



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»
Факультет физической культуры и спорта

3 (9) 2016

Международный научный журнал «Наука-2020»

Направления
конференции:

☑ *Современные
технологии в
образовательном
процессе*

☑ *Подготовка
специалистов для
современного
общества*

☑ *Системы
образования*

☑ *Образование
взрослых*

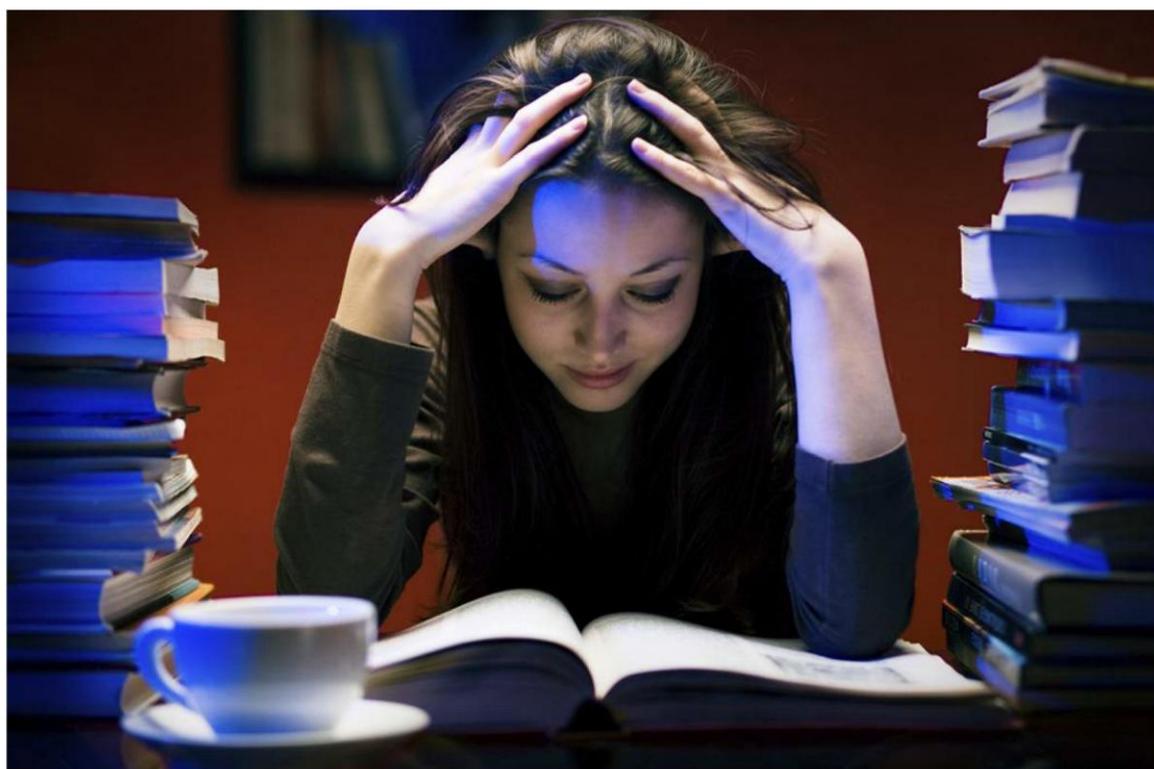
☑ *Сравнительное и
международное
образование*

☑ *Образование в
сфере физической
культуры, спорта и
активного туризма*

ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Международная научно-практическая конференция

*Педагогические науки (13.00.00)
Психологические науки (19.00.00)*



ISSN 2413-6379

Россия, г. Орел, 23-25 марта 2016 г



Научно-издательский центр МАБИВ



НАУКА-2020

Международный научный журнал № 3(9) 2016

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора: ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info@akadem-mabiv.ru

Сайт журнала: www.akadem-mabiv.ru

Редакция журнала:

Рымшин С.А. – Ответственный секретарь

Ртищева Т.М. – Технический редактор

Махова А.С. – Верстка

Токарева К.Е. – Корректор, перевод

Размещение в Интернет 25.03.2016 г.

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – главный редактор

Бойко Валерий Вячеславович

Шаруненко Юрий Михайлович

Макеева Вера Степановна

Копылов Сергей Александрович

Алтынникова Людмила Александровна

Боев Максим Юрьевич

Соломченко Марина Александровна

Гуров Павел Иванович

Рожков Николай Тихонович

Фирсова Олеся Артуровна

Артемов Андрей Владимирович

Рудникова Надежда Петровна

Елисеев Дмитрий Васильевич

Журнал включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрирован в научной электронной библиотеке **elibrary.ru**

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

УДК 37(082)

ББК 74я431

Н 34

Н 34 Наука-2020

Наука-2020 : Образование в современном мире : материалы Международной научно-практической конференции 23-25 марта 2016 г. Орел. / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» ; под. ред. С. Ю. Махова. – Орел, 2016. – 3 (9). – 161 с. – Режим доступа: [http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_3\(9\)_2016_MNPK_3_316.html](http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_3(9)_2016_MNPK_3_316.html). – ISSN 2413-6379.

Международный научный журнал «Наука-2020» составлен по материалам Международной научно-практической конференции «ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ» (23-25 марта г. Орел). Научное издание предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

ISSN 2413-6379



© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016

© ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет», 2016

© Редакция СМИ «Наука-2020», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Махов С.Ю.	ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ (E-LEARNING) В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	3
Рожков Н.Т.	СТУДЕНТ КАК ОБЪЕКТ И СУБЪЕКТ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ	14
Болдырев Б.Н. Касымбеков М.А. Сапиев С.Ж.	МЕНЕДЖМЕНТ МОТИВАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРА	24
Гаврилов Д.Н. Пухов Д.Н.	ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА	30
Костычаков В.Ф.	ПРОПАГАНДА ПРИОРИТЕТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ	40
Кожедуб М.С. Севдалев С.В. Врублевский Е.П.	ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	46
Махова Н.С. Бакалдина Г.В.	ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦВЕТКОЛОРИСТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	54

ТЕМА 2. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Шаруненко Ю.М.	СУЩНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	60
Дзряян Е.Т. Студеникина К.П.	СПОРТ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ	70
Паначев В.Д. Фазлеев М.Т.	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	74
Филиппович В.А.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	80

ТЕМА 3. ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И АКТИВНОГО ТУРИЗМА

Ветков Н.Е.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА	84
Емельянов В.Д. Арапу Н.Г.	МЕТОДИКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	91
Гаврилов В.Н.	ФИЛОСОФИЯ ВОИНА	102
Коржиков И.В.	СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УДАРНЫХ ФОРМ В ШТУРМОВОМ РУКОПАШНОМ БОЮ	110
Батракова О.А. Махов С.Ю.	МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА	120
Черкашина А.Г.	ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИК ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ	128
Куница Ю.Б.	ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	133
Пухов Д.Н.	ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	139
Школина М.А.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ	145
Внукова М.Н. Махов С.Ю.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К ВЫЖИВАНИЮ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ	152

ТЕМА 1

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

УДК 378.046.4

ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ (E-LEARNING) В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Туризм, рекреация и спорт»
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»
г. Орел, Россия

ELECTRONIC LEARNING (E-LEARNING) IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department «Tourism, recreation and sport»
Federal public budgetary educational institution of the higher education
«Prioksky state university», Orel, Russia

Аннотация. Для абсолютного большинства категорий специалистов получение дополнительного профессионального образования становится актуальным и востребованным явлением. Желающим повысить свой профессиональный и образовательный уровень или вообще сменить сферу деятельности, предлагается множество курсов, тренингов и семинаров, которые охватывают достаточно много специализаций в различных областях.

Summary. For the vast majority of professional categories, obtaining additional professional education is becoming important and popular phenomenon. Those who wish to improve their professional and educational level or to change the scope of activities, we offer a variety of courses, trainings and seminars, which cover quite a lot of specializations in various fields.

Актуальность. Развитие и широкое внедрение информационных технологий оказывает трансформирующее воздействие на все области современной жизни, включая сферы политики, экономики, науки, образования. Главной ценностью современного мира являются информация и знание. Информация и знание становятся определяющим экономическим фактором, а также важнейшим национальным ресурсом, который в значительной степени определяет благосостояние государства.

Всю свою жизнь мы приобретаем знания и повышаем свой образовательный уровень. При этом знания – это не только то, что дают нам книги, телевидение, школа, вуз, но и то, что мы получаем и используем в процессе работы и общения с людьми, накапливая жизненный опыт. Знания – это нечто большее, чем и данные, и информация. К знаниям также относятся: убеждения и моральные ценности; идеи и изобретения; суждения; навыки и профессиональные познания; теория и практика; правила; отношения; мнения; понятия; прошлый опыт. Все вышеперечисленное мы используем для того, чтобы превратить информацию в знания.

Сегодня все большее распространение получает идея «бизнес-образования». Для абсолютного большинства категорий специалистов получение дополнительного профессионального образования становится актуальным и востребованным явлением. Желая повысить свой профессиональный и образовательный уровень или вообще сменить сферу деятельности, предлагается множество курсов, тренингов и семинаров, которые охватывают достаточно много специализаций в различных областях. Выбирая ту или иную программу повышения квалификации или профессиональной переподготовки, кто-то хочет закрепить с помощью практических тренировок полученные академические знания, другие, пытаются посмотреть на накопленные навыки и компетенции немного под другим углом, третьи желают сменить вид своей деятельности.

Большинство компаний стараются привлечь в свои ряды специалистов с опытом работы в аналогичной должности, чтобы потерять как можно меньше драгоценного времени на их обучение. Однако не всем удастся заполучить требуемое количество таких работников, а постоянно повышать зарплаты сотрудникам, чтобы не потерять их, работодатели позволить себе не могут. Вариантом выхода из сложившейся ситуации является обучение и развитие собственных работников для повышения их мотивации и лояльности к компании. Именно поэтому очень многие работодатели сегодня организуют свои образовательные и учебные центры для обучения всем нюансам как стажеров, так и специалистов.

Прохождение качественных краткосрочных образовательных программ, как правило, свидетельствует о стремлении специалиста повышать свой профессиональный уровень. Многие специалисты по тем или иным причинам решают кардинально сменить сферу деятельности. Для освоения новой профессии им нужно получить некоторые теоретические знания и отработать их на практике. Этого можно достичь с помощью различных курсов и семинаров. Считается, что краткосрочное образование быстрее дает ощутимые результаты.

Дополнительное профессиональное образование также просто необходимо для новых специальностей и специальностей, где происходят постоянные изменения или стремительное развитие технологий. Многие профессии требуют от специалистов постоянного повышения квалификации, они должны быть в курсе всех изменений, современных тенденций и нововведений. Нередко наличие аттестата является

обязательным при приеме на работу. Многие крупные компании самостоятельно отправляют новоиспеченных сотрудников на получение дополнительного профессионального образования за корпоративный счет.

На сегодняшний день сфера дополнительного профессионального образования и сектор платных бизнес-образовательных услуг уже достаточно широко развиты, хотя спрос, даже платежеспособный, как показывают исследования, далеко не насыщен. И в то же время потребитель (организация или индивид, обладающий определенными средствами) достаточно осмотрителен и хочет получить образовательный проект, полноценный с точки зрения критерия «затраты – эффективность».

В свою очередь, образовательное учреждение, начиная те или иные программы, хочет получить реальный эффект, как экономический, так и социальный. Следует сознавать, что, принимая решение о начале образовательной деятельности по той или иной модели, необходимо осознанно учитывать наличие факторов, способных создать благоприятные условия и конкурентные преимущества образовательному учреждению.

В 2015 г стоимостный объем рынка дополнительного профессионального образования в России вырос на 18,5%, до 231,4 млрд. руб. Рост выручки обеспечивался увеличением натурального объема рынка и повышением цен на услуги.

В 2015 г натуральный объем рынка дополнительного профессионального образования в России вырос на 4,8%, до 50,9 млн. академических часов. По оценкам BusinesStat, в 2014-2017 г.г. натуральный объем рынка дополнительного профессионального образования вырастет на 36% и достигнет 74 млн. академических часов. Увеличение рынка будет обеспечиваться за счет роста активности граждан в удовлетворении профессиональных образовательных потребностей, развитию государственно-частного партнерства в отрасли, увеличению объема инвестиций в отрасль.

В 2015 г средняя цена услуг дополнительного профессионального образования выросла на 9,3% и составила 194,2 руб. с чел за академический час. Основной причиной увеличения цен является активное развитие частного сектора дополнительного профессионального образования. Кроме того, растут затраты на заработную плату персонала и аренду помещений.

Рынок спортивно-оздоровительных (фитнес) услуг еще далек от насыщения. Спрос удовлетворен всего на 60–70%. Острый дефицит квалифицированных тренеров сдерживает развитие рынка. Тренеров, готовых немедленно приступить к работе, на рынке труда просто нет.

Вузы предоставляют работников близких специальностей. Но, выпускники профильных факультетов – это либо профессиональные спортсмены, либо преподаватели физкультуры, ориентированные на работу в образовательных учреждениях, где подход к подопечным принципиально отличается от того, который принят в фитнес-центрах.

Проблему повышения квалификации тренеров отчасти решают многие государственные и негосударственные учебные центры дополнительного образования, в частности, устраивают семинары и тренинги для сотрудников фитнес-центров. В основном это бывают краткосрочные (несколько дней) тренинги для молодых специалистов, где опытные столичные и местные тренеры дают

мастер-классы. Но сами игроки рынка считают подобные мероприятия неэффективными.

Качественное обучение тренера занимает как минимум год, а краткосрочные тренинги, организованные учебными центрами, не приносят отдачи. Подобные мероприятия нельзя называть обучающими. Эти семинары – демонстрация достижений опытных тренеров, а не подготовка начинающих специалистов.

В настоящее время многие фитнес-центры начинают решать кадровые проблемы самостоятельно. Начали готовить специалистов для себя внутри компании. Подходы к обучению персонала различаются. Сетевые игроки держат в штате преподавателей. К примеру, в управляющей компании «СитиФитнес» есть сотрудники-методисты по разным направлениям тренинга. Они выезжают в регионы, учат тренеров на местах. Последние по окончании курсов проходят тесты. И только после этого приступают к работе. Фитнес-клуб «Верх-Исетский» отправляет своих тренеров на московские долгосрочные курсы. При этом клуб оплачивает 50% стоимости обучения. Оставшуюся часть вносит сам сотрудник. Чтобы будущий тренер получил базовые знания и навыки, необходимые для работы, потребуется один год.

Пока затраты на подготовку тренеров себя оправдывают – лучше оплатить обучение работника, чем потерять потенциальных клиентов, говорят специалисты. Тем не менее, операторы рынка надеются, что со временем в регионах появятся специализированные организации, занимающиеся подготовкой кадров для фитнес-клубов, либо колледжи и вузы введут соответствующие программы.

Основные выводы:

– В последние годы рынок образовательных услуг претерпевает качественные изменения, главную роль в которых играет Болонский процесс.

– Лидирующее место на рынке образовательных услуг занимает Москва. В настоящее время в Москве 112 государственных вузов и более 250 негосударственных.

– Повышению качественного уровня образовательных услуг способствует демографическая ситуация в стране, особенно ее прогнозирование на ближайшие несколько лет. Как следствие следует ожидать повышения конкурентной борьбы между вузами. Это коснется двух показателей: качества образования и востребованности на рынке труда выпускников.

– Одной из самых актуальных проблем для негосударственного сегмента рынка образовательных услуг остается отсутствие четкой нормативной базы и барьеры со стороны государства при лицензировании учебных заведений.

– Одной из самых перспективных форм развития образовательных услуг является не так давно появившееся направление – дистанционное обучение, которое позволяет сделать услуги качественного образования более доступным и открывает новые перспективы как для потребителей, так и для продавцов, получить желаемое образование, не выходя из дома.

В целом, взгляд на систему образования как на рынок образовательных услуг, где встречаются продавец и покупатель, еще находится в стадии формирования. Потребитель пока не может в полной мере воспользоваться предоставленными правами. Продавец же пока не готов в полной мере мобильно и адекватно реагировать на образовательный запрос общества.

Дистанционное электронное обучение (e-learning).

Электронное обучение (e-learning) – новый для российской системы образования термин, который активно входит в нашу жизнь. Прежде чем оценить объемы и перспективы развития рынка e-learning необходимо разобраться, что же входит в это понятие. Известно, что для определения рынка используются два наиболее часто встречающихся определения: дистанционное обучение (или образование) и e-learning.

Участники рынка оперируют такими понятиями как «дистанционное обучение», «дистанционное образование», «e-learning», «система дистанционного обучения». Все эти понятия являются взаимопересекающимися и используются на российском рынке как синонимы. Но ни одно из них полностью не входит в другое и каждое из них несет свою смысловую нагрузку. Например, существует дистанционное обучение, не являющееся электронным, и также существует электронное обучение, не являющееся дистанционным. Понятие дистанционного обучения подразумевает, в первую очередь, что преподаватель и учащийся находятся на расстоянии, а доставка учебных материалов происходит с помощью каких-то средств связи (почта, курьер, интернет-технологии, телевидение). При этом для дистанционного обучения нет разницы, каким именно способом будут доставлены учебные материалы, с помощью компьютера и интернет-технологий или нет. В то время как электронное обучение подразумевает тот же самый процесс доставки учебных материалов от преподавателя к ученику, но уже исключительно в электронном виде. Таким образом, e-learning может быть использовано в дистанционном обучении, а дистанционное обучение может использовать e-learning, а может и не использовать. Дистанционное образование – это образование, полученное с помощью дистанционного обучения. Данные словосочетания также используются как синонимы.

На данный момент на российском рынке не достигнуто единое мнение по поводу терминологии и обозначений на рынке дистанционного обучения. И отсутствуют механизмы, способные обеспечить создание нормативной базы. Наиболее точное, на наш взгляд, определение термину дали специалисты ЮНЕСКО: «E-learning – это обучение с помощью Интернет и мультимедиа».

Развитию электронного обучения способствовало формирование рынка бизнес-образования. Организации, предоставляющие услуги в области бизнес-обучения, оценив эффективность нового способа, стали постепенно переходить на электронный вариант. На сегодняшний день в мире электронное образование используется повсеместно. Например, в США уже более 90% ВУЗов и школ, а также компаний, имеющих численность более тысячи – полутора тысяч человек, используют эту форму обучения. По сравнению с ситуацией в мире, развитие рынка электронного обучения в России, по оценкам специалистов, отстает на 5-7 лет.

На сегодняшний день в России рынок дистанционного образования развивается бессистемно, без централизованного планирования, отсутствует четкое понимание целей и задач развития отрасли. Что существенно отличается от ситуации, например, в Европе. Комиссией Европейского сообщества была определена стратегия развития дистанционного образования, которая определяет e-learning, прежде всего, как планирование завтрашнего образования. Стратегия подразумевает объединение всех участников рынка для оптимального взаимодействия с целью наиболее эффективного развития e-learning. Такой системный подход обеспечивает эффективное развитие отрасли, чего на данный

момент не хватает рынку в РФ. И, в особенности, четко прописанного законодательного регулирования.

Потребители электронного обучения проекта.

Потребителей электронного обучения можно разделить на корпоративный, образовательный сектор и потребителей индивидуального обучения.

В *корпоративном секторе* заинтересованными компаниями являются те, которым необходимо проводить регулярное обучение сотрудников, особенно если компания имеет филиалы.

Образовательный сектор можно разделить на государственный, к которому относятся государственные учебные заведения, и частный, к которому относятся компании, предоставляющие образовательные услуги. Значительно распространено дистанционное бизнес-образование.

Индивидуальные пользователи e-learning используют все возможности, которые предоставляет интернет, а также бесплатные сайты по обучению. Это сайты, предоставляющие лекции, видеоматериалы, вебинары и тесты практически во всех областях, доступных для изучения через интернет.

Преимущества и недостатки электронного обучения e-learning.

К основным *преимуществам* e-learning относится:

– Одно из основных преимуществ электронного обучения – это экономия времени. У обучающихся и преподавателя отсутствует необходимость присутствовать очно на лекциях и тестах, добираясь до места их проведения. По данным Cedar Group, время обучения с помощью e-learning меньше на 35–45%.

– Для корпоративного и частного образовательных секторов огромное преимущество электронного обучения – сокращение затрат. Происходит оптимизация затрат на переезде сотрудников, проживании, аренде залов и оплате расходов бизнес-тренеров. По данным Cedar Group, стоимость услуги электронного обучения дешевле прочих форм образования на 32–45%.

– Электронное обучение предоставляет возможность обучения в своем темпе и в любое удобное время вне зависимости от преподавателя;

– По сравнению с очными формами обучения, скорость запоминания учебного материала выше на 20–25%;

– Лёгкость актуализации учебного материала, прозрачность процесса обучения, быстрая доступность статистики для анализа и возможность просмотра видеолекций неограниченное количество раз.

