеся друг от друга по структуре подготовленности. Например, спортсмен с отличной геометрией движений тела и относительно невысокой физической работоспособностью и спортсмен с относительно средней геометрией движений, но с высокой работоспособностью будут иметь примерно одинаковые шансы на успех (при прочих равных условиях).

*Информативные тесты* используются для выявления ведущих факторов, от которых зависит результат в соревновательном упражнении. Фактически, говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса: что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения. Различают несколько видов информативности: логическую (содержательную), эмпирическую (на основании опытных данных) и предсказательную [4, 6].

Суть логического метода определения информативности тестов заключается в логическом (качественном) сопоставлении физиологических, биомеханических, психологических и других характеристик критериев и тестов. Например, в видах спорта с циклической структурой движений логическую информативность удобнее проверять экспериментально. Однако наиболее часто логический метод определения информативности используется в видах спорта, где нет четкого количественного определения спортивного результата. Например, в спортивных играх логический анализ фрагментов игры позволяет в начале сконструировать специфический тест, а затем проверить его информативность. Процедура использования логического анализа для предварительной оценки информативности тестов позволяет отсеять заведомо неинформативные тесты, структура которых мало соответствует структуре основной деятельности спортсменов. Остальные тесты, содержательная информативность которых признана высокой, должны пройти дополнительную эмпирическую проверку. Для этого результаты теста сопоставляют с определенным оценочным критерием.

*Критериями информативности в спорте могут выступать:*

- спортивные результаты;
- биомеханические характеристики основного тестируемого физического упражнения при его выполнении в соревновательных условиях (длина бегового шага; угол выпрыгивания; угол отталкивания);
- результаты другого теста, информативность которого доказана (если проведение основного теста организовать достаточно сложно, а у исследователя в наличии имеется другой тест, такой же

информативный, но более простой);

- тесты, характеризующие определенную значительную группу объектов изучаемой системы (например: сравнение биомеханических показателей призеров Олимпийских игр и модельные характеристики движений спортсменов более низкой квалификации);
- другие сложные критерии (например, сумма очков в многоборье).

Под *надежностью теста* понимается степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. *Надежными* можно считать тесты, с помощью которых при повторном тестировании одних и тех же испытуемых удастся зарегистрировать одинаковые или близкие по значению результаты. *Надежность* теста определяется с помощью корреляционно-статистического анализа путем расчета коэффициента надежности.

*Стабильность теста* (надежность) основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. *Стабильность теста* зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

В целом, как отмечают специалисты, *надежность тестов* можно повысить различными путями: более строгой стандартизацией тестирования, увеличением числа испытуемых, увеличением числа оценщиков, (судей, экспертов), повышением согласованности их мнений, увеличением числа эквивалентных тестов. Фиксированных значений показателей надежности теста не имеется. В большинстве случаев

пользуются следующими рекомендациями; 0,95-0,99 - отличная надежность; 0,90-0,94 - хорошая; 0,80-0,89 приемлемая; 0,70-0,79 - плохая; 0,60-0,69 для индивидуальных оценок сомнительная, тест пригоден только для характеристики группы испытуемых.

Результаты исследований показывают, что ряд тестов (наклон туловища вперед, 6-минутный бег, подтягивания на высокой перекладине) обладают на протяжении анализируемого периода приемлемой и хорошей надежностью ( $r=0,80 - 0,94$ ).

В отдельные возрастные периоды показатели других тестов (бег 30 м со старта, бег 30 м с ходу, метание мяча на дальность) имеют умеренную или низкую воспроизводимость ( $r = 0,67- 0,73$ ), что, прежде всего, объясняется внутренней структурой упражнений, техникой движений, возрастными особенностями занимающихся. Так, в метании малого мяча на дальность одной рукой широкая вариативность движений приводит к разным результатам в повторных попытках и соответственно к падению надежности показателей ( $r=0,63 - 0,72$ ).

С возрастом коэффициенты надежности большинства упражнений несколько увеличиваются, что указывает на большую стабильность технических характеристик, анализируемых двигательных действий у взрослых спортсменов. Особенно это проявляется в беге на 30 м со старта и в беге на 30 м с ходу ( $r=0,73 - 0,85$ ), в прыжке в длину с места ( $r=0,81- 0,85$ ) у испытуемых с возрастом воспроизводимость упражнений повышается.

Воспроизводимость результатов бега на короткие дистанции (60 и 100 м) с возрастом повышается ( $r=0,81$  до  $0,86$ ). Такую же тенденцию можно отметить и в челночном беге 3x10 м. В прыжках в длину с разбега воспроизводимость результатов с возрастом понижается ( $r = 0,84$  до  $0,71$ ), а в 6-минутном беге сначала повышается, а затем незначительно снижается.

*Эквивалентность теста* заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов. Например, когда надо выбрать, какой тест более адекватно отражает скоростные способности: бег на 30, 60 или 100 метров.

Некоторые авторы считают, что тесты должны проходить проверку на *объективность*, которая предполагает однозначность результатов данного упражнения, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами). Однако совпадение результатов у разных экспериментаторов не указывает еще на объективность, так как они могут ошибаться, искажая объективную истину, считают другие. Правильнее говорить о согласованности результатов судей, экспериментаторов при оценке спортивных достижений [2, 3]. Очень часто при проведении испытаний одним исследователем допускается личностная ошибка в измерениях, для выявления которой необходимо увеличивать число экспериментаторов.

*Для повышения объективности тестирования* необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста (рисунок 1).

*Важными дополнительными критериями тестов являются:* нормирование, сопоставляемость и экономичность (рисунок 2).

Суть *нормирования* состоит в том, что на основе результатов тестирования можно создавать нормы, имеющие особое значение для практики. *Сопоставляемость теста* заключается в возможности сравнивать результаты, полученные по одному или нескольким формам параллельных тестов. В практическом плане применение сопоставляемых моторных тестов снижает вероятность того, что в результате регулярного применения одного и того же теста оценивается не только и не столько уровень способности, сколько степень навыка.