Недостатки e-learning:

– Основной недостаток e-learning – это проблема идентификации личности обучаемого. Отсутствует 100% гарантия, что именно этот студент отвечает на вопросы теста. Для устранения этой проблемы существует несколько вариантов решений, которые необходимо использовать в комплексе:

- ✓ ввод уникального логина и пароля в систему, статический ip адрес;
- ✓ использование идентификации отпечатков пальцев или сетчатки глаза;
- ✓ настройка системы тестирования на мониторинг временных интервалов на ответ, т.е. если студент отвечает слишком быстро на сложнейшие вопросы, система подаст сигнал о возможных нарушениях;
- ✓ тестирование обучающегося под видеоконтролем преподавателя.

– Другой недостаток электронного обучения – отсутствие мотивации извне и недостаток контроля, характерного для очного обучения. Наибольший эффект от обучения с помощью e-learning способны извлечь те обучающиеся, кто имеет высокую внутреннюю мотивацию. Кроме того, грамотное построение электронного курса по системе Джона Келлера подразумевает создание у обучаемого мотивации на дальнейшее прохождение курса. Однако, чем длиннее во времени учебный курс, тем сложнее удерживать внимание обучающегося.

– При электронном обучении фактически отсутствует обратная связь между преподавателем и студентами (если не используется вариант интерактивного вебинара), нет живого общения, поэтому электронное обучение имеет определенные ограничения в применении. Например, оно не подходит для развития навыков работы в команде, уверенности и коммуникабельности.

Зарубежный опыт говорит о том, что при наличии качественного учебного контента и грамотного построения учебного курса, во многих отраслях эффективность электронной формы обучения не уступает эффективности очной формы обучения. На сегодняшний день, это официально признано на уровне ООН и ЮНЕСКО. В мире технологии e-learning в равной мере востребованы как в сегменте индивидуального образования, так и в сфере корпоративного обучения. Например, в Германии, по данным социологов, работодатели ценят дистанционное обучение даже выше очного. И причиной этого является то, что качество этой формы обучения не уступает очным формам, что достигается хорошим информационным обеспечением и качеством экзаменов при отсутствии коррупции.

Развитие рынка электронного обучения в России отстает от мирового рынка, в том числе на уровне государственной поддержки и централизованной организации процесса развития отрасли. В то время как рынок e-learning Европы и США можно назвать зрелым, в России и странах СНГ только начинается его становление.

Российский рынок электронного обучения e-learning.

Поскольку рынок e-learning в России не выделен пока в самостоятельную отрасль, статистические данные отсутствуют, и информация об объемах рынка носит оценочный характер. Авторы исследования «Электронное образование и развитие инновационной экономики России» считают, что объем рынка e-learning в России в 2010 году составил около 4,7 млн. долл., а в 2014 году произошло увеличение до \$10 млн. в связи с реализацией государственных образовательных программ и растущим спросом.

На сегодняшний день рынок e-learning в России находится в стадии развития и является пока «незрелым». Потенциальный объем рынка оценивается очень высоко. Например, согласно данным «The Economist Intelligence Unit», граждане России тратят около \$10 млрд. в год на получение дистанционного образования в иностранных университетах.

На сегодняшний день потенциальный спрос и реальное предложение российского рынка e-learning отличаются друг от друга в десятки раз. Рынок будет расти и развиваться как за счет новых потребителей, так и за счет поиска опытными потребителями улучшений существующих систем.

По данным CNews Analytics, в России корпоративный сегмент развивается более быстрыми темпами, в то время как росту государственного сектора препятствуют консервативность представителей ВУЗов, отсутствие четко прописанного законодательства в этой области и финансовые затруднения.

Согласно прогнозам участников рынка, рост рынка электронного образования в России составит 20–25% ежегодно.

Тенденции и прогнозы развития рынка e-learning.

Основными тенденциями развития рынка e-learning первого порядка в мире в настоящее время являются следующие:

- использования социальных сетей для электронного обучения;
- рост популярности SaaS решений;
- распространение мобильного обучения.

Хотя эти тенденции нельзя назвать новыми, но можно сказать, что сейчас глубже раскрывается потенциал уже известных решений. Например, социальные медиа уже используются в целях обучения, но теперь пришло осознание того, что для людей социальные сети стали неотъемлемой частью мышления и обучения. И в скором времени ожидается расцвет приложений для обучения с помощью социальных сетей.

Возрос интерес к SaaS-продуктам (**SaaS** (*Software-as-a-Service, программное обеспечение как услуга*) – это новая модель использования программного обеспечения (ПО), когда пользователь не устанавливает ПО на свой компьютер, а использует его через Интернет). Некоторые крупные компании переходят на модели SaaS, и, по мнению экспертов, эти системы в скором времени могут потеснить лидеров рынка, таких как, например, Blackboard. Согласно исследованию «The 2014 IT Budget Benchmarking», в 2015 году расходы компаний на SaaS решения возрастут на 20%.

По данным компании Corporate Executive Board, в корпоративном секторе в 2016 году одним из важнейших приоритетов компаний станет мобильное обучение и следует ожидать роста вложений в мобильные приложения для обучения на 60%.

Основными тенденциями развития рынка e-learning в **России** схожи с мировыми трендами, это:

- мобильное обучение;
- интеграция с социальными сервисами;
- развитие SaaS решений.

Стремительное развитие рынка смартфонов, коммуникаторов и планшетных компьютеров приносит новые веяния в индустрию e-learning, подталкивая развитие мобильного обучения. Сегодня практически любой контент систем e-learning можно просмотреть на мобильном устройстве и необходимости в разработке чего-то специального уже нет. Очевидно, что мобильное обучение в любом случае требует специального подхода, и существуют свои особенности разработки, поэтому говорить о разработке одной версии для всех устройств пока нельзя. Но движение в этом направлении вполне очевидно. В корпоративном секторе в 2016 году одним из важнейших приоритетов компаний станет мобильное обучение и следует ожидать роста вложений в мобильные приложения для обучения на 60%. По данным РАЭК сегодня в России уже около 5 миллионов пользователей мобильного интернета, и большинство из них в возрасте 16–19 лет.

В ближайшем будущем также начнут появляться различные приложения для внедрения в социальные сети, что обусловлено огромной интеграцией жизни большинства людей молодого поколения с социальными сетями. Например,

социальные медиа уже используются в целях обучения, но теперь пришло осознание того, что для людей социальные сети стали неотъемлемой частью мышления и обучения. И в скором времени ожидается расцвет приложений для обучения с помощью социальных сетей.

На сегодняшний день рыночные предложения рынка e-learning в России расширились за счет предложений модели SaaS (*Software-as-a-Service, программное обеспечение как услуга*) – это новая модель использования программного обеспечения (ПО), когда пользователь не устанавливает ПО на свой компьютер, а использует его через Интернет). Появились услуги аренды системы дистанционного обучения, аренды контента и аутсорсинг бизнес-процессов. SaaS направление постепенно набирает обороты на российском рынке. За последние два года в СНГ количество решений e-learning, предоставляемых с помощью SaaS, выросло почти на 50%.

В ближайшее время следует ожидать активизацию работы зарубежных учебных заведений в России, предоставляющих услуги бизнес-обучения. Уже сейчас в России обучением с помощью электронных технологий занимаются более 100 зарубежных компаний, которые охватывают более 350 тыс. российских граждан. На сегодняшний день около 90% учебных заведений в мире способно предложить обучение в электронном варианте. Россия в этом смысле отстает от мирового рынка на 5–7 лет.

В ближайшем будущем рынок электронного обучения в России будет характеризоваться следующими тенденциями:

- появление новых игроков на рынке e-learning;
- рост числа участников профессиональных сообществ по электронному обучению;
- рост рынка вебинаров и вебконференций;
- логичным шагом должно стать развитие адекватного государственного регулирования и создания нормативной базы быстро развивающейся отрасли с определением четких целей и задач развития электронного обучения;
- в долгосрочной перспективе рынок электронного обучения, по примеру мировых тенденций, начнет смещаться в сторону TMS (*Talent Management System – система управления талантами. Представляет собой интегрированный пакет программного обеспечения, основанный на 4 столпах управления талантами: прием на работу, служебная деятельность, обучение и развитие*).

Говоря о будущем электронного обучения в России, хотелось бы обратиться к исследованию корпоративного университета компании Caterpillar. Он сравнил затраты на очные и e-learning программы. Основной вывод – электронное обучение менее затратно вне зависимости от числа обучающихся. Даже если число учеников менее 100 человек и курс длится менее 1 часа, e-learning все равно остается более чем на 40% выгоднее обучения с преподавателем из-за скрытых издержек на обучающегося (\$9,500 против \$17,062). При моделировании более длительных программ и покрытии большего количества персонала, ценовое преимущество электронного обучения становилось еще более заметным, экономия достигала 78%.

Поскольку рынок все равно развивается, вне зависимости от отсутствия должного государственного регулирования, спрос на электронное обучение будет возрастать не только в корпоративном, но и в государственном секторе. На сегодняшний день многие учебные заведения в России стоят перед выбором сокращения невостребованных специальностей или внедрения электронного

обучения. По традиции, Россия догоняет мировые рынки, на которых сейчас электронное обучение получило практически повсеместное распространение.

Таким образом, в среднесрочной перспективе следует ожидать дальнейшего распространения электронного дистанционного обучения одновременно с постепенным снижением объемов очного обучения, в большей степени это касается корпоративного сектора.

Список литературы

1. Макеева, В.С., Махов С.Ю. *Личная безопасность – целостное развитие личности в профессиональной деятельности будущих специалистов // Научные исследования в образовании. 2008. № 6. С. 33-34.*

2. Блеер, А.Н. *Противоборство агрессивной среде при обеспечении безопасности образовательного учреждения на примере технологии боевого выживания «ГРОМ» [Текст] / А.Н. Блеер, В.С. Макеева, С.Ю. Махов, А.А. Иванов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – М.: Изд-во РГУФКСиТ – 2010. – № 4 (19). – С. 45 – 49.*

3. Махов, С.Ю. *Аналитика безопасности : учеб. пособие [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2011. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321100091.*

4. Махов, С.Ю. *Безопасность в сфере рекреации и туризма. Организация безопасности активного туризма : учебно-метод. пособие для высшего проф. обр. [Текст] / С.Ю. Махов. – Орел : ФГБОУ ВПО «Госунiversитет – УНПК», 2012. – 142 с. ISBN 978-5-93932-444-1*

5. Махов, С.Ю. *Национальный социальный проект «Здоровая Нация» [Текст] / С.Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. (24 – 25 апреля 2014г., г. Орел) / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел : ФГБОУ ВПО «Госунiversитет – УНПК», Т. 1. – 2014. – С. 66 – 71. ISBN 978-5-93932-716-9*

6. Махов, С.Ю. *Дистанционное электронное обучение в сфере физической культуры и спорта [Текст] / С.Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. (24 – 25 апреля 2014г., г. Орел) / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел : ФГБОУ ВПО «Госунiversитет – УНПК», Т. 2. – 2014. – С. 106 – 116. ISBN 978-5-93932-716-9.*

References

1. Makeeva, V. S., Makhov S. Y. *Personal safety – a holistic development of personality in professional activity of future specialists // Scientific researches in education. 2008. No. 6. S. 33-34.*

2. Bleer, A. N. *Confrontation a hostile environment while ensuring the security of educational institutions on the example of technology fighting for survival «THUNDER»* [Text] / A. N. Bleer, V. S. Makeeva, S. Y. Makhov, A. A. Ivanov // *Theory and practice of applied and extreme sports*. – M.: publishing house of the RGUFKSiT – 2010. – № 4 (19). – S. 45 – 49.

3. Makhov, S. Y. *Security intelligence : proc. handbook* [Electronic resource] / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2011. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321100091.

4. Makhov, S. Y. *Security in the sphere of recreation and tourism. Securing active tourism : training method. manual for higher prof.* [Text] / S. Y. Makhov. – Orel : FGBOU VPO «State university-UNPK», 2012. – 142 p. ISBN 978-5-93932-444-1

5. Makhov, S. Y. *National social project «Healthy Nation»* [Text] / S. Y. Makhov // *Physical culture, sports and tourism. Processes of integration of science and practice: collection of articles on materials of the II international scientific Symposium. (24 – 25 April 2014 Orel)* / Under the editorship of Dr. Ped. Sciences, Professor V. S. Makeeva. – Orel : FGBOU VPO «State university-UNPK», Vol. 1. – 2014. – P. 66 – 71. ISBN 978-5-93932-716-9.

6. Makhov, S. Y. *E-learning in the sphere of physical culture and sports* [Text] / S. Y. Makhov // *Physical culture, sports and tourism. Processes of integration of science and practice: collection of articles on materials of the II international scientific Symposium. (24 – 25 April 2014 Orel)* / Under the editorship of Dr. Ped. Sciences, Professor V. S. Makeeva. – Orel : FGBOU VPO «State university-UNPK», Vol. 2. – 2014. – P. 106 – 116. ISBN 978-5-93932-716-9.

СТУДЕНТ КАК ОБЪЕКТ И СУБЪЕКТ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ



*Рожков Николай Тихонович
кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра русского языка и педагогики,
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»,
г. Орел, Россия*

STUDENT AS THE OBJECT AND SUBJECT OF PEDAGOGICAL DIAGNOSTICS

*Rozhkov Nikolay Tihonovich
Ph.D., associate professor,
department of the «Russian language and pedagogy»,
Prioksky State University, Orel, Russia*

Ключевые слова. Социальная роль, адаптация, самооценка, развитие, самовоспитание, самостоятельность.

Keywords. Social role adaptation, self-esteem, development, self-actualization, independence.

Постановка проблемы студенчества как особой социально-психологической и возрастной категории принадлежит психологической школе Б.Г. Ананьева. В исследованиях Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой, Ю.Н. Кулюткина, А.А. Реана, Е.И. Степановой, а также в работах И.А. Зимней, В.А. Сластёнина, В.А. Якунина и других накоплен большой эмпирический материал наблюдений, приводятся результаты экспериментов и теоретических обобщений по этой проблеме. Данные этих исследований позволяют охарактеризовать студента как особого субъекта образовательной деятельности.

На студенческий возраст приходится процесс активного формирования социальной зрелости. Зримыми чертами этого процесса являются завершение образования, трудовая активность, общественная работа, ответственность перед законом, возможность создать семью и воспитывать детей. Социальная зрелость предполагает способность каждого молодого человека овладевать необходимой для общества совокупностью социальных ролей (специалиста, родителя, общественного деятеля и др.), в настоящее время студенчество является значительной по численности и быстро растущей общественной группой [10, с.25].

Вместе с тем специалисты в области возрастной психологии и физиологии отмечают, что способность человека к сознательной регуляции своего поведения в 17 – 19 лет развита не в полной мере. Нередки немотивированный риск, неумение предвидеть последствия своих поступков, в основе которых могут быть не всегда

социально-полезные устремления. В силу недостаточности жизненного опыта студенческая молодежь порой путает идеалы с иллюзиями [10, с.25].

Говоря о возрастных, индивидуальных особенностях студенческой молодежи, нельзя, однако, забывать о том, что стержнем личности всегда является её направленность и прежде всего мировоззрение, что основные личностные качества будущего специалиста определяются, в конечном счёте, общественно-политической и экономической структурой общества.

Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учёбы в среднем профессиональном учебном заведении, устраняющее ощущение внутреннего дискомфорта и блокирующее возможность конфликта со средой. На первых и вторых курсах складывается студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к избранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности. Процесс адаптации протекает на нескольких уровнях как приспособление к новой системе обучения, к изменению режима труда и отдыха, к вхождению в студенческий коллектив. Всё это сопровождается существенной перестройкой жизни и психических, физиологических состояний студента.

Социально-психологическая адаптация – это усвоение молодым человеком норм студенческой жизни, включение его в систему межличностных отношений группы. Этот процесс связан с выполнением студентами новых социальных ролей, вводит их в сложную систему межличностных отношений – ответственной зависимости, формирует их активную жизненную позицию [10, с.27].

Именно на пору студенчества приходится период активного жизненного и духовно-нравственного становления молодых людей. Неудивительно, что в настоящее время эта проблема приобретает особую остроту: жизненная неопределённость в условиях рынка, засилье криминальной среды, отсутствие мировоззренческих устоев и твёрдых нравственных опор – всё это вызывает ощущение дискомфорта у молодежи, делает её легко подверженной негативному влиянию.

Как уже отмечалось выше, студенты средних профессиональных школ относятся к такому возрасту, который является переходным от подросткового к юношескому. Трудности этого переходного периода в развитии личности учёные чаще связывают с половым созреванием организма, в основе которого лежат гормональные изменения (И.С. Кон [6], А.В. Дорохова [4], С.О. Савостьянова [13] и др.). Происходящие в пубертатный период изменения бывают настолько значительны, что для их описания учёные применяют такие образные выражения, как «гормональный шторм», «скачок роста», период «бури и натиска» и др. Именно поэтому для подростков свойственны эмоциональная неустойчивость, неуравновешенность, проявление резкости, грубости, недисциплинированности.

Следует отметить, что у абсолютно нормальных подростков возраст, в котором проявляются первые признаки полового созревания, равно как и последовательность проявления этих признаков, колеблется в значительных пределах. На эту особенность в развитии подростков обратил внимание И.С. Кон. В частности, он указывает на то, что «все процессы созревания протекают неравномерно и не одновременно. Эта гетерогенность проявляется как на межличностном уровне (один мальчик в 14 лет может быть постпубертатным

юношей, другой – пубертатным подростком, третий – допубертатным ребёнком), так и на внутрииндивидуальном уровне (разные биологические системы одного и того же организма созревают не одновременно)» [7, с.34]. Учёный отмечает, что «характер взаимоотношений ребёнка со сверстниками в большей степени зависит от его физической привлекательности» [там же, с.34].

Физическая зрелость, телосложение и рост непосредственно влияют на физические способности. Имея преимущества в росте, весе и силе – подросток акселерат превосходит своих сверстников в физических занятиях. Это имеет социальную значимость, вызывая у окружающих людей соответствующие чувства и ожидания. Конечно, И.С. Кон был прав, когда утверждал, что существует тесная связь между внешностью подростка и оценкой его одноклассниками: чем старше выглядит подросток, тем выше вероятность того, что он будет признан и любим, тем скорее он может стать неформальным лидером в классе и обрести прочный социальный статус [7, с.54]. В то же время, подростки, не отличающиеся физической привлекательностью, кажутся окружающим «маленькими» не только в физическом, но и в социально-психологическом плане. Они часто оказываются в положении «отверженных» в коллективе» [9, с.160]. В результате, «физический инфантилизм в сочетании с психическим служит поводом для насмешек со стороны сверстников, основой для возникновения конфликтов и глубоко травмирует психику подростка» [там же, с.160].

Опыт педагогической деятельности говорит о том, что «изолированные» (отверженные) подростки, как правило, обладают общим недостатком – отсутствием чувства товарищества. Этот недостаток ничем не компенсируется в глазах сверстников. Поэтому даже отличник может оказаться в коллективе группы в одиночестве. На эту особенность в отношениях между подростками обратил внимание Л.Ю. Сироткин. Основную причину психологической изоляции педагогически запущенных подростков в коллективе он усматривает в их отклонении в гуманистическом развитии, отсутствии у них гуманистического общения. Л.Ю. Сироткин считает, что нарушение взаимоотношений «подросток – коллектив» приводит к педагогической запущенности, а формы проявления отклонений тесно связаны с характером деятельности и отношениями ребёнка в коллективе. Он предпочитает через воспитание гуманности формировать положительные отношения в коллективе [11, с.59].

Кроме того, собственные физические данные, их восприятие и оценка окружающими влияет на самооценку подростка. Анализируя зависимость частоты вступления в межличностные конфликты и особенности поведения личности в конфликтных ситуациях от её самооценки, Е.К. Ховсимей справедливо утверждает, что «подростки с неадекватно заниженной самооценкой и завышенным уровнем притязаний обычно имеют низкий социометрический статус, тревожны и эмоционально неустойчивы. Конфликты, в которые они вступают, носят вялый, скрытый характер, чаще являются внутриличностными. В подобных конфликтах трудно выявить факторы, способствующие их возникновению» [16, с.100].

С другой стороны, подростки с неадекватно завышенной самооценкой и уровнем притязаний, как правило, также имеют низкий социометрический статус, эгоистичны, грубы, драчливы, вспыльчивы и чрезмерно возбудимы. Они часто оказываются в конфликтных ситуациях, поскольку неадекватно болезненно реагируют на требования в свой адрес, агрессивно настроены против окружающих.