Одновременно сопоставляемые результаты тестов повышают достоверность выводов. Суть экономичности как критерия добротности теста состоит в том, что проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников.

Анализ опубликованных данных [1, 3, 6] показывает, что в настоящее время отсутствует единая точка зрения о величине критериев надежности. Это затрудняет работу в создании эффективной системы педагогического контроля, включающей единые критерии оценки физической подготовленности человека. Применяются разные направления выхода из сложившейся ситуации (рисунок 3).

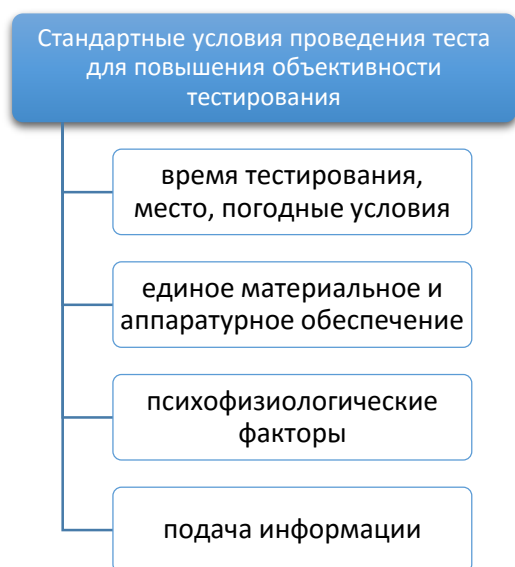


Рисунок 1

Необходимые стандартные условия проведения теста для повышения объективности тестирования физической подготовленности

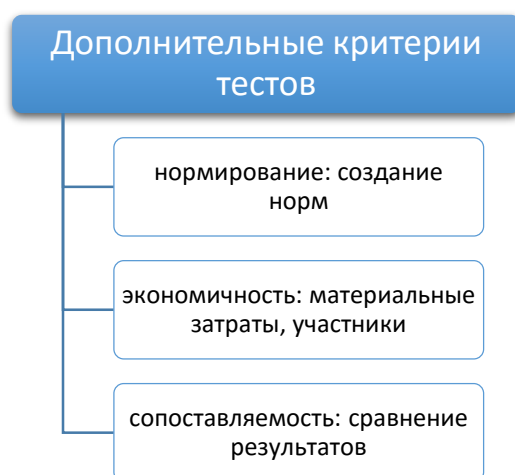


Рисунок 2

Важные дополнительные критерии тестов для оценки физической подготовленности

### Способы определения величины критериев надежности тестов

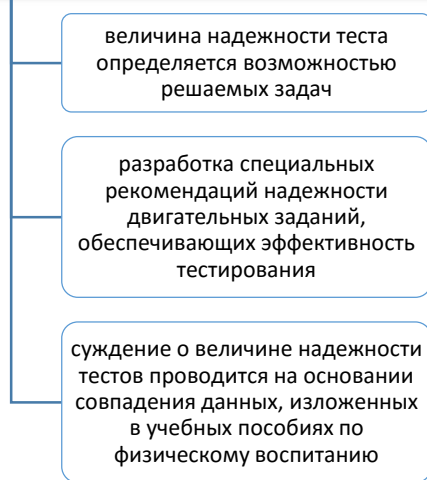


Рисунок 3

### Способы определения величины критериев надежности тестов

Тестирование двигательной подготовленности может быть основано на двух принципиально различных подходах: на измерении (и последующей оценке) результата деятельности либо на измерении (оценке) ее «стоимости». Первая из этих систем тестирования представляет собой типичный пример педагогического подхода, вторая - биомедицинского.

Педагогический подход в тестировании используют, когда определяют уровень развития физических качеств или навыков. Это - прямое продолжение спортивного тестирования. Примерами такого чисто педагогического подхода к тестированию, могут служить комплекс «Алпомыш» и «Барчиной», а также многие другие комплексы тестов. Разнообразие педагогических тестов кажется безграничным, так как, в сущности, любое упражнение, выполняемое по определенному алгоритму, можно рассматривать как тест, если заданы четкие условия его проведения. Однако не все упражнения отвечают жестким требованиям, предъявляемым к тестам, что существенно сужает круг упражнений, способных служить для объективной оценки двигательных возможностей. Среди наиболее

употребляемых в последнее время упражнений-тестов следует упомянуть такие как:

- бег 30 или 100 метров с высокого старта;
- число подтягиваний до отказа;
- наклон туловища вперед;
- челночный бег 3x10;
- 6-минутный бег.

Большинство других тестов вызывает различные возражения у отдельных специалистов то по причине их недостаточной объективности, то из-за трудностей в стандартизации условий проведения, а также из-за значительного влияния техники движений на результат, что не позволяет выявить уровень развития того или иного двигательного качества в чистом виде.

Анализ коэффициентов информативности показывает, что показатели анализируемых тестов существенно влияют на спортивную результативность легкоатлетических упражнений. В возрастном диапазоне от 9-17 лет результативность бега на 30 м, дальность прыжка с места оказывают существенное влияние на результаты в беге на 100 м и в прыжках в длину. Показатели

6-минутного бега тесно взаимосвязаны со временем бега на 1000 м.

Противоречия ученых в стандартизации тестов физической подготовленности делают очевидной необходимость, дальнейшего накопления экспериментального материала, характеризующего стандартизацию широкого набора двигательных заданий из практики спортсменов различного возраста. Это позволит унифицировать разнообразные тесты физической подготовленности и создать эффективную систему педагогического контроля.

Эффективное управление тренировочным процессом связано с использованием различных *моделей*. Под *моделью* принято понимать образец (стандарт, эталон) в более широком смысле – любой образец (мысленный или условный) того или иного объекта, процесса или явления. Модель – это совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели, входящие в ее состав, рассматриваются как модельные характеристики.