Наконец, подростки с относительно адекватной самооценкой и соответствующим уровнем притязаний, но не дисциплинированные и проявляющие активность только в тех видах деятельности, в которых могут достичь успеха, болезненно переживают неудачи в этих видах деятельности. Они часто испытывают состояние неудовлетворённости и разочарования. Чаще всего конфликтуют с теми, кто даёт оценку их деятельности.

Тем не менее, представление подростка о собственной взрослости, а, следовательно, и представление о своих правах и обязанностях отличаются от аналогичного представления старших по возрасту людей. Подросток претендует на то, чтобы быть взрослым, и в то же время знает, что уровень его притязаний далеко не во всём подтверждён и оправдан.

Чувство взрослости – это особая форма самосознания подростка. Оно проявляется в желании, чтобы все относились к нему как взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идёт на конфликты, отстаивая свою позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить свою личную жизнь от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений со сверстниками, учёбы. На вооружение берутся чисто внешние стороны взрослости: внешний облик, манеры поведения, кажущаяся свобода в принятии решений. Подросток, стремясь подражать взрослому, пытается расширить свои права и возможности, пересмотреть свои отношения к требованиям, которые предъявляют родители, учителя. Но малый жизненный опыт, неоднозначное восприятие социальной ситуации приводят к разногласиям с взрослыми, порождают конфликты между ними. В этом заключается противоречие чувства взрослости.

Практика педагогической деятельности свидетельствует о том, что характер отношения студентов к педагогу зависит от системы значимых отношений, в которую включены воспитуемые: отношения в семье, отношения с другими педагогами, со сверстниками в учебной и внеучебной деятельности, отношения в неформальных группах.

Сложность взаимоотношений студента и педагога заключается в том, что, с одной стороны, студент стремится к самостоятельности, протестует против опеки и недоверия, с другой – сталкиваясь с новыми жизненными трудностями, испытывает тревогу и опасения ждёт от педагога помощи и поддержки, но не всегда хочет открыто признаться в этом.

В практической деятельности педагогу необходимо учитывать то, что представление о взрослости подростки связывают с самостоятельностью. Несоответствие представлений о том, что значит «быть самостоятельным и взрослым», у различных подростков часто лежит в основе конфликтов с педагогами и окружающими их людьми. Самостоятельность – качество личности, выделяемое подростками как особо ценное в структуре личности.

Последние десятилетия отечественные педагоги рассматривают самостоятельность как стержневое интегральное качество личности. Её структура представлена тремя компонентами: внутренней позицией личности (система ценностных ориентаций, убеждений, мотивов); содержательно-операционным компонентом (система знаний, общетрудовых и специальных умений и навыков, необходимых для осуществления деятельности без посторонней помощи); эмоционально-волевым компонентом (эмоциональные переживания в процессе деятельности, настойчивость в достижении результатов).

Благоприятным периодом для воспитания самостоятельности считается младший подростковый возраст (Л.С. Выготский [1,2], И.С. Кон [6] и др.). Уровень психофизиологического развития подростка позволяет ему активно включаться в разные виды деятельности, овладевать знаниями, умениями и навыками, необходимыми для осуществления деятельности самостоятельно. Осознавая это, подростки испытывают потребность проявлять самостоятельность. В процессе удовлетворения этой потребности происходит самоактуализация личности студента. Неудовлетворённая потребность в развитии и проявлении этого качества создаёт почву для конфликта (Е.А. Тимоховец [14], С.О. Савостьянова [13] и др.). Поэтому педагогический процесс должен строиться по принципу сочетания воспитания с самовоспитанием студентов.

Показателем низкого уровня сформированности самостоятельности являются: нерешительность, бездействие, неспособность мобилизовать усилия; самостоятельно обратиться с просьбой о помощи и организовать сотрудничество с другими людьми при выполнении трудной задачи.

На основе педагогического наблюдения было выдвинуто предположение о том, что уровень воспитанности самостоятельности студента определяется избираемым им способом разрешения конфликта. Около 80 % студентов с нулевым и низким уровнями воспитанности самостоятельности избирали деструктивные тактики: соперничество, приспособление и избегание. Результаты анализа позволили сделать вывод о том, что самостоятельность является одним из определяющих факторов процесса предупреждения и разрешения конфликтов.

Добиться равного со взрослыми положения многие подростки пытаются, выражая протест и неподчинение. Для них свойственны активное самоутверждение, проявление человеческого достоинства, отстаивание собственного мнения. Нередко они ломают отношения со взрослыми, замыкаются в себе, или активно строят взаимоотношения со сверстниками как равными партнёрами по общению. В этом отношении заслуживают внимания взгляды тех учёных (Д.Б. Эльконин [17], В.Н. Лозовцева [8], М.М. Рыбакова [12] и др.), которые считают, что ни родители, ни учителя не способны заменить общество сверстников в период отрочества. Ограниченное общение со сверстниками отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознания. Не случайно, В.Н. Лозовцева заметила, что «общение осуществляется, во-первых, в организованных коллективах, которые прямо или косвенно направляются взрослыми; во-вторых, в стихийно возникающих группах и компаниях; и, наконец, в рамках интимных дружеских отношений, в которых можно доверять друг другу своё сокровенное» [3, с.27]. Поэтому общепризнанным в педагогике является факт, что общение в пубертатный период составляет важнейшую сферу жизнедеятельности. Значимый круг общения принципиально меняется. Как отмечает М.Ю. Кондратьев, «определяющим типом взаимоотношений подростка оказываются его взаимоотношения со сверстниками, а зависимыми – отношения со взрослыми» [3, с.30]. Отрочество – это время формирования системы референтных взаимоотношений «Я – значимый другой». В течение всего пубертатного периода происходит смещение акцента значимости его взаимоотношений с окружающими вообще на личностно-избирательные отношения к другому.

Процесс общения может рассматриваться как процесс контактации того, что может быть признано общим взаимообусловленным действием: общие цели, задачи, проблемы, суждения и т.д. Взаимодействие начинается после общения. Прав был

А.А. Леонтьев, когда утверждал, что необходимо общаться для того, чтобы принять общие правила, – как в дальнейшем взаимодействовать. У общения и взаимодействия совершенно разные закономерности и факторы, влияющие на процесс их протекания. Имеется много субъектов взаимодействия: взаимодействие между семьей и общественностью, между семьей и государственными органами и т.д. [11, с.32]. Взаимодействие в сущности своей многоцелевой психологический, педагогический, морально-этический, правовой и социальный процесс. Это обстоятельство значительно расширяет педагогическое пространство по предупреждению и преодолению конфликтов в студенческой среде.

В процессе обучения, начиная с подросткового возраста, у индивида проявляется потребность выразить своё отношение к тому, что происходит в учебном заведении, семье, кругу друзей. Эта потребность связана с рядом других, на которые в своё время обратили внимание Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, И.С. Кон, М.М. Рыбакова, Д.И. Фельдштейн [2, 5, 6, 12, 15]:

- потребность в самовыражении, которая проявляется в стремлении отстоять своё мнение, защититься от грубости в общении ответной грубостью;
- усиление половой идентификации приводит к демонстрации «мужского поведения» и «женского поведения»: подросткам важно, чтобы их взрослость была заметна окружающим, что не всегда одобряется женщинами-педагогами и создаёт конфликтные ситуации;
- потребность уметь «что-то делать», а не только учиться, что является одним из способов самовыражения, который могут оценить сверстники. Такая оценка порой более значима для подростка, нежели оценка педагогом его работы;
- потребность «что-то значить»: свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и интересы значимой группы, чувствовать, что они не теряют индивидуальность, а могут высказывать свои мысли и выражать чувства;
- потребность в равноправном общении с взрослыми: протест против приказных форм в разговоре с ними; в противном случае подростки отказываются выполнять требования и идут на открытый конфликт.

Конфликтные ситуации в коллективе подростков могут быть самыми различными. Внутренними предпосылками, которые способствуют возникновению конфликтного поведения, являются рассмотренные нами выше возрастные особенности и неудовлетворенность соответствующих им ведущих потребностей. К таким потребностям подросткового возраста следует отнести:

- потребность в двигательной активности;
- потребность в уважительном отношении к себе со стороны взрослых, стремление к самостоятельности;
- потребность в общении со сверстниками;
- потребность в самоутверждении в коллективе сверстников;
- потребность в признании своих достоинств представителями противоположного пола;
- потребность в самоопределении, осознании себя личностью.
- потребность в нравственном познании, поиске смысла жизни и т.д

В этой связи, нельзя не согласиться с мнением В.П. Шейнова. Он приводит следующие примеры конфликтных ситуаций межличностного общения детей: между подростками нет настоящей дружбы; между ними отсутствует доверие; между ними

отсутствует уважение; подростки по-разному понимают, что такое дружба; реальные качества личности друзей не соответствуют ожидаемым; подростку присущи эгоизм, зависть, несамостоятельность и другие отрицательные качества, осуждаемые в коллективе [3, с.32]. С другой стороны, С.О. Савостьянова усматривает пять основных зон конфликтного поведения подростков:

- ситуации, угрожающие самоуважению и чувству собственного достоинства;
- ситуации и обстоятельства, ограничивающие потребность ребёнка в общении;
- ситуации, ограничивающие его свободу и самостоятельность;
- ситуации нравственного выбора;
- обстоятельства информационного голода, отсутствие знаний и опыта [13, с.36].

Кроме этого, ряд авторов выделяют четыре группы подростков на основе определённого типа поведения, с учётом направленности их личности.

Первую группу подростков характеризует устойчивый комплекс аномальных, аморальных, примитивных потребностей, стремление к потребительскому времяпрепровождению, деформация ценностей и отношений. Эгоизм, равнодушие к переживаниям других, неуживчивость, отсутствие авторитетов являются типичными особенностями этих подростков. Они эгоцентричны, циничны, озлоблены, грубы, вспыльчивы, дерзки, драчливы. В их поведении преобладает физическая агрессивность.

Вторую группу составляют подростки с деформированными потребностями, ценностями. Обладая более или менее широким кругом интересов, они отличаются обострённым индивидуализмом, желанием занять привилегированное положение за счёт притеснения слабых, младших. Их характеризует импульсивность, быстрая смена настроения, лживость, раздражительность. У этих подростков извращены представления о мужестве, товариществе. Им доставляет удовольствие чужая боль. Стремление к применению физической силы проявляется у них ситуативно и лишь против тех, кто слабее.

Третью группу подростков характеризует конфликт между деформированными и позитивными потребностями, ценностями, отношениями, взглядами. Они отличаются односторонностью интересов, притворством, лживостью. В их поведении преобладают косвенная и вербальная агрессивность.

В четвертую группу входят подростки, которые отличаются слабо деформированными потребностями, но, в то же время, отсутствием определённых интересов и весьма ограниченным кругом общения. Они безвольны, мнительны, заискивают перед более сильными товарищами. В их поведении преобладают вербальная агрессивность и негативизм.

Агрессивность в личностных характеристиках подростков формируется в основном как форма протеста против непонимания взрослых, из-за неудовлетворённости своим положением в обществе, что проявляется и в соответствующем поведении. Вместе с тем на развитие агрессивности подростка влияют природные особенности его темперамента, например, возбудимость и сила эмоций, способствующие формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Естественно, что в состоянии фрустрации подросток с подобной психической организацией ищет выхода внутреннему напряжению, в том числе и в драке, ругани и пр. Кроме того, агрессия может быть вызвана необходимостью защитить себя или удовлетворить свои потребности в ситуации, в которой растущий человек не видит иного выхода, кроме

драки, или, по крайней мере, словесных угроз. Наиболее полную картину сущности агрессивного поведения подростков даёт анализ его мотиваций. Заметную роль в этой мотивации играют чувства и эмоции негативного характера: гнев, страх, месть, враждебность и др.

Агрессивные подростки, как правило, имеют некоторые общие черты. Они обладают низким уровнем интеллектуального развития, неустойчивыми интересами, повышенной внушаемостью, подражательностью, недоразвитостью нравственных представлений и бедностью ценностных ориентации. Они эмоционально грубы, озлоблены против сверстников и окружающих их взрослых людей. У таких подростков наблюдается крайняя самооценка, она может быть, как максимально положительной, так и максимально отрицательной. Их отличают повышенная тревожность, эгоцентризм, неумение находить выход из трудных ситуаций. Защитные механизмы преобладают над другими механизмами, регулирующими поведение. Проблема этого периода в развитии личности заключается в том, что, в большинстве своём, мотивы поведения подростка не осознаются до конца не только им самим, но и педагогами. Иначе говоря, педагоги испытывают многочисленные трудности в своей деятельности. Они к такой деятельности просто не готовы.

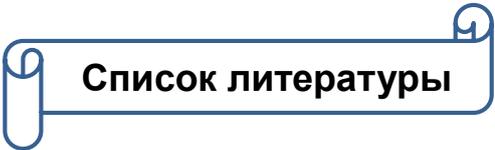
Таким образом, анализ особенностей подростковых конфликтов и наиболее частых причин их возникновения позволяет сделать следующие выводы.

Высокая частота конфликтных взаимодействий в подростковом возрасте обусловлена физиологическими, психологическими и социокультурными особенностями данного периода развития личности.

Во-первых, физиологическая зрелость приобретает социальную значимость и выступает одним из факторов успешной социализации подростков, формируя оценку и самооценку личности подростка, что обуславливает её влияние на его поведение в ситуации конфликта.

Во-вторых, характерной особенностью развития подростков является их психическая неустойчивость, доминирование иррационального начала над рациональным.

В-третьих, подростки стремятся быть похожими на взрослых, но у них недостаточно знаний и опыта, связанных с выполнением социальных ролей.



Список литературы

1. Выготский, Л.С. *Диагностика развития и педагогическая клиника трудного возраста*. - М.: изд. АПН РСФСР, 1936.

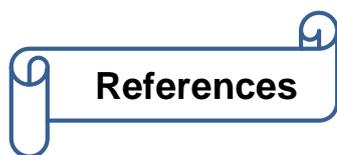
2. Выготский, Л.С. *Динамика и структура личности подростка // Хре-стоматия по возрастной психологии / Под ред. Д.И. Фельдштейна*. – М.: Ин-т практ. психологии, 1998. – с. 232-236.

3. Григорьева, Г.Е. *Предупреждение и разрешение конфликтов в подростковом коллективе средней общеобразовательной школе*. Дисс... канд. пед. наук. Пермь, 2003.

4. Дорохова, А.В. *Учебный курс как средство становления конфликтологической компетентности подростков: Дис. ... канд. пед. наук: Красноярск, 1999.*

5. Драгунова, Т.Д. *Подростки*. М.: 1978.

6. Кон, И.С. Психология ранней юности. - М.: «Просвещение», 1989.
7. Кон, И.С. Психология старшеклассника. – М.: «Просвещение», 1982.
8. Лозовцева, В.Н. Конфликты, развивающиеся в условиях деформированных взаимоотношений подростка с одноклассниками // В кн.: Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения. – М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1986.
9. Лупьян, А.Я. Барьеры общения, конфликты, стресс... Минск. «Высшая школа», 1986.
10. Масленникова, В.Ш. Воспитательная деятельность в учебном заведении системы среднего профессионального образования: методическое пособие / [В.Ш. Масленникова, Л.П. Шигапова, Л.П. Рудакова, Н.М. Угарова]. – Казань: ИСПО РАО, 2005.
11. Москаленко, Н.И. Взаимодействие педагогов и старшеклассников в процессе предупреждения отклоняющегося поведения подростков. Дисс... канд. пед. наук. М.: 2003.
12. Рыбакова, М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. - М.: «Просвещение», 1991.
13. Савостьянова, С.О. Подготовка будущих учителей к педагогической поддержке подростков в конфликтных ситуациях: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Калуга, 1995.
14. Тимоховец, Е.А. Конфликты подростков и пути их педагогического решения: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Минск, 1990.
15. Фельдштейн, Д.И. Психологические основы общественно-полезной деятельности подростков. - М.: «Педагогика», 1982.
16. Ховсимей, Е.К. Особенности конфликтных ситуаций в подростково-м возрасте в зависимости от уровня притязаний и самооценки учащегося // В кн. Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения. – М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1986.
17. Эльконен, Д.Б. Избранные психологические труды: Проблемы возрастной и педагогической психологии / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Международная пед. академия, 1995.



References

1. Vygotsky, L. S. *Diagnostics development and teaching clinic difficult age.* - M.: publishing house. THE RSFSR, 1936.
2. Vygotsky, L. S. *the Dynamics and structure of the adolescent personality // M-stamatia in developmental psychology / ed. by D. I. Feldstein.* – M.: In-t practical. psychology, 1998. – p. 232-236.
3. Grigorieva, G. E. *Prevention and resolution of conflicts in the teenage collective of a secondary school. Diss... kand. PED. Sciences. Perm, 2003.*
4. Dorokhov, A. V. *Training course as a means of formation of conflictological competence of adolescents: Dis. ... candidate. PED. Sciences: Krasnoyarsk, 1999.*
5. Dragunov, Etc. *Teenagers.* M.: 1978.
6. Kon, I. S. *Psychology of early youth.* - M.: Prosveshchenie, 1989.

7. Kon, I. S. *Psychology of high school*. – M.: Prosveshchenie, 1982.
8. Azovtsev, V. N. *Conflicts, developing in the conditions of strain of relations of the teenager with his classmates // In kN.: Conflicts at school: ways of coping*. – M.: ICOMOS them. N. To. Krupskaya, 1986.
9. Lupyan, A. J. *communication Barriers, conflicts, stress... the Minsk. "Higher school"*, 1986.
10. Maslennikova, V. S. *Educational activities in educational institution of secondary professional education: methodical manual / [V. S. Maslennikov, L. P. shigapova, L. P. Rudakova, N. M. Ugarov]*. – Kazan: ISPO RAO, 2005.
11. Moskalenko, N. And. *The interaction of teachers and pupils in the process of prevention of deviant behavior of teenagers. Diss... kand. PED. Sciences. M.: 2003*.
12. Rybakov, M. M. *Conflict and interaction in the pedagogical process*. - M.: Prosveshchenie, 1991.
13. Savostyanov, S. O. *Preparation of future teachers to pedagogical tion support adolescents in conflict situations: Dis. ... candidate. PED. Sciences: 13.00.08. Kaluga, 1995*.
14. Tymochowicz, E. A. *Conflict adolescents and their pedagogical ski solutions: Dis. ... candidate. PED. Sciences: 13.00.01*. – Minsk, 1990.
15. Feldstein D. I. *Psychological foundations for socially useful activities of adolescents*. - M.: Pedagogy, 1982.
16. Hasima, E. K. *Peculiarities of the conflict situations in Teens-the first age, depending on the level of pretensions and self-esteem of the student // In the book. Conflicts at school: ways of coping*. – M.: ICOMOS them. N. To. Krupskaya, 1986.
17. Elkonin, D. B. *Selected psychological works: the problems of age and pedagogical psychology / ed. by D. I. Feldstein*. – M.: international PED. Academy, 1995.

МЕНЕДЖМЕНТ МОТИВАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРА

*Болдырев Борис Наумович
кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета*

*Касымбеков Мустафа Аскарлович
кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой*

*Сапиев Серик Жумангалиевич
магистрант, Заслуженный мастер спорта, Олимпийский чемпион
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан*

MANAGEMENT MOTIVATIONAL TRAINING BOXER

*Boldyrev Boris Naumovich
the candidate of pedagogical sciences, associate professor, Dean of the faculty*

*Kasymbekov Mustafa Askarovich
the candidate of pedagogical sciences, associate professor, head. the Department*

*Sapiev Serik Zhumagalievich
master, Honored master of sports, Olympic champion
Kazakh Academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan*

Аннотация. В статье обобщены научно-методические публикации, затрагивающие современные тенденции использования менеджмента основных мотивационных направлений в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. Показано, что с учетом реалий современного состояния спортивно-соревновательной деятельности в боксе существует необходимость пересмотра акцентов воспитания некоторых мотивационных составляющих подготовки.

Summary. The article summarizes research and educational publications, concerning current trends in the use of motivational management of the main directions in the process of preparing athletes to compete. It is shown that taking into account realities of the modern state of the sport-competitive activity in boxing there is a need to revise the emphasis of education some motivational components of training.

Актуальность исследования. Высокий учебно-тренировочный и научно-методический уровень предварительной подготовки, необходимой для успешного участия боксеров в соревнованиях, особенно высокого ранга, в значительной степени определяется применением современных педагогических технологий, внедрением методов, способствующих активизации тренировочного процесса, в том числе за счет дальнейшего совершенствования мотивационных составляющих. Мотивационная подготовка к соревнованиям является одной из актуальнейших проблем в спорте. Ее решение имеет прежде всего прикладное значение, связанное

с обеспечением всесторонней подготовленности спортсменов к борьбе за победы на мировом и олимпийском уровнях.