*Моделирование* играет огромную роль в изучении различных явлений, помогая обобщить накопленный эмпирический опыт и осознать взаимосвязи происходящих процессов. *Моделирование* составляет неотъемлемую часть любой методики прогнозирования, даже если это не вполне осознается производящим прогноз экспертом. В спортивной науке моделирование давно вошло в арсенал исследователей и большая часть спортивных прогнозов строится на адекватных математических моде-

лях, в разработке которых участвуют совместно педагоги, психологи, биологи и врачи [3]. В моделях, используемых для спортивного прогноза, в качестве системообразующего фактора выступает обычно спортивный результат. Для физического воспитания и оздоровительной физкультуры такой подход неприемлем, поскольку уровень здоровья, повышение которого является целью такого рода занятий, не имеет непосредственных связей с конкретным спортивным результатом. Отсутствие четко выраженного критерия затрудняет моделирование и прогнозирование в оздоровительной физкультуре, но и не снимает с повестки дня эту проблему.

Таким образом, в систему спортивной тренировки необходимо внедрение новых форм оперативного контроля на учебно-тренировочных занятиях. Полученные экспериментальные материалы дают основание для утверждения необходимости введения в тренировочный процесс новой методики дифференцированного оценивания физической подготовленности спортсменов. Полученные данные настоящего исследования могут стать основой для применения новых подходов в построении тренировочного процесса, а при разработке программно-нормативных требований физической подготовленности - одним из перспективных направлений.

Результаты наших исследований показывают, что применяемые тесты, характеризующие уровень физической подготовленности, в основном отвечают требованиям теории стандартизации и могут использоваться в школьной спортивной практике.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Боровиков В. *Statistica. Искусство анализа данных на компьютере: Для профессионалов* 2-е изд. (+CD). СПб.: Питер 2003. 688 с.
2. Гмурман В.Е. *Руководство к решению задач по теории вероятностей и математической статистике. Учеб. пособ. М.: Высш. образование, 2006. 416 с.*



3. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов. К. : Олимп. л-ра, 2008. 127 с.
4. Захарченко И.И. Бизнес-статистика и прогнозирование в MS Excel. Самоучитель М.: Вильямс, 2004. 208 с.
5. Лапач С.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием в MS Excel. К.: Морион, 2000. 320 с.
6. Лапач С.Н. Статистика в науке и бизнесе. К.: Морион, 2002. 640 с.

#### REFERENCES

1. Borovikov V. Statistic. The art of data analyzes on the computer. For professionals 2-nd edition (+CD). SPb., 2003. 688 p.
2. Gmurman V.E. The manual for solving tasks in theory of hypothesis and mathematical statistic. 2006. 416 p.
3. Denisova L.V., Khmelnickaya I.V., Kharchenko L.A. Measurement and mathematical statistic in physical culture and sport. K.: Olympic Literature, 2008. 127 p.
4. Zakharchenko I.I. Business statistic and predicting in MS Excel. Self-studier. M., 2004. 208 p.
5. Lapach S.N. Statistic methods in medico-biological researches with using MS Excel. K., 2000. 320 p.
6. Lapach S.N. Statistic in science and business. K., Morion, 2002. 640 p.

## ГОТОВНОСТЬ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.В. Клинов, И.В. Клинова

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина  
Мозырь, Беларусь

[klinovs@tut.by](mailto:klinovs@tut.by)

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы профессиональной компетентности будущих спортивных педагогов. Определено, что одно из важнейших мест в профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта занимает готовность к здоровьесбережению учащихся. Приведены результаты анкетирования, направленного на определение теоретической, мотивационной и отдельных аспектов практической готовности будущих спортивных педагогов к формированию культуры здорового образа жизни у учащихся.

**Ключевые слова:** спортивный педагог, здоровье, профессиональная готовность, здоровый образ жизни

**Введение.** Современная концепция профессионального физкультурного образования предполагает создание условий для формирования самосознания студентов, изменения его структуры и формы на основе активности, приоритета внутреннего над внешним, включения в рефлексию и деятельностного использования в социокультурной и профессиональной среде. В последнее время в науке и практике идет поиск путей более полного личностного и социально интегрированного результата профессионального образования, перевод его на компетентностную основу [1, 2].

Становление профессиональной компетентности происходит путем овладения совокупностью профессиональных компе-

## READINESS OF THE FUTURE SPORTS TEACHERS FOR ORGANIZING HEALTH-MAINTAINING ACTIVITY

V.V. Klinov, I.V. Klinova

Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamiakin  
Mozyr, Belarus

**Abstract.** In article questions of professional competence of the future sports teachers are considered. It is defined that one of the major places in professional competence of the expert in the field of physical training and sports occupies readiness to health economy pupils. Results of the questioning directed on definition theoretical, motivational and separate aspects of practical readiness of the future sports teachers to formation of culture of a healthy way of life at pupils are resulted.

**Keywords:** the Sports teacher, health, the professional readiness, a healthy way of life

тенций спортивного педагога, а также совокупностью профессионально значимых качеств, усиливающих проявления других компетенций.

Профессиональная компетентность специалиста с высшим образованием – сложная единая система внутренних психологических состояний и свойств личности специалиста: его готовность к осуществлению профессиональной деятельности и способность (то есть умения и возможности) производить необходимые для этого действия [1].

Для современной социокультурной и педагогической ситуации в нашей стране в связи с заявленными приоритетами особой важности сохранения и укрепления

здоровья учащихся в структуре профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта одно из важнейших мест занимает готовность к здоровьесбережению учащихся. В Кодексе Республики Беларусь об образовании, Программе непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь, указывается, что одним из приоритетных направлений государственной политики Республики Беларусь, является воспитание культуры здорового образа жизни (ЗОЖ), направленное на формирование у обучающегося навыков ЗОЖ и осознание значимости здоровья как ценности. Поэтому особую актуальность и перспективность приобретает готовность будущих спортивных педагогов к формированию культуры ЗОЖ у учащихся.

**Методы исследования.** Были использованы общетеоретические методы (анализ научно-методической, медицинской, психолого-педагогической, спортивно-педагогической литературы) и эмпирические (наблюдение, беседы, обобщение педагогического опыта, анкетирование)

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проблема профессиональной готовности педагогических кадров – одна из центральных в теории, науке и практике педагогики, и в одной из ведущих её отраслей – теории и методике физического воспитания. Анализ специальной литературы показывает, что понятие «готовность к профессиональной деятельности» ввела в педагогику профессор Н.В. Кузьмина. Однако имеет место неоднозначное понимание профессиональной готовности, которая рассматривается либо в аспекте психологической структуры педагогической деятельности, свойств личности, либо психических состояний профессионала.

В научных трудах Н. В. Кузьминой, в структуре профессионально-педагогической готовности выделяются следующие компо-

ненты: мотивационно-ценностный, когнитивный, операционно-исполнительский, коммуникативный, рефлексивно-оценочный [3].

В нашем исследовании готовность будущего спортивного педагога к формированию культуры здорового образа жизни мы определяем, как интегральное целостное профессиональное новообразование личности, обеспечивающее реализацию потребностно-мотивационной сферы и ценностное отношение к здоровью, высокий уровень знаний и способов деятельности в области здоровья, развитой способности к рефлексии и выраженной направленности всех видов деятельности на сохранение и укрепление здоровья.

С целью изучения теоретической, мотивационной и отдельных аспектов практической готовности будущих спортивных педагогов к формированию культуры здорового образа жизни у учащихся нами было проведено анкетирование, в котором принимали участие 75 студентов четвертого (выпускного) курса факультета физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь.

Анкета включала вопросы, направленные на выявление теоретической готовности (степени освоения основных понятий о здоровье, аспектов ценности здоровья, компонентов здорового образа жизни); отношения студентов к ЗОЖ, самооценки состояния своего здоровья, способов его поддержания, владения средствами и способами снятия стресса; а также особенностей мотивационной сферы будущего педагога к формированию культуры здорового образа жизни у учащихся. Ответ на вопрос анкеты: «Что такое здоровье?», – показал, что 56% опрошенных придерживаются мнения, что это состояние полного физического и душевного благополучия (социальный аспект респонденты не указывают), 28% отметили, что это отсутствие

болезней. Еще 13,33% указали, что здоровье – это залог успешной жизни, то, без чего невозможно безбедное существование, 2,66% считают, что это правильное питание и занятие спортом.

По результатам анкетирования установлено, что, оценивая свое здоровье, 64% опрошенных считают его хорошим, 28% – удовлетворительным, 2,66% дали отрицательный ответ на этот вопрос, 5,33% – затрудняются ответить. Регулярно заботятся о своем здоровье 57,33% респондентов, время от времени 32%, и затруднились ответить 10,66%. На вопрос «Можете ли Вы назвать свой образ жизни здоровым?», 56% студентов дали положительный ответ, 16% – считают свой образ жизни нездоровым. Ответ на данный вопрос вызвал затруднения у 28% опрошенных.

При определении приоритета жизненных ценностей 52% назвали здоровье в числе пяти главных для них жизненных ценностей, причем 49,33% поставили здоровье на первое место. Для остальных анкетированных здоровье в числе приоритетов не значится. Ими в качестве приоритетов выделены: семья, престижная работа, карьера, свобода и др.

На вопрос: «Ваше понимание ценности здоровья», полного ответа, где бы давалось осмысление ценности здоровья, его значение для нормального существования каждого человека и общества в целом, его личностный, социальный, культурный аспект, мы не получили. 13,33% будущих педагогов даже не сделали попытки выразить свои суждения; остальные отметили такие аспекты ценности здоровья как залог благополучной и счастливой жизни – 32%, важность здоровья для сохранения и развития будущих поколений – 17,33%.

Весьма ограниченными оказались знания основных компонентов здорового образа жизни. 69,33% назвали в качестве его главных составляющих только правильное пи-

тание, занятия спортом и физической культурой, а также соблюдение режима дня. Остальные участники анкетирования указали по одному компоненту: физическая активность, отказ от вредных привычек и др.

Полученные нами данные свидетельствуют, что знания учащихся в вопросах профилактики вредных привычек не достаточны. Так 1,33% считают, что курение не опасно для здоровья, 13,33% опрошенных уверены в том, что курение представляет опасность только для женщин, 85,33% респондентов согласны, что курение наносит вред организму любого человека независимо от пола. Социологический опрос показал, что 64% респондентов не курят, 12% курили в прошлом, 13,33% курят иногда, смотря по обстоятельствам, и 10,66% курят постоянно. Алкоголь тормозит восстановительные процессы и приводит к снижению уровня физической работоспособности в течение длительного времени. Злоупотребление спиртными напитками влечет за собой травматизм, несчастные случаи. Однако 28% студентов уверены, что «умеренное» употребление спиртного не вредит организму, а 2,66% считают, что алкоголь не приносит вреда, 4% респондентов затруднились ответить на поставленный вопрос, в то время как 65,33% опрошенных согласны, что алкоголь вредит здоровью. Среди респондентов мало тех, кто совсем не употребляет алкоголь – 40%. Выпивают только в торжественных случаях 32% респондентов, еженедельно – 2,66% и редко – 25,33% опрошенных.

На вопрос «Достаточны ли Ваши знания в области ЗОЖ?» 22,66% ответили отрицательно, 65,33% считают свои знания достаточными, и 12% испытывали затруднения при ответе на данный вопрос. Главным источником информации о здоровом образе жизни для студентов оказались средства массовой информации – 56%, медицинские работники являются основным источниками информации о ЗОЖ для 25,33%

опрошенных, и 52% респондентов получают информацию из книг и от преподавателей.