По мнению некоторых спортивных психологов, спорт можно рассматривать как «...специфический род деятельности, направленной на достижение определенных спортивных результатов и на улучшение соответствующих спортивных показателей с помощью психофизического совершенствования. При этом всестороннее использование данных науки и техники с учетом практического опыта предоставляет в целом равные возможности для достижения спортсменами и высокого уровня физического развития, и спортивного мастерства. Это, при прочих равных обстоятельствах, и определяет здесь ведущую роль психической подготовки, которая в настоящее время является наиболее решающим фактором успешного выступления, особенно высококвалифицированных спортсменов» [1].

Теперь ни у кого уже не вызывает сомнения, что традиционные подходы к спортивной подготовке, ориентированные преимущественно на развитие исключительно физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма боксера, технико-тактических умений и навыков, полностью не обеспечивают условий для решения задач формирования самодостаточной личности, способной к спортивному самосовершенствованию. Известно, что высокий уровень социализации личности обуславливается способностью к самопознанию, адекватной самооценке личностных притязаний, жизненных целей, потенциальных способностей, требований общества и запросов, в том числе материальных, самого спортсмена.

Между тем, проблема культивации самосознания как фактора, обуславливающего функционирование и развитие спортивной мотивации, является на сегодняшний день малоисследованной. Анализ и обобщение научно-методической литературы, а также данные тренерской практики свидетельствуют о существовании объективного противоречия между высоким уровнем самосознания личности по развитию и формированию спортивной мотивации, с одной стороны, и имеющимися проблемами менеджмента и мотивации занимающихся боксом, с другой.

Цель исследования – обосновать роль и значение менеджмента мотивации в процессе подготовки олимпийского резерва на современном этапе развития бокса в Республике Казахстан (РК).

Задачи исследования:

1.Выявление основных мотивационных факторов менеджмента подготовки боксеров в РК.

2.Анализ и обобщение имеющихся проблем в данном вопросе.

Методы исследования: теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы и материалов сети Интернет, педагогические наблюдения, анализ и синтез.

Результаты исследования и их обсуждение свидетельствуют о высокой значимости социализации личности спортсмена в процессе физического самосовершенствования. Необходимость управления развитием самосознания атлета для повышения его мотивационной готовности к эффективному осуществлению спортивной-соревновательной деятельности вытекает из существующих в настоящее время концептуальных философско-культурологических положений. Недостаточно развитое самосознание занимающихся выступает одной из значимых причин, приводящих к ослаблению спортивной мотивации. Поэтому

одной из центральных задач общей психологической подготовки является мотивационная концептуальность развития самосовершенствования, самопознания, самоопределения спортивной деятельности.

Проблема отбора и формирования потребностей, в совокупности образующих систему стремлений (мотивов), принадлежит к числу первостепенных. Вот почему рассмотрение этой проблемы необходимо начать с вопросов теоретических, разработке которых, к сожалению, пока уделяется недостаточное внимание. Мотивационная подготовка к соревнованию – проблема одновременно психологическая и педагогическая.

Психологическая готовность спортсмена к выступлению в соревнованиях, относится к категории психических состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии. Педагогическим аспектом проблемы является изыскание путей и средств обеспечения психической готовности к соревнованию в процессе обучения и воспитания боксеров. Таким образом, решение проблемы требует совместных усилий психологов и тренеров, направленных на раскрытие теоретических путей обеспечения мотивационной готовности к соревнованию.

«Мотивами являются побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели. Мотивами могут быть и побуждения, имеющие только личное значение для спортсмена. Лучше всего, если то и другое совпадает. Такого рода цели и мотивы вызывают интерес к предстоящему соревнованию, способствуют созданию увлеченности и процессом подготовки к нему и спортивной борьбой в ходе соревнования, развертыванию творческих сил спортсмена, страстному стремлению достигнуть намеченную цель. Действенность такого рода мотивов была показана в специальных исследованиях К.П.Жарова, А.Ц.Пуни, Э.Василевски, А.П.Поварницына, Ю.Ю.Палайма и др.» [2].

Мощным фактором, влияющим на спортсмена, является личность его тренера. Энтузиазм наставника, стойкость и находчивость в трудных ситуациях, организованность, преданность делу – все это во многом способствует воспитанию важных социально-значимых качеств спортсмена. Древняя мудрость гласит: «Один человек может дать другому только то, чем владеет сам». В этом отношении, предъявляя к ученику определенные требования, нельзя делать исключения для себя. Поэтому помимо разъяснений, убеждений и других форм работы, личный пример наставника является важным фактором воспитания мотивационных стимулов.

Необходимо помнить, что любой достаточно квалифицированный спортсмен является примером для подражания и в этом плане его ответственность, как и ответственность тренера, чрезвычайно высоки. В целях активизации мотивационных факторов следует обращаться к примерам из жизни выдающихся боксеров, показывать социально-психологические и нравственные аспекты их жизнедеятельности. Целесообразно применять эмоциональную окраску, высказывая свое отношение к разбираемым примерам. Подобные разъяснения могут проводиться в самых различных формах, возникать спонтанно, или планироваться заранее. Например, характеризуя идеалы спортсмена, прославляющего казахстанский спорт за рубежом, показать преимущество казахской школы бокса, продемонстрировать безграничные возможности человека и т.п.

Действенной формой воспитания мотивации является участие боксеров в массовых зрелищах, чествованиях ветеранов, знатных людей, наказах, клятвах и обязательствах, связанных со спортивной деятельностью. В этом же плане велико

воспитательное значение существующих традиций команды. Спортивные традиции побуждают боксера всегда и везде отстаивать честь своего коллектива. Спортсмен преломляет свои потребности через цели и задачи коллектива, соотносит и координирует личные идеалы в соответствии с ценностными ориентирами. Это один из путей отбора в команду, культивация социализации и мотивации личности. Включенный в коллектив человек по-разному реагирует на мнения отдельных его членов. Мнение одних он учитывает, мнение же других игнорирует. Задача тренера, используя данное влияние, воздействовать на мотивацию боксера и, в зависимости от задач, создавать необходимую атмосферу вокруг спортсмена и его поступков.

Формируя коллектив, необходимо учитывать так называемую групповую совместимость. То, насколько совместимы или несовместимы люди, сообща выполняющие определенную работу, во многом определяет психологический климат в команде, который, в свою очередь, помогает или наоборот тормозит рост спортивных достижений. Психологическая несовместимость может порой возникнуть из-за разных вкусов, интересов, привычек, темпераментов спортсменов. Совместимость необходимо учитывать также при размещении команды в местах проживания в период учебно-тренировочных сборов и соревнований.

Вопросы воздействия на психическое состояние боксеров, формирование взглядов, установок, мотиваций тесно взаимосвязаны с комплектацией команды. Бывает, что спортсмен, пользующийся авторитетом и имеющий высокую результативность, может отрицательно влиять на учебно-тренировочный процесс. От таких боксеров иногда нужно избавляться, либо работать с ними индивидуально.

На мотивацию боксера большое влияние оказывает чтение соответствующей литературы. Бумажные и электронные средства массовой информации (СМИ), кинофильмы, книги обладают большим влиянием на психику. Важно направить спортсмена на чтение литературы, получение информации, стимулирующей поиск путей и средств достижения высокого результата. В плане формирования мотивации следует рекомендовать и чтение научно-методических материалов по спорту. Все это играет важную роль в деле самообразования спортсмена, обогащает его знания, пробуждает интерес к овладению новыми методами подготовки, приучает правильно мыслить.

Действенным средством формирования мотивов, способствующих достижению высоких спортивных результатов на современном этапе, является оптимальное использование не только моральных, но и материальных поощрений и взысканий. В этом плане велика роль СМИ, а также рекламных акций, в том числе во время проведения соревнований. Следует также поддерживать и развивать формы работы, направленные на организацию встреч боксеров с трудовыми и учебными коллективами, создание стендов, посвященных известным спортсменам, лучшим членам спортивного коллектива и т. п.

В XXI веке, когда неизмеримо возросли роль и значение спортивных соревнований, особенно высокого ранга, без серьезных финансовых вложений уже не обойтись. Материальное поощрение спортсменов, уверенно отстаивающих честь своей страны в соревнованиях самого высокого ранга, является на сегодняшний день наиболее эффективной формой мотивации. В последнее время материальное стимулирование распространяется не только на спортсменов, но и на их тренеров.

Не только в Республике Казахстан, но и во многих других странах мира практически в каждом новом олимпийском цикле растет стоимость «золота», «серебра» и «бронзы». Наша страна в этом вопросе является бесспорным лидером

не только среди бывших советских республика, но и многих ведущих европейских стран. Правительство Казахстана выплачивает солидное вознаграждение не только победителям и призерам Олимпиад, но даже Азиатских и Всемирных студенческих Игр. Причем, если, ранее студенты – победители Универсиад не получали никакого материального вознаграждения, хотя по своему масштабу эти соревнования являются вторым комплексным турниром после Олимпийских игр, то начиная с 2009 года, согласно Постановлению Правительства РК, спортсмены-студенты и их наставники получают вознаграждение наравне с победителями и призерами Азиатских игр. Сделано это по инициативе Федерации студенческого спорта РК, которую возглавляет президент КазАСТ, профессор К.К. Закирьянов.

Что касается материального поощрения участников Олимпийских игр, то здесь Казахстан опять впереди почти всей планеты. На последних летней лондонской, также, как и на зимней сочинской олимпиадах были предусмотрены такие тарифы: 250 000 долларов за первое место, 150 000 – за второе, 75 000 – за третье. Наградили даже тех, кто вошел в первую шестерку. За 4-6 места спортсмены получили 30, 15 и 5 тысяч долларов, соответственно. Аналогичными суммами были премированы и личные тренеры спортсменов.

Для сравнения приводим статистику выплат победителям и призерам сочинских Игр из других стран (таблица 1).

Таблица 1

Размеры последних олимпийских выплат победителя и призерам соревнований

Страна	«Золото»	«Серебро»	«Бронза»
Россия	4 млн руб. (около 116.000 долларов)	2,5 млн. (около 72.000 долларов)	1,7 млн руб. (около 49.000 долларов)
Украина	82.000 долларов	62.000 долларов	41.000 долларов
Франция	50.000 евро	20.000 евро	13.000 евро
Германия	25.000 евро	15.000 евро	10.000 евро

Выводы:

1. Развитие и совершенствование менеджмента мотивационной готовности к эффективному осуществлению спортивно-соревновательной деятельности боксеров является важным фактором достижения успеха.

2. Материальное стимулирование становится в последние годы наиболее эффективным методом мотивирования спортсменов в процессе их подготовки к соревнованиям высокого ранга (бокс исключением не является).

3. Имидж той или иной страны на мировой арене становится все более зависимым от результатов, демонстрируемых ее спортсменами на олимпийских и мировых форумах.

Список литературы

1. *Психопрофилактика и психогигиена в спорте / под ред. А.С.Ромена. – Алма-Ата, 1976. – 7 с.*
2. *Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1969. – 24 с.*

References

1. *Psychoprophylaxis and mental hygiene in sport / ed. by A. S. Romen. – Alma-ATA, 1976. – 7 p.*
2. *Puni A. C. Psychological preparation for competition in sport. – M.: FIS, 1969. – 24 p.*

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

*Гаврилов Дмитрий Николаевич
кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры, в Санкт-Петербург, Россия*

*Пухов Дмитрий Николаевич
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры, в Санкт-Петербург, Россия*

PROBLEMS OF ORGANIZATION OF SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES WITH AN ESTIMATED RESIDENCE

*Gavrilov Dmitriy Nikolaevich
the candidate of pedagogical sciences, associate professor
Saint-Petersburg scientific research Institute physical culture
Saint-Petersburg, Russia*

*Pukhov Dmitriy Nikolaevich
Saint-Petersburg scientific research Institute physical culture
Saint-Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Обосновывается необходимость внедрения на муниципальном уровне организационной структуры – клубов физической культуры.

Summary. In the article, the problems of the organization of sports and recreation activities with the population by place of residence. The necessity of implementation at the municipal level, the organizational structure of physical culture clubs.

Актуальность. В настоящее время экспериментально доказана тесная взаимосвязь между оптимальной физической нагрузкой и показателями здоровья и физической работоспособностью человека. Наиболее эффективной профилактикой заболеваний является соблюдение основных принципов здорового образа жизни и дозированная физическая нагрузка.

В России имеется социальный заказ на формирование навыка здорового образа жизни (ЗОЖ) у населения страны. Он подкрепляется постановлением правительства Российской Федерации № 302 от 15 апреля 2014 года – «Об утверждении новой редакции государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» и Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. В одном из разделов программы предусмотрено обеспечить увеличение доли российских граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности населения с 22,5% в 2012 году до 40% в

2020 году. Выполнение этой грандиозной задачи требует от специалистов больших усилий и творческого подхода.

Во-первых, необходимо создание организационных структур, способных осуществлять физкультурно-оздоровительную работу с населением по месту жительства. Пока таких структур нет или они созданы энтузиастами в единичном количестве.

Во-вторых, организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы с большим количеством людей требует постоянных, обусловленных законом ассигнований.

В-третьих, организационная структура (клуб, центр или другая форма) должна иметь специальное помещение (не сарай, не гараж, не подвал).

В-четвертых, должна быть налажена система подготовки инструкторов оздоровительной физической культуры (ОФК), их нужно очень много.

В-пятых, все вышеперечисленные направления работы должны быть прописаны в законах и подзаконных актах и иметь юридическое обоснование.

В-шестых, должны быть теоретически и экспериментально обоснованы организационные структуры занятий ОФК с населением, программы занятий ОФК, программы проведения семинаров и курсов подготовки инструкторов ОФК.

Рядом авторов (Переверзин И.И., Кустенов М.Е., Кузин В.В., 2001) отмечают, что в начале XXI века в связи с разрушением управленческой вертикали власти в сфере физической культуры стоит вопрос развития клубной системы для оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению.

Отсутствие нормативно-правовой базы и управленческой системы в сфере физической культуры снизили уровень государственного регулирования ОФК и спорта в стране (Аристова Л.В., 2000).

Клубная форма организации физкультурно-спортивной работы типична для многих стран. Имеется отечественный и зарубежный опыт клубной работы. Вначале следует отметить многообразие клубов. Их можно классифицировать по форме собственности, целевому назначению, организационно-правовым признакам.

В отличие от футбольных, хоккейных, баскетбольных коммерческих клубов речь идет о физкультурно-оздоровительных бюджетных организациях.

Эти клубы (которых еще очень мало) на основе государственного финансирования должны организовывать и проводить физкультурно-оздоровительную работу с населением по месту жительства.

Так, например, в муниципальном образовании «Малая Охта» Красногвардейского района Санкт-Петербурга, при численности населения 62 тысячи человек занятия ОФК необходимо организовать и проводить с 15 – 20 тысячами человек. Отсюда рассчитываются количество спортивных залов, площадок, зон здоровья в парках и скверах. Можно посчитать необходимое количество инструкторов ОФК. Если это будет физкультурно-оздоровительный клуб муниципалитета, то он должен иметь не только помещение для тестирования и проведения агитационно-пропагандистской работы, но и несколько спортзалов, плоскостных спортивных сооружений – площадок на улице, зеленых зон в парках.

Штатное расписание физкультурно-оздоровительного спортивного клуба определяется его масштабом. Помещения для спортивного клуба может выделять администрация муниципалитета, руководство спортивного учреждения.

Где бы не проводились занятия физической культурой, они требуют определенных средств для оплаты руководителям занятий, аренды помещений, использования оборудования и инвентаря.

Сразу отметим, что ссылка ряда авторов публикаций на источники финансирования для работы физкультурно-оздоровительного клуба в виде спонсорства, пожертвований и редких подарков не следует рассматривать как надежную форму финансовой поддержки. В данном случае мы рассматриваем бюджетную форму физкультурно-оздоровительного клуба. Занятия в платных организациях – фитнес-клубах, бассейнах для большей части населения являются недоступными по причинам экономического кризиса и нищенских зарплат работников бюджетных сферы.

В законодательных документах предусмотрено финансирование физкультурно-оздоровительной работы в муниципалитетах. На практике это составляет 4 – 6 % от общего бюджета – суммы крайне недостаточные. Если говорить о создании физкультурно-оздоровительных клубов в муниципальном образовании

«Малая Охта» Красногвардейского района Санкт-Петербурга, то их должно быть не меньше пяти, а даже на работу одного клуба средства не выделяются.

Важнейший вопрос финансирования физкультурно-оздоровительной работы следует решать в законодательном порядке в масштабе всей страны.

Особую проблему составляют подбор помещений, площадок и оборудования для занятия физкультурно-оздоровительных клубах. Для этой цели могут использоваться физкультурно-спортивная база школ, колледжей, ВУЗов, стадионов, манежей, бассейнов, но для их использования должен быть договор и особенно правовое обоснование по использованию спортивной базы.

Формы организации занятий оздоровительной физической культурой в Российской Федерации отличаются разнообразием и свидетельствуют о поиске оптимального пути решения этой сложной задачи. Так в Санкт-Петербурге созданы районные центры физической культуры и спорта, взявшие на себя обязанности исчезнувших спортивных обществ. Поскольку каждый район Санкт-Петербурга по количеству проживающего в нем населения равняется областному центру, то охватить своим вниманием всех жителей района «центр физической культуры и спорта» не может. Центры проводят соревнования, организуют секционную работу, в поле их деятельности могут быть тысячи людей, а нужно организовать работу с десятками и сотнями тысяч. Просматривается недостаток муниципального звена, где каждый житель мог бы найти занятие физической культурой по интересам.

«Причинами, мешающими заниматься физической культурой по месту жительства, являются: отсутствие условий (финансирование, спортсооружения) – 34%; состояние здоровья – 20%; отсутствие мотивации – 17%; психологические комплексы – 8%» (Аронов Г.З., 2002 г.).

Имеется интересный опыт организации и управления массовой физической культурой в Липецкой области. Эту функцию осуществляет Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта области.

В Омске муниципальные органы могут предоставлять работникам предприятий и организаций физической культуры и спорта льготы и социальные гарантии, и компенсации. Органы местного самоуправления могут осуществлять строительство физкультурных и спортивных объектов.

В Екатеринбурге имеется практика государственно-общественного управления клубом по месту жительства. Его особенностью является участие в управлении

родительского комитета клуба, органов детского самоуправления и Союза партнеров. Пензенская область имеет опыт внедрения во все образовательные учреждения положения о школьном спортивном клубе, разработанное на областном уровне и заключающееся в придании ему статуса органа самоуправления спортивной жизни школы. Данный проект реализуется в настоящее время в 416 учреждениях области.

В Курганской области 26 муниципальных образований, только в 5 из них действуют спорткомитеты как самостоятельные структурные подразделения Администраций районов.

В Тюменской области осуществляют деятельность центры физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Основная функция данных структурных образований заключается в создании условий и сопровождении физкультурно-спортивной деятельности населения в свободное от учебы или работы время.

Большой интерес представляет зарубежный опыт управления массовым спортом. Он свидетельствует о том, что территориальный принцип разделения управленческих функций позволяет четко разграничить компетенцию и ответственность государственных и территориальных органов управления. На государственном уровне выполняются основные функции управления, а территориальные и местные органы управления ориентированы на развитие массового спорта и спорта для всех, которые за рубежом являются синонимом (Вапнярская О.И., 2003 г.).

В Германии осуществляется система территориального управления массовым спортом. «При этом в разных землях (территориальных единицах) массовым спортом управляют разные министерства. Так в землях Баден-Вюртенберг, Передняя Померания, Нижняя Саксония, Северный Рейн-Вестфалия за развитие спорта отвечает министерство по делам культуры, в Баварии, Бранденбурге, Гессене – министерства по делам образования, науки и искусства, по вопросам образования и спорта, по делам женщин, труда и социального порядка. Вопросами массового спорта осуществляет правительства земель совместно с федеральным правительством, национальными спортивными организациями, городами, общинами и коммунами. На основании региональных особенностей и интереса населения в услугах массового спорта в регионах организация его различна, но приоритеты остаются неизменными: школьный спорт, подготовка преподавателей физического воспитания, спорт для всех, в том числе женщин, пожилых и инвалидов, строительство и содержание спортсооружений, помощь спортивным клубам и командам. Значительную роль в формировании финансовых ресурсов для массового спорта приобрела система налогообложения. Приобретение статуса общественно полезной организации предполагают налоговые льготы. Более 5,5 миллионам немцам, добровольно работающим в области спорта, ежегодно снижаются суммы налогов в размере 2400 марок на каждого» (Вапнярская О.И., 2003 г.)].