Потребность в информации о ЗОЖ испытывают 68% студентов. В результате опроса выяснилось, что вопросами взаимоотношения полов интересуются 36% респондентов, методами оздоровления – 40%, профилактикой вредных привычек – 54,66%, вопросами правильного питания – 56%, вопросами личной гигиены и закаливания – 40%, информацией о профилактике заболеваний – 28%. Основная часть респондентов (72%) считает, что следует больше внимания уделять распространению информации о ЗОЖ. На вопрос о том, какие формы получения информации по вопросам ЗОЖ является наиболее приемлемыми, выявилась следующая иерархия ответов: индивидуальная беседа – 52%; лекции и рекомендуемая литература – 24%; беседа с родителями – 9,33%.

Чтобы воспитывать у учащихся культуру здорового образа жизни, у самого учителя должно быть положительное отношение к ней.

На вопрос анкеты «Ваше отношение к состоянию образовательного процесса по формированию здорового образа жизни учащихся» 52% респондентов ответили в основном положительно, 12 % – нейтрально, 33,33% – отрицательно, 2,66% – затрудняются ответить. Было выявлено, что 57,33% респондентов удовлетворены своей профессионально-педагогической подготовкой к формированию здорового образа жизни учащихся, остальные студенты имеют определенные трудности, затруднения (неудовлетворенность) в этом виде деятельности.

Студенты в целом понимают важность деятельности по формированию у учащихся культуры ЗОЖ. По мнению опрошенных (72 %) они должны осуществлять деятельность по формированию ЗОЖ учащихся. Свою готовность к такой работе высказали

57,33% респондентов, 60% студентов отметили необходимость использования здоровьесберегающих технологий в школе, 64% – необходимость изучения влияния учебного процесса на здоровье занимающихся.

Учитель – представитель стрессогенной профессии, он нуждается в обучении приемам саморегуляции психических состояний, психотренингах, стратегией овладения ситуацией.

На вопрос анкеты: «Часто ли вы испытываете стрессовые ситуации?», 44% опрошенных дали положительный ответ. При этом 50% из них никаких средств снятия стресса не применяют, ждут, когда все пройдет само собой; остальные выработали свои способы снятия напряжения, такие как сон (18,75%), прогулка (12,5%), лекарственные препараты (12,5%), переключение на приятное (музыка, книги) – 6,25%. Есть опасения, что и своих будущих учащихся такие студенты не сумеют научить способам релаксации и другим методам выхода из стресса. Анализ результатов показал, что практическому большинству испытуемых (92%) присуще положительное отношение к формированию культуры ЗОЖ у учащихся.

**Выводы.** Учитывая данные анкетирования, можно сделать вывод, что большая часть опрошенных понимает важность здоровьесберегающей деятельности спортивных педагогов, имеет положительную направленность мотивов, однако слабо владеет теорией и методикой здоровьесберегающей деятельности, что является не совсем приемлемым в связи с заявленными приоритетами особой важности сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Изучение практической готовности будущих спортивных педагогов к формированию здорового образа жизни школьников показывает, что без специально организо-

ванной педагогической системы в условиях традиционного обучения значительная их часть оказывается не достаточно готовой к формированию культуры здорового образа жизни учащихся.

Для становления и развития профессиональной компетенции здоровьесбережения и эмоционально-ценностного отноше-

ния как фактора, направляющего здоровьесберегающую деятельность к осознанию ценности здоровья и присвоению ее, необходимо совершенствование системы формирования профессиональной готовности будущих спортивных педагогов в области становления ответственности за состояние здоровья как основного качества личности ученика.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Варданян Ю.В. Становление понятия «профессиональная компетентность» в теории профессионального образования // Народное образование. Педагогика 2011. № 1. С. 130-135.
2. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. 2003. № 5. С. 34-42.
3. Кузьмина Н.В. Формирование педагогических способностей. Л.: ЛГУ, 1961. 165 с.

#### REFERENCES

1. Vardanjani J.V. Formation of concept «professional competence» of the vocational training theory // National education. Pedagogics. 2011. № 1. P. 130-135.
2. Zimnjia I.A. Key of the competence - a new paradigm of result of formation // Higher education today. 2003. № 5. P. 34-42.
3. Kuzmin N.V. Formation of pedagogical abilities. L.: LSU, 1961. 165 p.



## НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

П.И. Собакин

ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»  
Чурапча, Россия

[petr1961@yandex.ru](mailto:petr1961@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается возможность использования средств национальных видов, как средство подготовки специалистов по физической культуре и спорту. О кафедре, осуществляющей учебно-методическую, научно-исследовательскую, физкультурно-спортивную работу с целью формирования физической культуры студентов и способности использования национальных видов спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, спортивного мастерства и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, национальные виды спорта, подготовка кадров, избранный вид спорта

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 современном этапе в Республике Саха (Якутия) в результате последовательного проведения эффективной государственной политики, национальные виды спорта становятся эффективным инструментом решения стратегических задач в области физической культуры и спорта.

## NATIONAL SPORTS AS A MEAN OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

P.I. Sobakin

Churapcha State Institute of Physical Education and Sports  
Churapcha, Russia

**Abstract.** The article discusses the use of funds of national types, as a means of training specialists in physical culture and sports. About the Department engaged in teaching, research, physical training and sports activities for the purpose of formation of physical culture of the students abilities and the use of national sports for the preservation and strengthening of health, increase of level of physical fitness, sports skills and training for future professional activity.

**Keywords:** physical culture and sports, national sports, training chosen sport

За прошедшее десятилетие развитие национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) вышло на новый – всероссийский и международный уровень. В июне 2014 года, во исполнение поручений Президента РФ В.В. Путина, приняты поправки в федеральное законодательство, мас-рестлинг первым в России получил статус общероссийского вида спорта. 17 июня 2015 года принят республиканский закон «О национальных видах спорта в Республике Саха (Якутия)», создавший новые правовые условия для дальнейшего развития национальных видов спорта Республики Саха (Якутия), как действенного инструмента

оздоровления граждан, приобщения их к физической культуре и спорту, укрепления межнационального согласия. Все это привело к тому, что число занимающихся якутскими видами спорта возросло в разы, увеличилось количество соревнований, их уровень возрос до ранга национальных, континентальных и мировых первенств, чемпионатов. Соответственно возросло потребность на специалистов, на тренеров по национальным видам спорта.