Во Франции министерство по делам молодежи и спорта свои полномочия осуществляет через 25 своих отделений и 199 муниципальных департаментов спорта. На местах руководство осуществляется в 22 регионах, 90 департаментах и 36 тысячах коммун. В большинстве из них имеются Дома спорта или муниципальные спортивно-оздоровительные центры. В этих ассоциациях деятельность координируют муниципальные отделы спорта. Ряд авторов отмечает, что роль местных органов

власти сосредоточена на трех направлениях: строительство и модернизация спортооружений, организация различных видов физической активности разных групп населения, финансирование.

Таблица 1

**Обеспечение ресурсами массового спорта за рубежом
(по Золотову М.И., Вапнярской О.И.)**

Государственный уровень	Региональный уровень	Местный уровень
Управление спортом высших достижений	Соблюдение приоритета спорта для всех	Управление спортом для всех
Соблюдение приоритета спорта для всех	Координация спортивного движения	Обеспечение материально-технической базы организованных и неорганизованных занятий физической активностью
Формирование требований к подготовке кадров	Финансирование ФКС	Привлечение трудовых ресурсов, в том числе на общественных началах
Распределение доли государственного бюджета	Обеспечение материальной базы спортивных сооружений	
Разработка налоговых льгот	Участие в затратах на трудовые ресурсы	Выделение субсидий спортивным организациям
Пропаганда спорта, в том числе спорта для всех	Пропаганда спорта, в том числе спорта для всех	Предоставление коммунальных услуг

Следует отметить, что государственные источники финансирования в развитых странах Европы составляют 20 – 40% суммы местных бюджетов, а доля финансовых поступлений региональных, муниципальных и местных органов управления в сумме составляют 95% бюджетных средств в Великобритании, 98% - в Германии, 85% - в Финляндии, 77% - во Франции, 90% - в Швеции (Вапнярская О.И., 2003 г.).

Спортивным организациям и муниципалитетам кроме прямой финансовой помощи предоставляются льготные кредиты на строительство и приобретение спортивных сооружений. Финансовая помощь может составлять от 75 до 90% от суммы расходов (Вапнярская О.И., 2003 г.).

Также существуют проекты, объединяющие различных специалистов для разработки и внедрения программ занятий физической культуры с населением. Например, проект «Импала», объединяющий действия ученых и политиков из 12 стран европейского союза. Цель этого проекта состоит в создании местной

инфраструктуры для физической активности в свободное время в странах-участницах (Rütten A.,2014).

Основными звеньями государственного регулирования массовой физической культуры следует признать муниципальные органы самоуправления и общественные спортивные организации. Передача полномочий в сфере физической культуры от федеральных органов власти муниципальным органам самоуправления и спортивным общественным организациям позволит эффективно организовать работу физкультурно-оздоровительной направленности с населением по месту жительства.

Для организации и проведения регулярных занятий с населением по месту жительства считать целесообразным разработку и внедрение в учебных заведениях, на предприятиях, на спортивных сооружениях, в социальных центрах муниципального образования физкультурно-оздоровительных клубов. Предназначение физкультурно-оздоровительного клуба будет заключаться в организации и проведении занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой с населением по месту жительства, тестировании физического состояния и выдачи рекомендаций по двигательному режиму, создании базы данных о занимающихся, разработка и внедрение методических пособий, подготовку инструкторов для занятий ОФК, проведение лекционной пропаганды по основам ЗОЖ (рисунок 1).



Рисунок 1. Структура физкультурно-оздоровительного клуба

Структура физкультурно-оздоровительного клуба предполагает наличие следующих объектов и оборудования: помещение для тестирования и консультаций; спортивный зал для занятий физической культурой; раздевалки, туалеты и душевые комнаты; лекционный зал для теоретических занятий и проведения научно-практических конференций; компьютер, принтер, программное обеспечение для тестирования и создание базы данных; приборы для тестирования; спортивный инвентарь и оборудование для занятий различными видами двигательной активности.

В любом случае необходимо иметь спортивный зал и кабинет для тестирования.

Подобную работу физкультурно-оздоровительного клуба необходимо начинать с согласования с главой муниципалитета о выделении помещений и оплаты штатных должностей соответствующих специалистов (педагог, медицинский работник, оператор).

Наличие приборов для тестирования физического состояния занимающихся обусловлено технологией диагностики психофизического состояния. Одним из вариантов набора тестов и измерений может быть предлагаемая батарея тестов, состоящая из антропометрических измерений, оценки физических качеств, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы и психоэмоциональной сферы.

Для измерения этих показателей необходимы ростомер, весы, тонометр, спирометр, динамометры кистевые, пульсометры (секундомеры), таймер, сантиметровая лента, линейки, тумба для измерения гибкости (гимнастическая скамейка), цветные карты Люшера, бланки для оценки уровня тревожности, коврики для выполнения двигательного задания лежа на спине, стулья, столы.

При проведении тестирования с использованием компьютерных систем необходим компьютер, принтер, компьютерная программа. Наличие приборов и оборудования может быть увеличено или уменьшено в зависимости от выбора батареи тестовых испытаний. Объем помещений для занятий (спортзал) и других целей определяется в соответствии с санитарными нормами. Чаще всего приходится довольствоваться уже имеющейся спортивной базой. Спортивный инвентарь приобретается под реальные условия – помещение, педагоги, место, финансовые возможности и т.д. Лыжный инвентарь, коньки, велосипеды желательны, а инвентарь для занятий в спортивном зале просто необходим.

На наш взгляд физкультурно-оздоровительный клуб должен быть в каждом муниципальном образовании

Штатное расписание физкультурно-оздоровительного клуба зависит от масштаба центра и объема работы. Если физкультурно-оздоровительный клуб создан при учебном заведении, небольшом предприятии, то можно ограничиться преподавателем – инструктором, умеющим проводить тестирование и владеющего педагогическим мастерством для проведения занятий. Второй сотрудник должен быть медицинским работником. Он осуществляет вместе с педагогом врачебно-педагогическое сопровождение занятий и помогает проводить тестирование.

Если физкультурно-оздоровительный клуб имеет районный или городской масштаб, то штатное расписание может включать руководителя центра (директора), 2-3 и более инструкторов (педагогов), врача, медицинскую сестру, бухгалтера, администратора, оператора для помощи в проведении тестирования с использованием компьютерных технологий, заведующего складом спортивного

инвентаря. Штатное расписание составляется с учетом объема работы и финансовых возможностей организации.

Практика организации работы по созданию физкультурно-оздоровительного клуба в муниципальных образованиях «Малая Охта» и «Пороховые» Красногвардейского района Санкт-Петербурга выявила следующие проблемные ситуации:

- потребность в большем количестве помещений и площадок для проведения занятий оздоровительной физической культуры (спортивных залов, площадок);
- нехватка инструкторов оздоровительной физической культуры (ОФК);
- недостаток спортивного инвентаря и специального оборудования для занятий ОФК (гимнастические палки, ковры, гантели, мячи, и т.д.);
- отсутствие целевого финансирования для организации и проведения занятий ОФК с населением по месту жительства;
- отсутствие организационной структуры на муниципальном уровне для координации данной работы;
- недостаточное использование СМИ в пропаганде здорового образа жизни, в том числе занятий ОФК.

Самой серьезной проблемой оказалась нехватка инструкторов оздоровительной физической культуры. Установлено, что привлечь к работе инструкторами ОФК можно только пенсионеров с профильным физкультурным образованием и людей, имеющих собственный опыт занятий в различных группах, но при этом не имеющих специальных знаний и навыков проведения занятий. В этой связи была организована подготовка инструкторов ОФК в виде семинара, который включал раздел теоретических знаний по психологии, педагогике и медицине, обучение методическим навыкам и педагогическую практику, зачет по знаниям и навыкам. Недостаток спортивного инвентаря и специального оборудования для занятий ОФК (гимнастические палки, коврики, гантели, мячи, и т.д.) обуславливает необходимость финансирования на его приобретения. Мы столкнулись с проблемой приобретения в муниципальных образованиях, поскольку специальной статьи расхода на инвентарь не предусмотрено. Поэтому средства изыскивались в благотворительных фондах и специальных социальных программах.

В отечественной практике организации массовой спортивной работы по месту жительства существовал опыт выделения денежных средств за счет отчисления трех процентов от оплаты коммунальных услуг жильцов домов. В настоящее время этого источника финансирования нет. Целевые расходы на спортивно-массовую работу в муниципалитетах ориентированы на общественные фонды, что не гарантирует устойчивого финансирования.

Знакомство с основами здорового образа жизни происходит в основном через телевизионные программы, интернет, журналы и газеты. Однако, передач и публикаций подобной направленности недостаточно. В практике работы были предприняты шаги по созданию соответствующего информационного поля за счет регулярных тематических публикаций в муниципальных и районных газетах, телевизионных программ. В этой связи представляется наиболее эффективным создание специальной тематической телевизионной передачи по основам здорового образа жизни, организованной на районном или городском телевизионном канале.

Заключение.

Обобщение опыта и результаты собственных исследований позволяют утверждать, что физкультурно-оздоровительный клуб, как организационная структура, совмещает в себе функции пропаганды физической культуры, здорового образа жизни, организатора и руководителя самих занятий ОФК, АФК, ЛФК, подготовки инструкторов и издания методической литературы.

Данная структура комплексно решает весь блок вопросов по вовлечению в регулярные занятия физической культурой различных социальных групп населения, осуществляя эту работу по месту жительства. Эта структура наименее затратная и в то же время эффективная по результатам работы.

Штатное расписание и структура физкультурно-оздоровительного клуба определяются масштабом работы и финансовыми возможностями. Опыт работы КМЦ Липецкой области (информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области), Сургута, Саратова, Рязани, Санкт-Петербурга и многих других регионов РФ, несмотря на различные названия и специфику местных условий, подтверждают эффективность работы подобных центров и необходимость их повсеместного создания.

Список литературы

1. Филиппов, С.С. Спортивный клуб школы: этап становления: Монография / С.С. Филиппов, Т.Н. Карамышева. - М.: Советский спорт, 2012. -176 с.
2. Филиппов, С.С. Анализ коммерческой физкультурно-спортивной организации как социальной системы / С.С.Филиппов, Н.И.Антонова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – Вып. 5 (87), СПб, 2012.
3. Гаврилов, Д.Н. Движение, здоровье, образ жизни: методическое пособие / Д.Н.Гаврилов, А.В.Малинин. – СПб.: Петрополис, 2010. – 187 с.
4. Федотова, Г.Г. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения: состояние, проблемы, пути решения [Электронный ресурс] / Г.Г. Федотова
// Материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции с международным участием: Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни: новые взгляды и решения. - Саранск, 2012. – Режим доступа <http://www.conference-mgpi.ru/1/1-3-Fedotova.html>. – (Дата обращения 21.03.2015).
5. Бондаренко, М.П. Совершенствование процесса организации деятельности физкультурно-оздоровительных клубов Волгограда: монография / М.П. Бондаренко, М.П. Лях. – Волгоград: ФГОУ ВПО «Волгоградская ГАФК», 2012. – 90 с.
6. Вапнярская, О.И. Зарубежный опыт управления массовым спортом / О.И. Вапнярская, М.И. Золотов // Менеджмент в России и за рубежом. – №3. – М., 2012. – С. 1-5.

References

1. *Filippov, S. S. Sports club schools: stage of development: Monograph / S. S. Filippov, T. N. Karamysheva. - M.: Soviet sport, 2012. - 176 p.*
2. *Filippov, S. S. Analysis of commercial sports organization as a social system / S. S. Filippov, N. And.Antonova // scientific notes of University named after P. F. Lesgaft. – Vol. 5 (87), Saint-Petersburg, 2012.*
3. *Gavrilov, D. N. Movement, health, lifestyle: methodical manual / D. N. Gavrilov, A.V. Malinin. – SPb.: Petropolis, 2010. – 187 p.*
4. *Fedotov, G. G. Physical exercise at domicile population: status, problems and solutions [Electronic resource] / G. G. Fedotov // Materials of all-Russian scientific-practical Internet-conference with international participation: Medical social aspects of a healthy lifestyle: new views and decisions. - Saransk, 2012. – Access mode <http://www.conference-mgpi.ru/1/1-3-Fedotova.html>. – (21.03.2015).*
5. *Bondarenko, M. P. Improvement of the process of organizing the activities of sports and recreation clubs in Volgograd: monograph / M. P. Bondarenko, M. P. the Pole. – Volgograd: FGOU VPO "Volgograd GAFK", 2012. – 90 S.*
6. *Vapniarka, O. I. Foreign experience of management of mass sport / Vapniarka O. I., Zolotov M. I. // Management in Russia and abroad. – No. 3. – M., 2012. – S. 1-5.*

ПРОПАГАНДА ПРИОРИТЕТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

*Костычаков Владимир Федорович
кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт ФСКН России
г. Красноярск, Россия*

PROMOTION OF PRIORITIES OF A HEALTHY LIFESTYLE AS DRUG PREVENTION

*Kostichakov Vladimir Fedorovich
the candidate of pedagogical sciences, associate Professor
Siberian law Institute FSKN of Russia
Krasnoyarsk, Russia*

Аннотация. Обсуждаются проблемы формирования здорового образа жизни как направления профилактики наркозависимости.

Summary. Problems of forming of healthy lifestyle as a direction of the prophylaxis of narcotic dependence are discussed.

В настоящее время проблема вовлечения молодежи в употребление наркотических средств и психотропных веществ продолжает оставаться актуальной.

Состояние наркомании в России в настоящее время свидетельствует о том, что она продолжает «молодеть». Более 60% наркоманов – люди в возрасте от 16 до 30 лет и почти 20% - школьники. Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет. Все больше случаев потребления зелья детьми 11-13 лет. Именно школы и места массового отдыха молодежи, в первую очередь, дискотеки и ночные клубы, являются основными местами распространения наркотиков. Об этом свидетельствуют опрос старших классов Москвы и Санкт-Петербурга, 70% из которых познакомились с наркотиками именно там.

Одной из основных задач, стоящих сегодня перед обществом, является решение проблемы формирования принципов здорового образа жизни. Положение нашей страны в современном мире во многом зависит от морального, духовного, физического и социального здоровья будущих поколений россиян. Молодежь, являясь самой прогрессивной и перспективной частью населения, в то же время оказывается самой незащищенной перед реальными угрозами современности, главной из которых является наркомания.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Теоретико-методологическую основу этой работы составляют результаты многочисленных исследований, проводимых в нашей стране. К числу наиболее известных работ, направленных на изучение закономерностей формирования, способов оценки, сохранения и укрепления здоровья, ориентации населения на здоровый образ жизни, можно отнести исследования: Н.В. Амосова, П.К.Анохина, В.И Гинецинского, Э.Н.Давиденко, Г.К.Зайцева, Н.Б.Захарова и др.

Главное для сегодняшней молодежи – научиться быть независимыми, понимающими свою собственную ценность, выработать стойкий иммунитет к порочным зависимостям современного мира.

В последние годы отмечается тенденция возрастания численности состоящих на учете наркопотребителей (включая больных). В то же время, важными показателями является наблюдаемое вопреки общему росту снижение наркопораженности населения в молодежной возрастной группе.

Следует отметить, что в официальную статистику не попадают молодые люди, пострадавшие от последствий потребления новых видов психоактивных веществ, получивших широкое распространение в среде подростков и молодежи. Последние два года в медицинские учреждения все чаще поступают молодые люди в состоянии крайне тяжелого отравления, вызванного потреблением курительных смесей (спайсов). Распространение курительных смесей, или спайсов, в России приняло угрожающий характер, который вызывает сильнейший психоз, нарушение деятельности головного мозга и даже формирование слабоумия.

Внимание к этой проблеме особенно возросло после массовых отравлений подростков осенью прошлого года. Тогда пострадали свыше 2 тыс. человек, более 40 из них скончались. Для снижения рассматриваемой угрозы был принят Федеральный закон от 03.02.2015 N 7-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», ужесточающий ответственность за незаконный оборот новых психоактивных веществ на территории России.

Однако на наркорынок выводятся новые виды психоактивных веществ, еще не вошедших в списки запрещенных, с теми же характеристиками, но с несколько другой формулой. Они активно рекламируются и реализуются через Интернет в качестве легальных заменителей курительных смесей, а также предлагаются под видом солей для ванн, минеральный удобрений, средств для уничтожения насекомых.

По результатам социологических исследований причин аддиктивного поведения, в том числе, такого как наркопотребление среди первых трех всегда отмечается не занятость личного времени человека, другими словами не организованность досуга. Избыток свободы зачастую становится причиной появления асоциальных интересов, особенно когда речь идет о молодежи. С учетом этого эффективная профилактическая антинаркотическая работа включает в себя наряду с различными формами информационно-просветительской работы, также вовлечение молодежной аудитории в различные виды социально-полезной деятельности и здорового досуга.

Альтернативой наркомании должны стать насыщенный полезными мероприятиями досуг, твердая убежденность в приоритетах выбора в пользу здоровья. Во многом это зависит от грамотной постановки профилактической работы, настойчивого формирования мотивационных установок и выработки навыков здорового образа жизни. Первостепенной задачей антинаркотического воспитания молодежи является работа по оздоровлению микросоциальной среды –

ближайшего и постоянного окружения, с которыми он непосредственно контактирует. [3]

Усилению процесса наркотизации среди молодежи способствует процесс сокращения мест проведения досуга – кружков по интересам, спортивных секций, клубов военной ориентации, а также перевод их функционирования на платную основу, недостаточная благоустроенность спортивных и культурно - досуговых мест массового пользования, низкая осведомленность молодежи о формах и способах организации свободного от учебы времени, что на фоне остающегося на высоком уровне злоупотребления наркотиками является одним из немаловажных препятствий при проведении мероприятий по реализации государственной антинаркотической политики.

Привлечение к современным, здоровым формам активного отдыха, развитие новых интересов и увлечений, способствующих личностному развитию и росту молодежи, является, наряду с информационной антинаркотической пропагандой, обязательной составляющей эффективной профилактики наркотизации.

Профилактическая работа, проводимая включает различные способы активной пропаганды здорового образа жизни и развития социальных интересов у молодежи.

Привлечение молодежи к социально-значимой деятельности через участие в добровольческих проектах является одним из действенных механизмов решения задачи развития духовно-нравственной культуры и гражданской активности.

Опыт проведения профилактических мероприятий показывает, что одной из наиболее оптимальных и эффективных форм профилактического воздействия являются мероприятия не только актуальные для молодых людей по содержанию, но и те, в которых предусмотрено непосредственное активное участие самих молодых людей.

Важным направлением профилактики наркомании является вовлечение родителей в процесс противодействия наркотизации молодого поколения, оказание помощи в вопросах профилактики наркозависимости, информирование родителей о необходимости раннего выявления фактов немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ подростками и молодежью. [1]

Задача средств массовой информации – формирование имиджа непопулярности наркомании и наркомана.

Наряду с мероприятиями медицинского и социально-культурного характера важную роль в системе охраны здоровья молодежи, особенно студенческой, так как большая часть молодежи обучается в образовательных учреждениях, имеет просветительская, обучающая и воспитательная работа, проводимая в этих организациях.

Анализ структуры и содержания учебных планов и программ профессионального обучения в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта свидетельствует о том, что в большинстве образовательных учреждений работа по ориентации обучаемых на здоровый образ жизни и на профилактику наркомании может осуществляться по пяти основным направлениям:

1. Нормативно-правовое направление. Речь идет о выполнении требований законодательства, ведомственных приказов и нормативных актов, направленных на защиту, охрану и поддержание здоровья обучающихся. Здесь выявляется немало нарушений, связанных с режимом учебной нагрузки, организацией здоровьесберегающих условий обучения, (санитарного состояния аудиторий, спортивных залов), организацией питания, условий проживания обучаемых и пр.

2. Организационно-педагогическое направление. Связано с координацией усилий по обеспечению просвещения и воспитания, обучаемых в области здоровьесбережения. Многие темы по разным учебным дисциплинам содержат возможности информирования и формирования здоровьесберегающих умений. Однако усилия педагогов не скоординированы, отсутствуют преемственность и взаимодействие руководящего и профессорско-преподавательского состава в системе управления воспитанием обучаемых.