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. Подготовка специалистов по национальным видам спорта ведется по четырем видам спорта: мас-рестлинг, северное многоборье, якутские прыжки и борьба хапсагай.

В 2011 году была основана кафедра спортивных единоборств, традиционных игр и состязаний, где вместе с единоборствами были включены национальные виды спорта. Открытие кафедры связано с дальнейшим сохранением, развитием народных игр, спортивных состязаний и с необходимостью подготовки специалистов в данном направлении.

За последние десять лет наш институт выпустил 149 дипломированных специалистов по национальным видам спорта.

На сегодняшний день по этой специальности обучаются 77 студентов - по борьбе хапсагай - 44, мас-рестлингу – 24, якутским прыжкам – 5, и по северному многоборью - 4.

На кафедре разработана методика преподавания дисциплин по теории и методике избранных видов спорта – по масрестлингу, северному многоборью, якутским прыжкам, хапсагаю и по дисциплине «Национальные виды спорта» Тренеры-преподаватели работают над проблемой

изучения методики избранных видов спорта и интенсивной тренированности спортсменов занимающихся национальными видами спорта, где основными задачами являются:

- совершенствование системы подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием, с сохранением национальных культурных традиций народов и народностей, населяющих северные регионы;
- обеспечение системы непрерывной качественной подготовки конкурентоспособных, квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, на основе сочетания передовых инновационных технологий обучения;
- подготовка спортсменов высокого класса по национальным видам спорта.

Кроме этого, институт начал работу по разработке учебно-тренировочных программ подготовки спортсменов высокого класса по национальным видам спорта. Предпосылкой явилось то, что недостаточно изучены и исследованы многие методические аспекты процесса подготовки спортсменов, занимающихся национальными видами спорта РС (Я). Исследования связаны с нехваткой и незначительным количеством научно апробированных методик и программ по различным видам подготовки, научно-методических трудов, сведений о содержании физической, технико-тактической и психологической подготовки. По итогам данных исследований будут определяться показатели функционального состояния спортсменов, занимающихся национальными видами спорта Республики Саха (Якутия), будут разрабатываться, и практически апробироваться экспериментальные методики реализации учебно-тренировочного процесса. Все это

даст возможность получить представление о специфике данных видов спорта, соответствующим специалистам и спортсменам выйти на качественно новый уровень,

способствовать дальнейшему развитию и популяризации национальных видов спорта республики Саха (Якутия).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Борохин М.И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов: метод. реком. Якутск: Якутский государственный университет, 2010. С. 49-51.
2. Гуляев М.Д. Модернизация управления системой развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях на региональном уровне (на примере Республики Саха (Якутия)). М.: Советский спорт, 2012. 352 с
3. Кочнев В.П. Применение физических упражнений, игр, национальных видов

спорта в системе физического воспитания и образования в Республике Саха (Якутия) // Физическая культура и спорт в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона. Якутск, 2004. С. 118-121.

4. Собакин П.И. Состояние и перспективы развития национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия) // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск, 2013. С. 243-247.

#### REFERENCES

1. Borokhin M.I. Metodika ispolzovaniya dvigatelnykh sredstv korennykh narodov Yakytii v fizicheskom vospitanii studentov metod. rekom. (Technique of using motor techniques of indigenous peoples of Yakutia in physical education of students: metod. recomb.). Yakutsk: Yakutsk State University, 2010. P. 49-51.
2. Gulyaev M.D. Modernizatsiya upravleniya sistemoy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh na regional'nom urovne (na primere Respubliki Sakha (Yakutiya)) (Modernization of control of physical culture and sport development system in new socio-economic of the region (the case of the Republic of Sakha (Yakutiya)). Moscow: Sovetskiy sport. 2012. 352 p.

3. Kochnev V.P. Primenenie fizicheskikh upraqneniy, igr, nationalnykh vidov sporta v sisteme fizicheskogo vospitaniya i obrazovaniya v Respublike Sakha (Yakutiya) (Application of physical exercises, games and national sports in the system of physical education in the Republic of Sakha (Yakutia)) // Physical culture and sport in the Asia-Pacific region. Yakutsk, 2004. P. 118-121.
4. Sobakin P.I. Sostoyanie i perspektivy razvitiya nationalnykh vidov sporta v Respublike Sakha (Yakutiya) ( Condition and prospects of development of national sports in the Republic of Sakha (Yakutia) // Modern problems of physical culture and sport: proceedings of all-Russian scientific-practical conference. Khabarovsk, 2013. P. 243-247.

## СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДА- ГОГОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ИНКЛЮ- ЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОС- ПИТАНИЯ

Н.И. Филимонова

*Барановичский государственный уни-  
верситет  
Барановичи, Беларусь*

[fil.nick@mail.ru](mailto:fil.nick@mail.ru)

**Аннотация.** Современный этап развития образования характеризуется сближением систем основного и специального образования, что проявляется в востребованности интегрированного обучения и воспитания, которое, в свою очередь, является ступенью на пути к более высокой цели — инклюзивному образованию, исключающему любую дискриминацию детей и обеспечивающему равное отношение ко всем людям. В Республике Беларусь уже предприняты определённые шаги по развитию инклюзивного образования: инклюзивные тенденции обозначены в Государственной программе развития специального образования в Республике Беларусь на 2012—2016 годы, понятие инклюзивного образования внесено в Кодекс Республики Беларусь об образовании, разработана Концепция развития инклюзивного образования.

Инклюзивное образование рассматривается как обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учётом разнообразных особенностей образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. Одним из условий эффективной реализации физического воспитания в инклюзивном образовании является формирование готовности будущих педагогов к осуществлению физического воспитания детей с особыми потребностями.

## THE CONTENT AND STRUCTURE READINESS OF FUTURE PRI- MARY SCHOOL TEACHERS TO THE IMPLEMENTATION OF IN- CLUSIVE PHYSICAL EDUCATION

N.I. Filimonova

*Baranovich State University  
Baranovich, Belarus*

**Annotation.** The current stage of development of education is characterized by the convergence of systems, primary and special education, which is manifested in the demand for integrated education and training which, in turn, is a step towards a higher goal - inclusive education excludes any discrimination against children and to ensure equal treatment of all people. The Republic of Belarus has taken certain steps to promote inclusive education: the inclusive trends outlined in the State program of development of special education in the Republic of Belarus for 2012-2016, the concept of inclusive education made to the Code of the Republic of Belarus on education, developed a concept of inclusive education.

Inclusive education is seen as providing equal access to education for all students, taking into account various characteristics of the individual educational needs and opportunities. One of the conditions for the effective implementation of physical education in inclusive education is the formation of readiness of the future teachers for the implementation of physical education of children with special needs.

В настоящее время в Республике Беларусь осуществляется модернизация системы образования, главной задачей которого является обеспечение соответствующего современному состоянию общества качества образования при сохранении его фундаментальности. Образовательная политика Республики Беларусь не может не учитывать тенденции мирового развития, что и обуславливает необходимость существенных изменений в подготовке будущих педагогов. Реализация основополагающих подходов к обновлению содержания образования, его целей и задач создаёт условия для обеспечения необходимого качества профессиональной подготовки в соответствии с требованиями сегодняшнего дня.

Широкое внедрение идей интеграции и инклюзии в учреждения образования в значительной мере зависят от квалификации кадров, что требует внесения изменений в процесс подготовки будущих педагогов.

Современные условия общественного развития требуют того, чтобы студенты обладали высоким уровнем профессиональной готовности, познавательными потребностями, интересами. Поэтому важным является подход к их подготовке как единому процессу воспитания и обучения, в ходе которого происходит разностороннее развитие и самоутверждение личности, формирование профессиональной готовности, личностных качеств.

Инклюзивное физическое воспитание (И. Р. Боднар, Ю. В. Петришин, Е. Н. Приступа) понимают, как гибкую, индивидуализированную систему физического воспитания детей с особенностями психофизического развития (ОПФР) и особыми образовательными потребностями (ООП) в условиях массового образования [3].

В инклюзивном учреждении образования, физкультурно-оздоровительная деятельность, прежде всего, является эффектив-

ным средством реабилитации и социальной адаптации. В результате грамотно построенной физкультурно-оздоровительной деятельности у детей с ОПФР происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуются мышечный тонус и моторика, стимулируется звуковая и речевая активность, развивается ручная и двигательная умелость, регулируется психическое состояние. Двигательная активность для данной категории детей является средством профилактики развития целого ряда негативных изменений в организме, связанных с вынужденными условиями гипокинезии и гиподинамии [4].

Необходимым условием осуществления физического воспитания детей с особенностями психофизического развития является готовность будущих педагогов к инклюзивной практике.

Следует подчеркнуть, что исследователи понимают готовность к профессиональной деятельности как:

- совокупность свойств и качеств личности (Ю. К. Васильев, Е. С. Кузьмин, Н. Д. Ливитов и др.);
- совокупность профессиональных знаний, умений и навыков (В. А. Сластёнин, Л. В. Кондрашёва);
- совокупность свойств, качеств личности и знаний, умений, навыков в определённой сфере деятельности (М. И. Дьяченко, Н. А. Церельчук и др.).

Обобщая различные контексты понятия «готовность к профессиональной деятельности» в психолого-педагогической литературе, его можно определить, как сложное, целостное личностное образование, в состав которого включаются: морально-волевые качества личности, социально-значимые мотивы, практические умения и навыки, знания о профессии, общетрудовые навыки и умения, психологические

функции и способности, необходимые для трудовой деятельности.

Анализ научной психолого-педагогической литературы позволяет рассматривать готовность будущего педагога к осуществлению физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования как совокупность свойств и качеств личности, а также знаний, умений, навыков и ценностных отношений в определённой сфере деятельности. Это предполагает формирование у будущего педагога знаний, умений и навыков по осуществлению различных специфических видов деятельности: физическая рекреация, двигательная реабилитация, освоение и передача различным субъектам образовательной деятельности опыта по совершенствованию основных физических качеств, поддержанию оптимального психофизического состояния, восстановлению здоровья после временной или стойкой его утраты [5].

Профессионально-педагогическая готовность будущего учителя начальных классов для работы в условиях инклюзивного образования в области физического воспитания может быть сформирована при соблюдении следующих организационно-педагогических условий:

- всестороннее использование в процессе профессионального образования занятий физической культурой не только как средства формирования общей профессиональной физической культуры, но и культуры здоровья личности;
- интеграция всех циклов учебных дисциплин в едином процессе, направленном на формирование у студента профессиональной компетентности в области оздоровительной деятельности в

условиях инклюзивного образования (знания, умения и навыки, ценностные ориентации).

Анализ подходов к определению сущности готовности позволяет выявить, что все исследователи рассматривают ее как сложное целостное образование; динамическое явление, детерминированное внешними и внутренними факторами; систему, имеющую свою структуру, состоящую из компонентов. В качестве основных компонентов большинство авторов выделяют: профессиональную направленность; мотивацию профессиональной деятельности, эмоционально-волевой, познавательный и процессуальный. Таким образом, основываясь на анализе и обобщении изложенных выше взглядов ученых, готовность будущего педагога к осуществлению физического воспитания в условиях инклюзивного образования понимается нами как интегративное образование личности, имеющее системную организацию, сложную, многоуровневую структуру и выступающее как целостное взаимодействие и взаимопроникновение физического, мотивационного, когнитивного, практического (операционально-деятельностного) и рефлексивного компонентов, степень сформированности которых определяет характер и логику организации и осуществления педагогической деятельности, потребность и направленность профессионально-личностного роста будущего педагога к осуществлению инклюзивного физического воспитания.

Профессионально-педагогическая готовность студента в области физического воспитания в условиях инклюзивного образования включает в себя различные компоненты. Перечислим и охарактеризуем наиболее значимые компоненты готовности к осуществлению физического воспитания в условиях инклюзивного образования, которые должны быть сформированы у будущих учителей начальных классов.