3. Научно-методическое направление. В литературе по валеологии разработаны образовательные программы, реализация которых позволяет изменять отношение обучающихся к своему здоровью и профилактике наркомании и токсикомании. Среди важнейших вопросов выступают такие, как информирование о психологии здоровья и здорового образа жизни, факторах, увеличивающих продолжительность активной жизни, об оздоровительных физкультурно-спортивных системах, созданных в различных мировых культурах. Обсуждаются проблемы культуры питания; истоки возникновения вредных привычек, исследуются проблемы алкоголизации молодежи, влияние алкоголя, никотина и наркотиков на здоровье молодежи, особенности применения наркотических средств молодежью.

4. Психолого-педагогическое направление. Требуется более глубокого изучения ценностных установок обучаемых в сфере поддержания здоровья, а также организации дифференцированной и индивидуальной образовательной работы с учетом типовых проблем профессионального становления и жизненных стратегий учебной и профессиональной деятельности.

5. Физкультурно-спортивное направление. Физическая культура и спорт располагают неограниченными воспитательными возможностями по ориентации обучаемых на здоровый образ жизни и профилактику наркомании и токсикомании. В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, насыщенностью межличностных контактов, установками на взаимопомощь и партнерство, разнообразием положительных мотивов и т. д., заключен мощный социально-психологический потенциал. [2]

Важными направлениями педагогического процесса формирования у студентов здорового образа жизни и профилактики наркомании являются:

✓ ориентация их сознания на собственное здоровье как неотъемлемое условие для успешной и долговременной профессиональной деятельности, и личного благополучия;

✓ формирование отношения к здоровью, неприятию наркотиков как самостоятельной ценности, реализация которой обеспечивает им высокий жизненный тонус, оптимистическое настроение, красивый внешний вид;

✓ самопознание и осознание противоречий, ценностных барьеров, преодоление социальных стереотипов, которые создают мотивационные препятствия для самоорганизации здорового образа жизни и профилактики наркомании;

✓ формирование у студентов рефлексивных умений, которые позволяют анализировать собственные жизненные стратегии, внутренние конфликты, причины жизненных стрессов и неудач, затруднения во взаимоотношении и взаимодействии с окружающими;

✓ формирование умений преодолевать жизненные затруднения, тревожные или депрессивные состояния без применения искусственных стимуляторов,

успокоителей и других способов достижения «химического счастья»;

✓ обоснование педагогических возможностей физической культуры и спорта в профилактике поведения студентов, склонных к наркомании, ранее употреблявшими наркотические вещества, в воспитании умений и навыков здоровьесберегающего поведения;

✓ ознакомление обучаемых со способами саморегуляции, сохранения здоровья и релаксации, которые апробированы человечеством в разных культурах;

✓ развитие ценностно-смыслового сознания, валеологических суждений и убеждений обучаемых.

Завершая рассмотрение путей формирования здорового образа жизни и профилактики наркомании студентов, можно сделать **выводы**:

✓ психологической основой воспитания мотивации обучаемых на здоровый образ жизни и профилактику наркомании является изменение в системе их ценностных ориентаций. Ориентация на здоровый образ жизни и профилактику наркомании будет успешной, если здоровье и его поддержание будут осознаваться как важнейшая ценность.

✓ на занятиях по всем дисциплинам можно найти место для развития потребностей человека, мотивов его учебной и профессиональной деятельности, ценностей и смыслов жизнедеятельности. Объединение усилий профессорско-преподавательского и руководящего состава вузов данной идеей, наряду с идеей качества профессиональной подготовки, должно стать важной задачей каждого преподавателя по формированию здорового образа жизни и профилактики наркомании у обучаемых.

Список литературы

1. Костычаков В.Ф. Использование средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании // *Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков: национальный и международный уровни: материалы XVII международной научно-практической конференции (17-18 апреля 2014 г.)* : в 2 ч. / отв. ред. И.А. Медведев; СибЮИ ФСКН России. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. – Ч.1. С.90-93.

2. Панов Е.В. Физическое воспитание как один из компонентов становления личности сотрудника органов наркоконтроля // *Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков: национальный и международный уровни: материалы XVII международной научно-практической конференции (17-18 апреля 2014 г.)* : в 2 ч. / отв. ред. И.А. Медведев; СибЮИ ФСКН России. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. – Ч.1. С.189-192.

3. Родина И.Ю. Здоровый образ жизни как направление профилактики наркозависимости // *Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского*. 2010. № 16 (20). С. 158-162.

References

1. Kostyakov V. F. *the Use of means of physical culture and sport in the prevention of drug abuse // Actual problems of implementation of prevention - Ki of drug addiction and combating offenses in the sphere of legal and illicit drugs: the national and international level no: materials of XVII international scientific and practical conference (April 17-18, 2014) : in 2 CH. / Tob. edited by I. A. Medvedev; the Russian Federal drug control service Sibui. – Krasnoyarsk: Russian Federal drug control service Sibui, 2014. – Part 1. S. 90-93.*
2. Panov V. E. *Physical education as a component of mill - ing the identity of the officer of the drug control authorities // Actual problems of prevention of drug addiction and combating offenses in the sphere of legal and illicit drugs: the national and international levels: materials of XVII international scientific and practical conference (April 17-18, 2014) : in 2 CH. / Tob. edited by I. A. Medvedev; the Russian Federal drug control service Sibui. – Krasnoyarsk: Russian Federal drug control service Sibui, 2014. – Part 1. P. 189-192.*
3. Rodina I. Y. *Healthy lifestyle as the direction of prevention of drug addiction // Izvestiya pgpu them. V. G. Belinsky. 2010. No. 16 (20). S. 158-162.*

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

*Кожедуб Марина Станиславовна
магистр педагогических наук, преподаватель*

*Севдалев Сергей Владимирович
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой
Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины
г. Гомель, Беларусь*

*Врублевский Евгений Павлович
доктор педагогических наук, профессор
Зеленогурский университет, Польша*

THE IMPACT OF FITNESS CLASSES ON THE COMPONENT BODY COMPOSITION OF MIDDLE-AGED WOMEN

*Kozhedub Marina Stanislavovna
master of education, teacher*

*Sevdalev Sergey Vladimirovich
the candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of Department
Gomel state University named after F. Skorina, Gomel, Belarus*

*Wroblewski Eugene Pavlovich
doctor of pedagogical sciences, professor
Zelenogorski University, Poland*

Аннотация. В настоящей статье представлен экспериментальный материал по изучению особенностей изменения компонентного состава тела женщин 28-46 лет под воздействием занятий оздоровительной физической культурой. Изучение данных биоимпедансных исследований позволило сформировать представление об оздоровительном влиянии физической активности на женский организм.

Summary. The article considers the peculiarities of changes of the component body composition of middle-aged women under the influence of exercise wellness physical culture. On the basis of bioimpedance studies identified and experimentally substantiated the influence of employment by improving physical training on body composition component middle-aged women.

Актуальность проблемы. В настоящее время, при увеличивающейся доли труда в условиях снижения физической активности, одной из важнейших проблем становится сохранение и укрепление здоровья населения. Данная проблема находит свое решение в первую очередь в использовании массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий [2, 4, 5, 8, 9]. В литературе достаточно широко

представлены исследования влияния различных средств оздоровительной физической культуры на организм человека [3, 5, 6, 8]. Однако, многие вопросы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека вообще, и оздоровительной физической культуры в частности, остаются не разрешенными.

На наш взгляд, данная проблема может найти решение при наличии физиологического обоснования и разработки дифференцированного подхода к контролю за изменениями, происходящими в организме занимающихся, что, в свою очередь, позволит количественно оценивать развитие адаптации организма к специфическим нагрузкам и послужит основой для рационального построения занятий оздоровительной физической культурой.

Вышеизложенные факты обуславливают актуальность предпринимаемого исследования, направленного на оптимизацию использования массовых форм оздоровительной физической культуры, к занятиям которой в последнее время значимо возрастает неподдельный интерес.

Следует подчеркнуть, что современное поколение людей отличается от предыдущих снижением функциональных резервов организма, нарушением реактивности и резистентности процессов саморегуляции и репродукции, и как следствие, рождением ослабленного потомства [1].

Согласно исследованиям, 63,7 % мужчин и 69,9 % женщин Беларуси имеют избыточный вес, а 32,2 % женщин и 16,2 % мужчин страдают ожирением. В наше время ожирение стало одним из самых распространенных хронических заболеваний. Эта патология действительно принимает характер глобальной эпидемии, охватывающей практически все страны и народы [10].

Общеизвестно, что избыточная масса тела – один из показателей нарушения состояния здоровья. Лишние килограммы значительно повышают риск развития таких серьезнейших заболеваний как артериальная гипертония, сахарный диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца [3].

Коррекция компонентного состава тела, в частности содержания его жировой составляющей, средствами оздоровительной физической культуры (ОФК) является актуальной проблемой в связи с ростом заболеваемости ожирением и избыточной массы тела. В работах ряда авторов указывается на необходимость построения оздоровительных тренировок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся [2, 4, 5]. Очевидно, что на сегодняшний день общепринятая методика проведения оздоровительных занятий нуждается в доработке, а именно, внедрении современных форм контроля за изменениями, происходящими в организме занимающихся под влиянием тренирующих воздействий.

Следует отметить, что судить о влиянии физкультурно-оздоровительных занятий на организм женщин позволяет метод биоимпедансометрии, который основывается на определении компонентного состава тела. Изучение состава тела – сравнительно новое направление биологии и медицины, нашедшее применение, как в спорте, так и в оздоровительной физической культуре [7].

Биоимпедансный анализ на сегодняшний день является наиболее широко используемым и точным методом изучения состава тела человека и представляет собой контактный метод измерения электрической проводимости биологических тканей, дающий возможность оценки различных морфологических и физиологических параметров организма. Используя данный метод, рассчитываются такие характеристики состава тела, как жировая, тощая, клеточная и скелетно-

мышечная масса, объем и распределение воды в организме, а также и другие показатели [7,10].

Цель работы: выявить особенности изменения компонентного состава тела женщин среднего возраста под воздействием занятий оздоровительной физической культурой.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе научно-практического центра «Современные спортивные технологии» УО Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины в период с октября 2013 г. по июнь 2014 г. Занятия проходили в коррекционно-консультативной физкультурно-оздоровительной группе по 2 раза в неделю длительностью 60 минут. В эксперименте участвовала группа, состоящая из 22 женщин в возрасте 28 – 46 лет (средний возраст по группе – $37,1 \pm 5,9$ лет).

Для выявления особенностей динамики компонентного состава тела занимающихся, проводилось биоимпедансное обследование (при помощи прибора «АБС-01 Медасс»), который является многофункциональным и дает возможность проводить измерения на различных комбинациях отведений и различных наборах частот.

Исследование проводилось в три этапа. На первом (октябрь 2013 г.) проводилось первичное биоимпедансное обследование. На втором этапе (октябрь – март 2013 г.) проводился педагогический эксперимент, предусматривающий проведение занятий физкультурно-оздоровительной направленности. Заключительный этап исследования (март-июнь 2014г.) представлял собой анализ и обобщение собранного фактологического материала. Проводилось повторное определение компонентного состава тела женщин. В качестве результирующей оценки мы использовали динамику изменения исследуемых показателей, что позволило с большей точностью установить индивидуальные особенности компонентного состава тела женщин среднего возраста, а также определить особенности их изменения под влиянием средств и методов оздоровительной физической культуры.

Определение уровня здоровья женщин осуществлялось нами с помощью методики экспресс-оценки по Г.А. Апанасенко [3].

Результаты исследований и их обсуждение. В ходе исследования регистрировались следующие показатели: окружность талии и бедер, длина и масса тела, индекс массы тела (ИМТ), жировая масса (ЖМ), тощая масса (ТМ), активная клеточная масса (АКМ), скелетно-мышечная масса (СКМ), а также величина удельного основного обмена (УОО).

Как показал анализ полученных данных, под влиянием занятий оздоровительной физической культурой у женщин, участвовавших в нашем эксперименте, были зафиксированы, прежде всего, изменения компонентного состава тела. Результаты биоимпедансного исследования компонентного состава тела женщин, принимающих участие в эксперименте, представлены в таблице 1.

Так, в среднем по группе, произошло снижение содержания жировой массы в организме с $31,9 \pm 6,7$ % до $27,8 \pm 5,9$ %. Среднегрупповой показатель жирового компонента на начальном этапе исследования составил $22,6 \pm 8,5$ кг (минимальное значение – 13,1 кг, максимальное – 39,1 кг). По окончании эксперимента величина жировой массы, нормированной по росту, в среднем, по группе составила $19,3 \pm 7,5$ кг (минимальное и максимальное значения – 12,2 кг и 34,6 кг, соответственно).

Изменение параметров состава тела женщин под влиянием занятий оздоровительной физической культурой

Параметры	До эксперимента	После эксперимента	Разница	
			Ед.	p
Жировая масса (ЖМ), кг	22,6 ±8,5	19,3 ±7,5	3,3	<0,05
Жировая масса (ЖМ), %	31,9 ±6,7	27,8 ±5,9	4,1	<0,05
Тощая масса (ТМ), кг	46,1±4,4	47,6 ±4,3	1,5	>0,05
Активная клеточная масса (АКМ), кг	24,6 ±2,2	25,6 ±2,6	1,0	>0,05
Активная клеточная масса (АКМ), %	53,1 ±2,0	55,2 ±3,3	2,1	<0,05
Скелетно-мышечная масса (СКМ), кг	21,6 ± 2,4	22,7± 3,1	1,1	>0,05
Скелетно-мышечная масса (СКМ), %	46,9 ±1,9	49,1 ±2,9	2,2	<0,05
Удельный основной обмен (УОО),	791,2 ±44,6	814,1 ±43,7	22,9	>0,05

Активная клеточная масса трактуется как белковая масса или сумма масс скелетно-мышечной ткани и внутренних органов. Процент активной клеточной массы может использоваться как коррелянт работоспособности человека и является частью участвующих в обмене веществ клеток в тощей массе [9].

В норме процент активной клеточной массы у женщин составляет 50 %. В нашем исследовании среднегрупповой показатель активной клеточной массы до начала эксперимента составил 24,6 ±2,2 кг (53,1 ±2,0 %), а максимальное значение показателя АКМ 28,4 кг (53,4 %), что говорит о достаточно хорошей выраженности белкового компонента организма. Вместе с тем, у одной из занимающихся данный показатель находился на уровне 48,3 %, что существенно ниже нормы.

По окончании эксперимента показатель АКМ повысился, в среднем по группе, и составил 25,6 ±2,6 кг (55,2 ±3,3 %): минимальное и максимальное значение данного показателя 21,2 кг (52,9 %) и 30,4 кг (61,5 %), соответственно. В свою очередь, максимальный прирост показателя АКМ составил 3,0 кг (0,9 %).

Необходимо отметить, что доля АКМ (%) является величиной относительной и у некоторых испытуемых ее значение может не соответствовать абсолютному значению АКМ (кг). Так, например, у некоторых обследуемых, имеющих одинаковые абсолютные значения АКМ (кг) отмечены разные относительные характеристики (%), что явилось следствием отличающихся показателей жировой массы.

В свою очередь, наблюдался прирост скелетно-мышечной ткани, в среднем по группе, с 21,6 ± 2,4 кг до 22,7± 3,1кг. Однако, уровень развития скелетной мускулатуры в обследуемой группе несколько ниже среднего, что характерно для людей, ведущих неактивную двигательную деятельность.

По окончании педагогического эксперимента у всех испытуемых произошло повышение значений обменных процессов в организме, что в среднем по группе

составило $814,06 \pm 43,7$ ккал/кв.м/сут. На начало эксперимента данный показатель был $791,2 \pm 44,6$ ккал/кв.м/сут. Наибольший прирост показателя достигал $41,5$ ккал/кв.м/сут.

Тощая масса (безжировая масса тела), характеризующая конституциональные особенности занимающихся, представляет собой массу, свободную от липидов, в которую входит вода, мышечная масса, соединительная ткань, масса скелета и другие компоненты. Данный показатель является необходимым для оценки основного обмена веществ и потребления энергии организмом [7]. По окончании нашего исследования показатели тощей массы, в среднем, составили $47,6 \pm 4,3$ кг (минимальное и максимальное значения – $42,1$ кг и $54,3$ кг соответственно).

Примечательно, что в результате проведенного эксперимента подтвердилось предположение о том, что уровень удельного основного обмена зависит от содержания жировой массы, а также выраженности мышечного компонента - чем ниже процент жировой массы и выше АКМ, тем больше величина удельного основного обмена. Немаловажным фактором является также и оптимальная двигательная активность человека. Так, у людей, ведущих преимущественно малоподвижный образ жизни, отмечаются низкие значения данного показателя.

Таким образом, можно выделить ряд положительных сдвигов, произошедших в исследуемой группе. Снижение массы тела было зафиксировано у 66% испытуемых (от $0,5$ кг до $8,7$ кг). У 24% испытуемых масса тела увеличилась (от $0,5$ кг до $0,9$ кг), однако это произошло за счет увеличения АКМ, СКМ и ТМ, при этом снизился процент жировой массы.

У 100 % занимающихся наблюдалось снижение жировой массы, что в среднем по группе составило $3,5 \pm 1,8$ кг ($p < 0,05$). Это свидетельствует о положительном влиянии проводимых занятий, обусловленном преимущественным расщеплением жиров.

В ходе исследования наблюдался (в %) прирост скелетно-мышечной ткани с $46,9 \pm 1,9$ % до $49,1 \pm 2,9$ % ($p < 0,05$). Произошло также достоверное (для 5% уровня значимости) повышение процента активной клеточной массы (метаболически активных тканей организма), с $53,1 \pm 2,0$ % до $55,2 \pm 3,3$ %, что также является хорошим показателем для людей, не занимающихся спортом.

По окончании педагогического эксперимента у всех испытуемых произошло повышение значений обменных процессов в организме. Наибольший прирост данного показателя составил $41,5$ ккал/кв.м/сут, при этом произошел прирост АКМ на 3 кг, что подтверждает положение о том, что величина основного обмена зависит от уровня развития мышечной ткани в организме.

Показательно и то, что за исследуемый период времени увеличились показатели ($p < 0,05$) кистевой динамометрии с $24,14 \pm 1,17$ кг до $38,2 \pm 1,22$ кг, что свидетельствует об увеличении мышечной силы, а также показатели ($p < 0,05$) гибкости с $1,73 \pm 0,77$ см до $4,43 \pm 0,81$ см. На наш взгляд, это объясняется тем, что занятия фитнесом воздействуют на соединительные ткани, окружающие мышцы. Растягиваясь, они становятся более эластичными, что непосредственно оказывает влияние на показатели гибкости у занимающихся.

По сумме набранных баллов, по экспресс-оценки уровня здоровья [3], женщины исследуемой группы повысили своё здоровье до уровня «ниже среднего» и увеличили общее количество баллов в среднем с $-2,64$ до $4,55$ баллов ($p < 0,05$). В начале эксперимента в группе исследуемых женщин в среднем наблюдался «низкий» уровень здоровья, в конце эксперимента - «ниже среднего» (таблица 2).

Динамика показателей уровня здоровья женщин исследуемой группы

Показатели	Этап исследования		Различие между конечными средними результатами в группе			
	В начале исследования	В конце исследования				
	М±m	М±m	Ед.	%	t	p
Весо-ростовой, вес/рост (кг/м)	26,74±0,64	25,54±0,59	-1,25	4,57%	7,63	<0,05
Уровень	низкий	низкий				
Жизненный ЖЕЛ/вес (мл/кг)	35,41±1,50	40,43±1,54	5,06	13,71 %	13,93	<0,05
Уровень	низкий	ниже среднего				
Силовой динам.кисти* 100/вес (кг/кг)	31,04±1,52	38,12±1,55	7,11	21,84 %	11,10	<0,05
Уровень	низкий	низкий				
Функциональный ЧСС* (АД max/100) (ед)	94,11±1,7	84,33±1,42	-10,06	10,50 %	9,10	<0,05
Уровень	ниже среднего	средний				
Время восстановления ЧСС после 15 приседаний (мин)	2,68±0,23	1,39±0,14	-1,38	47,42 %	7,67	<0,05
Уровень	ниже среднего	средний				
Общая оценка уровня здоровья (сумма)	-2,64±0,91	4,55±0,95	9,05	342,8 %	10,63	<0,05
Уровень	низкий	ниже среднего				

Наибольший прирост показателей уровня здоровья наблюдался в пробе на восстановление ЧСС после 15 приседаний – 47,42%. Увеличились жизненный показатель на 13,71 %, силовой на 21,84%. Снизились функциональный на 10,5 % и весо-ростовой показатели на 4,57 %.

Представленный материал дает основание полагать, о положительном влиянии регулярных занятий в коррекционно-консультативной физкультурно-оздоровительной группе женщин среднего возраста, что подтверждается незначительным перераспределением компонентного состава тела.

Выводы.

1. В исследовании экспериментально подтверждена эффективность использования занятий оздоровительной физической культурой, в результате которых была обеспечена положительная динамика физической и функциональной подготовленности, повысился уровень физической и эмоциональной работоспособности, а также наблюдалось улучшение состояния здоровья женщин.

Полученные данные подтверждают мнение, что целенаправленные, методически правильно организованные занятия физическими упражнениями, могут влиять на

формирование отдельных функциональных признаков и, тем самым, способствовать улучшению показателей здоровья и общего самочувствия [2, 4, 5, 8, 9].

2. В качестве информативного критерия кумулятивного эффекта физкультурно-оздоровительных занятий целесообразно использовать биоимпедансный анализ, позволяющий определять следующие параметры:

- линейные и весовые размеры тела, используемые для оценки состава тела (длина, масса, обхватные размеры тела, индекс массы тела);
- абсолютные и относительные показатели, к которым относятся жировая и безжировая (тощая) масса тела, активная клеточная и скелетно-мышечная масса, а также показатели обменных процессов в организме.

Полученные результаты исследования, указывающие на положительное влияние занятий оздоровительной физической культурой на параметры компонентного состава тела женщин среднего возраста, могут служить основанием для дальнейшего проведения исследований в данной области.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение изменения компонентного состава тела за более длительный период оздоровительных тренировок. При этом планируется учитывать различные подходы испытуемых к рациону питания.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Экологическая физиология в XXI столетии: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян // XVIII съезд физиологического общества им. И.П. Павлова: тез.докл. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001. - С. 467.
2. Адамова, И.В. Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35-45 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Адамова. – М.: РГАФК, 2001. – 25 с.
3. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
4. Белов, В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения страны средствами комплексной физической тренировки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.И. Белов. – М.: РГАФК, 1996. – 55 с.
5. Лисицкая, Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 8. – С. 6-14.
6. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
7. Николаев, Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
8. Селуянов, В.Н. Технологии оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 78 с.
9. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т.Хоули, Б.Дон Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375с.

References

1. Agadzhanyan, N. A. *Environmental physiology in the twenty-first century: health and the concept of survival* / N. And. Aghajanian // XVIII Congress of the physiological society. I. P. Pavlov: proc. Dokl.- M.: GEOTAR - MED, 2001.- S. 467.
2. Adamov, I. V. *Technology integrated lessons of health-improving types of gymnastics and swimming to women of 35-45 years: author. dis. ... candidate. PED. Sciences* / I. V. Adamov. – M.: rgafk, 2001. – 25 S.
3. Apanasenko, G. L. *Medical valueology* / G. L. Apanasenko, L. A. Popova. - Rostov n/Donu: the Phoenix, 2000. – 248 p.
4. Belov, V. I. *Correction of health status of the adult population through comprehensive physical training: abstract. dis. ... dra ped. Sciences* / V. I. Belov. – M.: rgafk, 1996. – 55 S.
5. Lisitskaya, T. S. *the Principles of fitness training* / T. S. Lisitskaya // *Theory and practice of physical culture*. – 2000. - No. 8. – S. 6-14.
6. Of], V. *improving gymnastics: theory and methods* / J. W.], A.V.]. – Rostov n/D: Phoenix, 2002. – 384 p.
7. Nikolaev, D. V. *Bioimpedance analysis of the composition of the human body* / D. V. Nikolaev, A. V. Smirnov, I. G. Bobrinskaya. – M.: Nauka, 2009. – 392 p.
8. Seluyanov, V. N. *Technology physical culture* / V. N. Seluianov. – M.: Sportakadempres, 2001. – 78 S.
9. Howley, E. T. *instructor, health fitness* /E. T. howley, B. don Franks. – Kiev: Olympic literature, 2004. – 375с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦВЕТОКОЛОРИСТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Махова Наталия Станиславовна
студентка 3 курса
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия

Научный руководитель
Бакалдина Галина Витальевна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Дизайн»
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия

FEATURES OF FORMATION TSVETOKORREKTSII ENVIRONMENT OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Makhova Natalia Stanislavovna
student form 3 course Orel State University, Orel, Russia

Bakaldina Galina Vitalievna
Ph.D., associate professor of the department «Design»
Orel State University, Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния цветокоррекционной среды образовательного учреждения на психофизиологическое состояние обучающихся. Изучены особенности восприятия цвета детьми дошкольного и школьного возраста. Проведен краткий анализ цветовой среды интерьеров детских учебных заведений.

Summary. The article considers the issues of influence of color correction of the interior of educational institutions on the psychophysiological condition of students. Studied the peculiarities of color perception by children of preschool and school age. Brief analysis of the color environment of children's educational institutions.

Ключевые слова. Цвет, цветокоррекционная среда, особенности восприятия цвета детьми, цвет в интерьере образовательных учреждений.

Keywords. Color, color correction of the environment, especially perception of color by children in the interior of educational institutions.

Любой цвет влияет на настроение человека, его мысли, сознание, здоровье и на организм в целом. Одни оттенки цветов вызывают положительные эмоции у людей, повышают их работоспособность, улучшают здоровье, успокаивают нервную систему; другие – негативно сказываются на их психофизиологическом состоянии, ухудшают производительность труда, раздражают, вызывают стресс, беспокойство, нервные срывы, меланхолию.

Цвет влияет на наше восприятие пространства. Одно и то же помещение может казаться больше или меньше, длиннее или короче, шире или уже, светлее или темнее в зависимости от оттенков цвета, используемых в формировании его интерьера. Поэтому при проектировании любого интерьера дизайнер должен правильно выбрать цвет, который не только грамотно впишется в общую концепцию проекта, но и будет позитивно влиять на здоровье и психику человека.

Особо остро проблема выбора цвета стоит в отношении общественного интерьера. Так, например, в помещениях больниц традиционно в окружении больного (постельное белье, одежду врачей, шторы, стены, пол, потолок) используется зеленый цвет и его оттенки. Это делается для того, чтобы больные люди не испытывали чувство тяжести и угнетенности под давлением темных оттенков, а наоборот, светлые тона вызывали бы у них чувство легкости, расслабленности, спокойствия, умиротворения, радовали бы и поддерживали бы у пациентов жажду жизни.

Дизайнер должен учитывать возраст людей, для которых проектируется интерьер: для взрослых или детей. Для дошкольных и школьных образовательных учреждений существуют свои определенные правила проектирования интерьера, одно из которых связано со спецификой восприятия цвета ребенком и влиянием цвета на его психофизиологическое состояние. Это хорошо понимали видные представители дошкольной педагогики: Фребель Ф, Монтессори М, Тихеева Е.И. необходимость изучения особенностей цветового восприятия ребенка подчеркивалась многими педагогами, психологами и врачами (Ю.Ф.Поляков, А.М.Иваницкий, Люшер, А.Аминев, А.М.Эткинд, Е.Ф.Бажин, Н.В.Агазаде, А.И.Юрьев, П.В.Яньшин, О.В.Сафуанова, Л.Сивик, П.В.Яньшин). Характерные признаки «симпатии» у ребенка к тому или иному цвету выявила Клавдия Ащеулова. Вопросы цветовосприятия изучала группа научных работников – педагогов и психологов Института дошкольного воспитания. А.В.Запорожец, А.П.Усова, Н.П.Сакулина. Это исследование показало, что развитие восприятия – сложный процесс, который включает в качестве основных моментов усвоение детьми выработанных обществом эталонов (семь цветов спектра, белый и чёрный цвета). Любой цвет можно определить либо как оттенок одного из семи цветов спектра (темно – красный), либо, как результат их сочетания (желто-зеленый), либо, как промежуточный между черным и белым (серый).

На основе всех этих исследований, мы понимаем, одно из первых, что воспринимает ребенок в окружающем мире – это цвет. Именно цветоколористическая среда частично формирует характер ребенка, влияет на его организм и духовный мир в целом, возбуждает фантазию, помогает лучше усваивать информацию, воспитывает «собственную» культуру. Недостаточное внимание педагогов, дизайнеров, родителей к основам цветоведения, развитию способностей цветоведения и восприятию насыщенности цвета детьми является одним из факторов угасания интереса ребенка к учебе, изобразительному творчеству, ухудшение эмоционального состояния, настроения, умственной и физической работы организма в целом. Цвет способен «задавить» человека, погасить «души прекрасные порывы», ухудшить общее состояние организма. Для того, чтобы этого не произошло, необходимо правильно обустроить окружающую среду, в которой ребенок будет проводить достаточно долгое время, учиться, заниматься творческой или спортивной деятельностью. Атмосфера окружающей обстановки должна

приносить радость ребенку, не напрягать его, не вызывать чувство страха и незащищенности.

Таким образом, для того, чтобы правильно спроектировать интерьеры дошкольных и школьных образовательных учреждений, дизайнеру необходимо понять детскую физиологию и психологию.

Восприятие цвета детьми тесно связано с протеканием психических процессов, их особенностями организма, с половой принадлежностью. С ранних месяцев ребенок различает четыре группы цветов (красный, синий, желтый, зелёный), но не подразделяет их на оттенки. С первых дней жизни дети неосознанно тянутся ко всему яркому и привлекательному, радуются красочным цветам и предметам. Яркие тона вызывают у детей положительные эмоции, улучшают настроение, умственную и физическую работу организма, побуждают к действию с предметом. Но для развития ребенка необходимы не только основные яркие цвета, но самые разные их оттенки.

На втором году жизни дети начинают зрительно сравнивать предметы по основным цветам, однако, все еще плохо различают их всевозможные оттенки.

В возрасте 3-4 лет отношение детей к цвету неустойчиво. В основном они обращают внимание на форму и строение предмета. На цвет ребенок реагирует, если он ярк, контрастен, интенсивен. На этом этапе детей надо знакомить с другими цветами и оттенками, чтобы в старшем дошкольном возрасте у них не сложились определенные стереотипы употребления «предметных цветов» (небо синее, трава зеленая, солнце желтое). В окружающей обстановке должны присутствовать не только основные, но и дополнительные (розовый, голубой, оранжевый и т.д.) или ахроматические цвета (серый), которые будут откладываться в сознании ребенка. В дальнейшем дети смогут правильно называть цвета, давать предметам правильную характеристику.

Вступая в дошкольный возраст, ребенок владеет действиями восприятия, сложившимися в раннем детстве. Он воспринимает основные цвета, приучается к более сложным цветосочетаниям. Однако, ребенок не в состоянии правильно определить к какому основному цвету относится тот или иной оттенок. Например, оранжевый цвет ставит ребенка в тупик, так как он не понимает, к какому основному цвету его отнести: красному или желтому.

В дошкольном возрасте дети наслаждаются цветом. Он доставляет им эстетическое удовольствие. Ребенок знает и понимает, какой цвет нравится, а какой не нравится ему, какой «красивый», а какой «некрасивый». В. С. Мухина, исследуя особенности восприятия красивого детьми дошкольного возраста, отмечает, что «красивое» изображается яркими чистыми красками. Преимущество отдается желтой, красной, оранжевой и изумрудно-зеленой. «Некрасивое» в глазах ребенка выглядит особенно неприятным, окрашивается в темные, приглушенные тона (черный, темно-синий, темно-коричневый).

В этом возрасте ребенок пользуется цветом, как выразительным средством (яркая расцветка того, что особенно нравится, что он любит). Учитывая эти особенности восприятия цвета, педагоги и дизайнеры должны сделать окружающую обстановку ребенка яркой, красочной, «позитивной» с добавлением контрастных и интересных по форме предметов, которые вызвали бы чувство радости, легкости, непринужденности, беззаботности и веселья. Следует исключить темные оттенки, которые давили бы своей тяжестью на психику и эмоциональное состояние ребенка.

В младшем школьном возрасте (6-10 лет) дети становятся менее активными, импульсивными, так как происходит функциональное совершенствование мозга:

развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения. Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста, в которой формируются основные психические новообразования. Младшие школьники начинают детально, с любопытством изучать и воспринимать окружающий мир. На данном этапе развития восприятие достаточно хорошо развито у них, но еще несовершенно и поверхностно. Наиболее характерная черта восприятия этих учащихся – его малая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в дифференцировке при восприятии сходных объектов.

В этом возрасте дети правильно называют и различают цвета, форму, величину предметов, их положение в пространстве. Однако, по-прежнему воспринимают не самое главное, существенное, а то, что ярко и контрастно выделяется на фоне других предметов (цвет, величину, форму). Но восприятие цвета идет по пути все более точного различения оттенков и смешения цветов. Главная особенность – ярко выраженная эмоциональность восприятия.

В период перехода от детства к юности (11-14 лет) у подростков наблюдается общий подъем жизнедеятельности и глубокая перестройка всего организма. Восприятие более целенаправленно, планомерно и организовано (иногда оно отличается тонкостью и глубиной, иногда поражает своей поверхностностью). Подросток отличаются повышенной возбудимостью. Он еще не способен связать воедино восприятие окружающей обстановки с учебным материалом. Поэтому в интерьере необходимо использовать цвета, которые не рассеивают внимание школьника, улучшают мозговую активность, вызывают положительные эмоции, успокаивают нервную систему. В этом возрасте подростки лучше различают оттенки, могут правильно называть цвета.

В старшем школьном возрасте (15-18 лет) учащиеся пытаются самоутвердиться, проявить свою индивидуальность, активно осмысливают будущее. Восприятие характеризуется целенаправленностью; внимание – произвольностью и устойчивостью; память – логическим характером; мышление старшеклассников отличается высоким уровнем обобщения и абстрагирования, постепенно приобретает теоретическую и критическую направленность; безошибочно называют цвета и форму предмета.

В детских садах, выбор цвета интерьера зависит от функционального назначения помещения, от сторон света и от возраста детей. Часто стены в детских садах окрашивают в пастельные тона, а шторы и мебель – в насыщенные цвета. Для подвижных малышей старших групп используют светлый, теплый зеленый цвет, который будет успокаивать неумную энергию детей. Если окна основных помещений, где находятся дети (игровые и спальня комнаты) выходят на север, северо-запад или северо-восток, то необходимо ввести в эти помещения теплые оттенки, чтобы они не казались слишком «холодными» и «чужими».

Выбор цвета в учебных заведениях зависит от функционального назначения помещений и от возрастной группы учащихся. В учебных вестибюлях, коридорах, лестничных клетках, рекреациях используют холодные тона (голубой, бирюзовый, зеленый), которые способствуют релаксации, дают отдых глазам, стабилизируют дыхание и сердцебиение, успокаивают после умственной работы. В цветовую гамму вестибюля и рекреаций вводят яркие теплые акценты (роспись стен, информационные стенды, надписи, картины и т.д.), чтобы избежать чрезмерной

строгости и холодности. В учебных столовых применяют теплые, яркие, сочные тона (оранжевый, красный, желтый, зеленый), чтобы стимулировать работу желудка и вызвать чувство голода у человека. В буфетах же используют в основном холодные оттенки, чтобы сдержать большой поток «голодных» людей, так как буфетчица не успевает быстро обслужить посетителей. Спортзалы лучше делать в светлых, теплых тонах (желтый, оранжевый) в сочетании с зеленым оттенком. Оранжевый будет стимулировать активность и согревать детей в легкой спортивной форме. А зеленый будет ненавязчиво снимать напряжение, укреплять мышцы и облегчать боль от падений. Цвет стен в классах зависит от возраста детей: для младших классов – бежевые, кремовые, светло-охристые, персиковые цвета, которые будут вызывать домашнюю, теплую атмосферу и стимулировать умственную деятельность; для детей среднего возраста – зелено-желтые, светло-зеленые; для старшеклассников – прохладные светлые цвета в сочетании с насыщенными и теплыми акцентами. Такое сочетание повышает эмоциональное состояние учащихся. А наличие только холодных оттенков в интерьере вызывало бы чувство уныния и скуки. Мебель в учебных классах не должна контрастировать со стенами, чтобы не отвлекать учащихся. Самым комфортным цветом школьной доски является зеленый, который успокаивает, снимает нервное напряжение глаз и самого организма человека.

На основе вышесказанного, можно сделать вывод, что при проектировании интерьера любого образовательного учреждения дизайнер должен учитывать возраст учащихся, их психологические и психофизиологические особенности организма, особенности восприятия человеком светлых и темных цветов, функциональное назначение проектируемого помещения, стороны света (на какую сторону света выходят окна).

Список литературы

1. Буймистру, Т. А. *Колористика: цвет – ключ к красоте и гармонии.* – М.: Издательство Ниола-Пресс, 2010. – 236 с
2. Никуленкова Т. Т., Лавриненко Ю. И., Ястина Г.М. *Проектирование предприятий общественного питания.* – М.: Колос, 2000. – 216 с.
3. Гилл Марта, *Гармония цвета. Естественные цвета.* – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 108 с.
4. Иттен Иохане, *Искусство цвета.* – М: Издатель Д. Аронов, 2000. – 120 с.
5. Саттон Т., Вилен Б., *Гармония цвета. Полное руководство по созданию цветовой комбинаций.* – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 215 с.

References

1. Buimistre, T. A. *Colors: color is the key to beauty and harmony.* – M.: Publishing House Niola Press, 2010. – 236 p.
2. .Nikulenkov T. T., Lavrinenko Y. I., G. M. Astina *the Design of public catering enterprises.* – M.: Kolos, 2000. – 216 p

3. Gill March, *the Harmony of color. Natural color.* – M.: AST: Astrel, 2006. – 108 p.
4. Johane Itten, *Art of color.* – M: The Publisher D. Aronov, 2000. – 120 p.
5. Sutton T., Wilen B., *the Harmony of color. The complete guide to creating color combinations.* – M.: AST: Astrel, 2004. – 215 p.

ТЕМА 2

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

СУЩНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ



*Шаруненко Юрий Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Туризм, рекреация и спорт»
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»
г. Орел*

THE ESSENCE AND MAIN DIRECTIONS OF ACTIVITY PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ORGANIZATIONS

*Sharunenko Yuriy Mihailovich
Ph.D., associate professor of «Tourism, recreation and sport»
Federal public budgetary educational institution of the higher education
«Prioksky state university», Orel*

Аннотация. Международной хартией физического воспитания и спорта, признано, что физическая культура и спорт являются важными компонентами непрерывного образования граждан, особенно подрастающего поколения. При этом физическое воспитание рассматривается как образовательный компонент, базовая составляющая системы и процесса образования, а спорт – как область развития и реализации спортивных (физических, двигательных) способностей и возможностей организма человека. Этот вид деятельности в любом образовательном учреждении тесно связан с педагогикой, психологией, социологией и другими гуманитарными науками.

Summary. The international Charter of physical education and sports, acknowledged that physical culture and sport are important components of continuous education of citizens, especially the younger generation. While physical education is considered as an educational component, a basic component of the system and process of education and sports as an area of development and implementation of sports (physical, physical) abilities of the human body. This type of activity in any educational institution is closely connected with pedagogy, psychology, sociology and other social Sciences.

Само современное образование развивается как система, синтезирующая все положительное классического образования и прогрессивные достижения инновационных педагогических моделей. Практическая деятельность по управлению развитием образования, в целом и образовательным учреждением спортивного профиля, в частности, представляет собой источник развития педагогической теории управления. Педагогическая теория управления, являясь средством познания, изучения и прогнозирования практики, служит в то же время средством обновления процесса управления развитием образования и образовательных учреждений, создает критерии оценки его результативности.

Формирование и развитие современной целостной системы управления образовательным учреждением, разрешается на основе диалектического метода познания и принципа единства теории и практики и реализуется через цели, содержание, методы и формы управления.

В научной литературе управление рассматривается как функция систем, обеспечивающая поддержание режима деятельности, реализацию программы, цели деятельности. Управление учреждением относится к управленческому труду, предметом которого является информация о состоянии объекта управления и о необходимых изменениях в его функционировании и развитии.

Так В.П.Беспалько выделяя сущность управления, определяет: «... управление - это механизм, обеспечивающий такое взаимодействие управляющего и управляемого объектов, при котором первый отслеживает функционирование второго, относительно достижения заранее поставленных диагностических целей» [4].

А.А. Хохлов дает структурные характеристики управления через ряд последовательных действий субъекта власти: анализ и диагностика кадровой ситуации; выработка и принятие кадровых решений, планирование; организация их выполнения (структуризация субъекта, объекта, механизма их взаимодействия и среды их функционирования); контроль и корректирование исполнения решений; учет и информационное обеспечение этой деятельности, управление определяется как «целенаправленное активное взаимодействие субъектов, направленное на обеспечение оптимального функционирования системы и перевод ее в новое качественное состояние соответствующее социальному заказу общества» [3].