*Физический компонент* готовности определяется соответствием состояния здоровья, физического развития и подготовленности учителя требованиям педагогической деятельности и профессиональной работоспособности. Наиболее важным фактором физической готовности будущего педагога к осуществлению инклюзивного физического воспитания является формирование у него потребности в физическом самосовершенствовании как элемента профессионального самовоспитания.

*Мотивационный компонент* готовности будущего педагога к осуществлению инклюзивного физического воспитания включает в себя:

- осознанное понимание актуальности инклюзивного физического воспитания в деятельности будущего педагога начальных классов;
- желание овладеть теорией и практикой осуществления инклюзивного физического воспитания в учреждениях образования, мотивацию на повышение профессиональной компетентности в области инклюзивного образования;
- мотивационную направленность личности на здоровый образ жизни и осознанное желание передать ее детям, познавательный интерес и стремление к здоровьесберегающей деятельности, пропаганде здоровья и к педагогическим проблемам, связанным с процессами здоровьесбережения в школьном образовании;
- творческий подход к поиску рациональных способов инклюзивного обучения и воспитания, к внедрению в практику школы инклюзивных методов, средств и

приёмов обучения, воспитания и развития обучающихся ОПФР и ООП так и здоровых сверстников;

- ценностное отношение к овладению основами инклюзивного здоровьесбережения как условие повышения результативности педагогической деятельности;
- интерес к инклюзивной деятельности, стремление самостоятельно ставить и достигать цели данной деятельности, к волевому усилию при достижении целей, к личностному саморазвитию, профессиональному самосовершенствованию, самореализации.

*Когнитивный компонент* готовности представляют: теоретико-методологические знания базовых терминов; знания концепций и подходов к инклюзивному обучению и воспитанию, сохранению и поддержанию здоровья, к ориентации студентов и обучающихся на здоровый образ жизни; знания образовательных технологий, направленных на улучшение и сохранение здоровья; знания о физической культуре, об особенностях физического воспитания, о деятельности учителя физической культуры с детьми с ОПФР и ООП.

*Практический компонент* готовности будущего педагога к осуществлению инклюзивного физического воспитания предполагает овладение целым рядом педагогических умений и навыков, разнообразных приёмов и методов инклюзивной педагогической деятельности, но основной целью всей работы по подготовке будущего учителя к осуществлению инклюзивного физического воспитания является не столько воспроизводство знаний, умений и навыков, сколько творческое использование их в процессе внедрения в инклюзивный учебно-воспитательный процесс.

*Рефлексивный компонент* характеризует познание и анализ собственного сознания

и деятельности (взгляд на собственную мысль и действия со стороны), осуществление самодиагностики здоровья и собственной педагогической деятельности, понимание внутреннего состояния ребёнка с ОПФР, прогнозирование и оценку его поведения.

Все компоненты взаимосвязаны, но мотивационный компонент является ведущим, стержневым, так как именно он определяет формирование всех других компонентов.

Формирование профессионально-педагогической готовности будущего учителя к успешному осуществлению физического воспитания в инклюзивном образовательном пространстве требует выполнения двух важнейших условий:

- 1) использование в процессе профессионального образования физической культуры не только как средства формирования общей профессиональной физической культуры, но и культуры здоровья личности;
- 2) интеграция всех циклов учебных дисциплин в едином процессе, направленном на формирование у студента профессиональной компетентности в области оздоровительной деятельности в

условиях инклюзивного образования [1].

Современные условия общественного развития требуют того, чтобы современные студенты обладали высоким уровнем профессиональной готовности, познавательными потребностями, интересами. Поэтому важным является подход к их подготовке как к единому процессу воспитания и обучения, в ходе которого происходит разностороннее развитие и самоутверждение личности, формирование профессиональной готовности, личностных качеств. Связь социальных, профессиональных и познавательных мотивов усиливает сознательное отношение к учению, ускоряет формирование личности.

Следует отметить, что готовность — это первичное фундаментальное условие выполнения любой деятельности. Готовность к профессиональной деятельности является результатом профессиональной подготовки, которую будущий специалист получает в период обучения.

Таким образом, готовность, готовность можно рассматривать, как интегральное, профессионально-значимое качество личности учителя, представляющее собой систему взаимосвязанных структурных компонентов, включающих личностные (профессиональные мотивы и интересы) и процессуальные (профессиональные знания и умения) аспекты.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Жабиков В.Е. Профессионально-педагогическая подготовка специалиста в области физической культуры // *Личность. Культура. Общество: Междисциплинарный научно-практический журнал социальных и гуманитарных наук*. 2009. Том. XI. С. 399-403.
2. Лапицкая И.В. Глобальные перспективы в инклюзивном образовании // *Народная асвета*. № 11. 2007. С. 87.
3. Приступа Е.Н., Петришин Ю.В, Боднар И.Р. Инклюзивное физическое воспитание школьников 1-3 групп здоровья // *Педагогика. Психология*. 2013. № 1. С. 62-66.
4. Романова С.П., Савчук А.Н. Физкультурно-оздоровительное воспитание дошкольников в условиях образовательной интеграции // *Вестник ТГПУ*. 2013. № 4. С. 151-154.

#### REFERENCES

1. Zhabakov V.E. Professional-pedagogical training in the field of physical culture // *Personality. Culture. Company: Interdisciplinary Scientific and Practical Journal of Social Sciences and Humanities* . 2009. Vol. XI. P. 399-403.
2. Lapitskaya I.V. Global perspectives in inclusive education // *People asveta*. 2007. № 11. P. 87
3. Preestupa E.N. Inclusive physical education health groups schoolchildren 1-3 // *Pedagogy . Psychology*. 2013. № 1. P. 62-66.
4. Romanov S.P., Savchuk A.N. Sports and health education of preschool children in the conditions of educational integration // *Bulletin of Tomsk State Pedagogical University* . 2013. № 4. P. 151-154.