М.К. Бочаров выделяет в управлении цели и факт (результат) его достижения с помощью необходимых и достаточных способов, средств и воздействий» [2].

Процесс управления состоит из взаимосвязанных действий, объединенных в ряд основных взаимосвязанных элементов, которые охватывают весь цикл управления и пронизывают все конкретные действия, выполняемые подразделениями организации, руководителями, специалистами и другими служащими.

Выделены ряд положений общей теории управления, обеспечивающие создание, становление и эффективное функционирование образовательного учреждения: целенаправленная и интегрированная деятельность субъектов педагогического процесса; обязательное развитие образовательного учреждения; применение управленческих действий (анализ, планирование, организация, контроль, регулирование).

Эффективность управления определяется свойствами: целенаправленностью, системностью, прогностичностью, цикличностью, демократичностью и пр. Оно достигает цели, если: его механизм соответствует сложности объекта и возможностям субъекта; имеются резервы вариантов управленческих решений;

используются критерии конечного результата; имеет место хорошо развитая система обратной связи; учтен человеческий фактор и др.

Результатом категории «управление» многочисленные авторы выделяют: упорядочение системы, обеспечение целостности, взаимосвязь компонентов организационных систем; называют условия, касающиеся качества субъектов управления: опыт, сознание, способности, образование, компетентность и др.

При смене социально-экономических формаций идет смена форм управления: трансформация и модернизация деятельности, как государства, так и любого структурного подразделения, учреждения и пр.

Трансформация систем в переходный период предполагает движение к некоторому заданному идеальному образу — модели системы. Неизбежность соответствующих преобразований представляется следствием в результате общих закономерностей развития общества, производства.

Трансформация (в переводе с латинского языка) означает преобразование, превращение, видоизменение. Следовательно, трансформация сопряжена с изменением системы, но таким изменением системы, при котором происходит ее качественное перерождение, развитие. В литературе этот термин часто используют наравне с понятиями: «период реформирования», «переходный период» или как синоним категории «развитие».

Вместе с тем, категории развитие и трансформация — не синонимы и хотя они отражают один процесс, но каждая при этом имеет свое специфическое содержание и выражает конкретное отношение. Все изменения системы можно рассматривать как непрерывный процесс, протекающий в пространстве и во времени. При этом развитие — это периоды ее совершенствования, прогрессивного движения вперед. Развитие связывают с формированием системы, становлением ее положительных свойств, с прогрессом, эволюцией, который может иметь различные формы, например, модернизации.

Трансформация системы происходит в результате внешних и внутренних воздействий, оказываемых на систему, и результаты трансформации имеют многоаспектное значение: экономическое, социальное, техническое, экологическое, этическое и др.

Процесс трансформации — процесс качественного преобразования системы, смены этапов экономического развития стран, стадий развития, симбиоз эволюционного и революционного развития. Можно говорить о различных направлениях трансформации, различных механизмах трансформации (объективном, субъективном), о трансформации отдельно взятой системы и совокупности социально-экономических систем. Такое толкование данного термина не противоречит его смысловым толкованиям во всем историческом периоде формирования теории.

В ряде исследований термин «трансформация» рассматривается как:

- ✓ дискретный процесс качественных преобразований системы [167];
- ✓ изменение структуры или как смена порядка системы [123, 124];
- ✓ непрерывности изменения социально-экономических систем или отдельных их блоков по их глубине, интенсивности, охвату элементов системы (общесистемные или отдельных звеньев системы), по характеру (или длительности) (темпы и скорость) и типу процесса (эволюционный или революционный), по соотношению и роли субъективных и объективных факторов [4].

Нами взяты за основу суждения Ю.М. Осипова, который пишет: «Транс — это «через», а «ция» — это движение, делание. Движение от формы к форме через отрицание старой формы и делание новой формы, т.е. через-отрицание-делание, есть трансформация, т.е. переобразование. Никакого другого смысла в явлении и понятие трансформации вкладывать, видимо, не следует, — здесь все и так прозрачно ясно». В такой трактовке трансформация — непрерывный процесс, суть которого заключается в качественных преобразованиях, изменении форм способа деятельности [115].

Кардинальные изменения социально-экономических условий, произошедшие в России в результате реформ, начатых в 90-е годы XX века, обозначили новые направления развития профессионального образования.

И поэтому проблема устойчивого функционирования и развития образовательной системы учреждений спортивного профиля в результате расширения форм управления спортом стала весьма актуальной.

Для выявления основных направлений трансформации и объективного прогнозирования развития системы управления государственного физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортсменов высокой квалификации в новых сложившихся финансово-экономических и социально-политических условиях представляется целесообразным ознакомиться с опытом организации данных учреждений и особенностей управления ими в разные годы.

После октябрьской революции 1917 года с 1918 по 1920 г.г. был образован государственный орган управления советской системой физического воспитания — Главное управление всеобщего военного обучения и формирования резервных частей Красной Армии (Всевобуч). В 1920 году был организован Высший совет физической культуры (ВСФК), который в 1930г. был переименован во Всесоюзный совет физической культуры при Правительстве СССР, а в 1936г. - получил наименование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта (ВКФКС). С этого времени структура управления, основанная на принципе вертикальной подчиненности нижестоящих организаций выше стоящим, не менялась до 1991 года.

Основной организационной формой отечественной системы физического воспитания являлись обязательные уроки в учебных заведениях всех типов — детских садах, общеобразовательных школах, средних учебных заведениях, вузах, а также занятия в различных секциях и кружках, построенные на основе добровольного участия. Физическая культура включалась в общий план деятельности профсоюзов, РЛКСМ, Красной Армии, школ, органов здравоохранения, органах Народного комиссариата просвещения. В производственных коллективах и учебных заведениях физкультурно-оздоровительной и спортивно — массовой работой с сотрудниками, учащимися и студентами занимались Советы коллективов физической культуры.

Для подготовки спортивных резервов в стране была создана сеть детско-юношеских спортивных школ, школ-интернатов со спортивной направленностью. Подготовкой спортсменов высокой квалификации занимались школы высшего спортивного мастерства, училища подготовки олимпийского резерва. К спортсменам высокой квалификации относятся спортсмены, имеющие звания кандидат в мастера спорта и выше.

Для их успешной подготовки создавались специальные условия, способствующие повышению уровня спортивного мастерства и получения среднего

(полного) общего и среднего профессионального образования, которое понадобится спортсмену в будущем, после завершения спортивной карьеры. Эти учреждения имели утвержденный администраторский и тренерско-преподавательский штат, фиксированную заработную плату, материально-техническое обеспечение, программы обучения, календарь спортивных соревнований.

Действовала налаженная единая система соревнований. Так, например, раз в четыре года проводились Республиканские и Всесоюзные Спартакиады народов СССР, ежегодно проводились первенства страны по культивируемым в стране видам спорта. Им предшествовали соревнования на местах: внутри производственных и учебных коллективов, городские, областные, краевые первенства. По результатам соревнований формировались сборные команды, которые защищали спортивную честь своего города, области, края, республики, страны на соревнованиях более высокого ранга. Такие меры способствовали плодотворному функционированию системы государственной непрерывной централизованной подготовки спортивного резерва страны и сборных команд по видам спорта. В случае достижения учеником-спортсменом высокого спортивного результата его тренер мог получить в какой-то форме поощрение.

Система подготовки спортсменов высокой квалификации успешно действовала во все годы существования Советской власти и давала настолько положительный результат, что была перенята другими странами, например, Китаем, Германией, Испанией и др.

В связи с тем, что в XXI веке спорт становится важной отраслью экономики многих стран, в него вкладываются значительные финансовые средства, большое количество рабочей силы в мировом спортивном движении к началу нового столетия произошла его довольно глубокая дифференциация. В реальной практике это проявилось отличием видов спорта друг от друга, различием типов спортивной деятельности, в рамках которых ее конкретная направленность, содержание и порядок построения имеют свои существенные особенности. К специфическим признакам подготовки спортсменов высокой квалификации явилось направленность на:

- ✓ усиление состязательно-достиженческих установок личности, что обеспечивается, кроме прочего, специальной системой прогрессирующих поощрений за спортивные достижения;

- ✓ унификацию состава действий, разрешаемых в состязании, условий их выполнения и способов оценки достижений, закрепленных официальными правилами, которые во многих случаях приобрели международный статус;

- ✓ регламентацию поведения соревнующихся по принципам неантагонистической гуманной конкуренции, закрепляемой официальными и неофициальными нормами спортивной этики, ряд которых получил общечеловеческое признание в Олимпийской хартии и других международных документах, касающихся спорта;

- ✓ системное воспроизведение соревнований, по реализации достиженческих возможностей спортсмена в избранном виде деятельности по установленным правилам с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к результатам.

Указанные специфические особенности привели к росту спортивных достижений, высокой конкуренции между спортсменами, более рельефно стала проявляться тенденция существенных различий общедоступного спорта и спорта

высших достижений. Однако многие спортивные функционеры и стоявшие над ними руководители рассматривали массу вовлеченных в спорт людей главным образом как своего рода материал, из которого отбираются резервы для пополнения сборных спортивных команд, выступающих на престижных соревнованиях. На весь многоликий спорт распространились лозунги типа «От значка ГТО - к олимпийской медали!».

Такого рода уклон в руководстве спортивным движением рано или поздно неизбежно вступает в острое противоречие с объективно необходимыми тенденциями разнообразного и дифференцированного развития спорта в обществе. Именно этот процесс и характеризовал российскую практику переходного периода, в том числе и сферу спорта, как две стороны одной медали.

С одной стороны, спорт высших достижений ориентирован на поиск новых, неизведанных путей к высотам человеческих свершений. Закономерности реализации такой установки неизбежно ведут к профессионализации данного раздела спорта. При этом, высшие спортивные достижения человечества в современной реальности доступны только тем, кто на многие годы посвящает себя спорту как доминирующей деятельности. Спорт в таком случае естественным образом превращается в основной вид деятельности спортсмена и основным источником его благосостояния на протяжении значительной части жизни, что, по сути, становится профессией (в общепринятом понимании слова) и требует все больших экономических вливаний.

На основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 1999г. появилось понятие: профессиональный спорт. Наряду с понятиями спортсмен-любитель, человек, постоянно занимающийся спортом в свободное от основной работы время, возникло определение «спортсмен-профессионал». Готовя спортсменов для спорта высших достижений, учреждение спортивного профиля опирается на положения, изложенные в Письме Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006г. № СК-02-10/3685. На основе этого положения гражданин Российской Федерации имеет право профессионально заниматься спортом в качестве спортсмена или судьи по какому-либо виду спорта, как на территории РФ, так и в других государствах.

Согласно указанному закону, спортсмен-профессионал – это спортсмен, для которого занятия спортом являются основным видом деятельности и который получает в соответствии с контрактом заработную плату и иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них.

С другой стороны, принятое постановление об оказании услуг населению в непроизводственной сфере от 18 марта 2003 г. № 80-ст на основе Государственного стандарта РФ ГОСТ Р 52024-2003 "Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования" способствовало появлению спроса на оказание физкультурно-оздоровительных услуг со стороны населения. Стало очевидным, что спортивная деятельность может быть не главной, не самоцелью, когда целевой результат спортивной деятельности не сводится к «голам, очкам, секундам», а ведет к необходимому отдельному человеку уровню физического и духовного развития, к общей дееспособности и здоровью [95].

Поэтому управленческие решения государства по развитию спорта и системе подготовки спортсменов были дифференцированы на следующих направлениях:

- массовый «спорт для всех», который реализует социальную политику государства, направленную на пропаганду здорового образа жизни среди населения страны;
- спорт высших достижений, удовлетворяющий мотивационные потребности граждан страны и способствующий осуществлению патриотического воспитания;
- профессиональный спорт, обеспечивающий зрелищное удовлетворение населения страны;
- коммерческий спорт, являющийся зрелищным удовлетворением и сферой услуг общества.

Становление различных направлений, разделов и подразделов в социальной практике спорта увеличивает возможности удовлетворения потребностей личности и общества, спроецированных на спорт. При этом, естественно, увеличивается и сложность проблем адекватного управления его трансформацией и развитием. Изменения социально-правовой стороны сферы спорта повлекло за собой экономические инновации, породили новые инфраструктуры (государственные, общественные, частные и пр.), обеспечивающие нормальное функционирование каждого направления развития спорта. Впервые появились новые формы управления, в частности, оказание физкультурно-оздоровительных и др. услуг.

Деятельность организаций государственного и общественного сегмента во многом близки – укрепление здоровья населения мероприятиями в области физической культуры и спорта. Принципиальное различие заключается в том, что деятельность организаций государственного сегмента направлена на обеспечение системы государственных минимальных стандартов двигательной активности населения, прежде всего – подрастающего поколения, а общественного сегмента – нацелена на развитие отдельных видов спорта и ориентирована на все возрастные группы населения.

В общественном сегменте производятся смешанные общественные блага ограниченного доступа, представляющие собой услуги общественных объединений физкультурно-спортивной направленности (спортивные клубы, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта).

Деятельность организаций коммерческого сегмента – извлечение прибыли. Для достижения этой цели организации, предоставляющие услуги физической культуры и спорта, осуществляют эффективное использование ресурсов, исследование рыночной конъюнктуры, устанавливают конкурентоспособные цены и др. (табл. 1).

Вместе с тем, ведущую роль в предоставлении услуг физической культуры и спорта играют организации общественного и государственного сегмента, предоставляющие общественные блага (услуги) в интересах общества в целом. Организации, оказывающие услуги в государственном и общественном регулировании выполняли ряд функций. В государственном сегменте производятся общественные блага (любительский спорт высших достижений, включая подготовку спортсменов для сборных команд страны; целевые программы развития массовой физической культуры и спорта на государственном и региональном уровнях), социально-значимые блага (услуги физического воспитания в системе государственного образования и дошкольного воспитания, в государственных внешкольных физкультурно-оздоровительных организациях, услуги лечебной физкультуры и реабилитации инвалидов), а также обеспечивается система

государственных минимальных стандартов, удовлетворяются потребности населения в физической активности (рис. 1).

Таблица 1

Организации, оказывающие услуги в сфере физической культуры и спорта

Сегмент управления	Задачи деятельности	Организации
Государственный	Обеспечение государственных минимальных стандартов в сфере физической культуры и спорта: удовлетворение потребности населения в физической активности, во всестороннем и гармоничном развитии личности; укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.	Учреждения основного образования (школы, вузы, техникумы, колледжи) и дополнительного образования (спортивные школы, училища олимпийского резерва)
Общественный	Развитие, популяризация и пропаганда видов спорта; организация и проведение спортивной и физкультурно-оздоровительной работы; повышение роли отдельных видов спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности; укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.	Коллективы физической культуры, клубы физической культуры и спорта, федерации по видам спорта, физкультурно-спортивные общества и т.п.
Коммерческий	Извлечение прибыли, увеличение доли на рынке, повышение конкурентоспособности предоставляемых услуг	Спортивно-оздоровительные центры и клубы

Практика и анализ литературных источников показывает, что в условиях рыночной экономики управление учреждением спортивного профиля станет эффективным, если оно предстает как:

✓ всеобъемлющая форма деятельности, обеспечивающая предоставление спортсмену максимально благоприятные условия материального обеспечения;

✓ целенаправленная деятельность государства в лице его органов по всемерному обеспечению процесса формирования и развития личности спортсмена с учетом воздействия на нее негативных факторов и поиском путей их нейтрализации при предоставлении возможностей для его самоопределения и самоутверждения в жизни;

✓ совокупность законодательно закрепленных экономических, правовых и

социальных гарантий граждан, обеспечивающих соблюдение их важнейших социальных прав и достижение социально-приемлемого уровня жизни как фактор обеспечения предпосылок должного качества жизни» [1].



Рис. 1. Общие и специфические цели деятельности организаций общественного и государственного сегментов

Таким образом, на основании анализа рассмотренного материала, можно определить, что принятие законодательных актов, указов, приказов, директив является обязательными для исполнения федеральными и территориальными государственными органами управления физической культурой и спортом, а также общественными объединениями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. В то же время, анализ этих документов дает основание определить, что государство предоставляет только возможность использования этих прав. Реализация всех законодательных документов осуществляется в субъектах федерации индивидами.

Проведенный анализ дает основание определить, что в настоящее время в стране нет единой концептуальной модели эффективного управления деятельностью государственной физкультурно-спортивной организации по подготовке спортсменов высокой квалификации. Создавшееся положение обусловлено тем, что все принятые нормативные правовые документы в сфере физической культуры и спорта не имеют достаточной логической связи между собой. Они не являются обязательными для исполнения в регионах Российской Федерации, т.к. не подкрепляются финансированием из средств государственного бюджета. Эмпирической поддержки требует и утверждение о том, что новая система управления должна быть рациональна и эффективна в сфере изменившегося финансового обеспечения деятельности спортивного учреждения по подготовке спортсменов высокой квалификации преимущественно олимпийских видов спорта.

Список литературы

1. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России Текст. В.Г. Бауэр // Спорт для всех. 2000. № 1.-56 с.
2. Братановский С.Н. Организационно-правовые проблемы управления физической культурой и спортом в условиях рынка Текст. / С.Н. Братановский // Саратов, Изд-во Саратов. Ун-та. 1996. — 220 с.
3. Губина Е. М. Комплексная методика подготовки будущих менеджеров в вузах физической культуры на основе личностно ориентированного подхода автор дисс. канд. пед. наук.- 13.00.04.- 29 апреля 2008 г.
4. Исаев А.А. Спортивная политика России Текст. / А.А. Исаев. М.: Советский спорт. - 2002. - 512 с.
5. Махов, С.Ю. Национальный социальный проект «Здоровая Нация» [Текст] / С.Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. (24 – 25 апреля 2014г., г. Орел) / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», Т. 1. – 2014. – С. 66 – 71.

References

1. Bauer V.G. The social importance of physical education and sport in modern conditions of development of Russian text. VG Bauer // Sport for All. 2000. № 1.-56.
2. Bratanovsky S.N. Organization-legal problems of management of physical culture and sports in the conditions of the market Text. / SN Bratanovsky // Saratov, Publishing house Sarat. Univ. 1996. - 220 p.
3. Gubina E.M. Kompleksnaya method of preparation of the future managers in high schools of physical training on the basis of personality-oriented approach author Diss. cand. ped. nauk.- 13.00.04.- April 29, 2008
4. Isaev A.A. Sport Russian policy text. / A.A Isaev. M .: Soviet Sport. - 2002. - 512 p.
5. Makhov, S. Y. National social project «Healthy Nation» [Text] / S. Y. Makhov // Physical culture, sports and tourism. Processes of integration of science and practice: collection of articles on materials of the II international scientific Symposium. (24 – 25 April 2014 Orel) / Under the editorship of Dr. Ped. Sciences, Professor V. S. Makeeva. – Orel : FGBOU VPO «State university-UNPK», Vol. 1. – 2014. – P. 66 – 71.

СПОРТ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

*Дзряян Елена Торосовна
Студеникина Ксения Павловна
Ростовский государственный экономический университет
г. Ростов-на-Дону, Россия*

SPORT AS A METHOD OF PREVENTION OF ASOCIAL BEHAVIOR OF YOUTH

*Dzreyan Elena Torosovna
Studenikina Ksenia Pavlovna
Rostov state economic University
Rostov-on-don, Russia*

Аннотация. *Исследования российских и иностранных экспертов свидетельствуют о том, что средства физической культуры и спорта обладают возможностью решать проблемы повышения уровня психического и физического здоровья человека. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом считаются не только средством укрепления здоровья, профилактики разных болезней и асоциального поведения, и еще основой здорового образа жизни.*

Summary. *Researches of Russian and foreign experts testify that the means of physical education and sport have the ability to improve mental and physical health. It is acknowledged worldwide that physical education and sports are considered not only a way to strengthen health, to prevent various diseases and antisocial behavior, but also the foundation of a healthy lifestyle.*

В современном мире наряду с позитивными переменами остро проявились социальные проблемы, непосредственно влияющие на становление личности детей и молодежи. Все больше молодых людей становятся приверженцами асоциального поведения. Уровень подростковой преступности растет с каждым днем, что в значительной мере предопределяет будущую криминогенную обстановку в России.

Растет число подростков, не успевающих в учебе, употребляющих алкоголь и наркотики, совершающих уголовные преступления. Все больше втягивается подростков в преступный бизнес, продажу наркотиков и многое другое. И все это заставляет задуматься, ведь от того чем занимается подросток в свободное время, как организовывает свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе.

В создавшейся ситуации наиболее актуальными и социально значимыми задачами для семейного, школьного и общественного воспитания являются сдерживание роста девиации и асоциального поведения.

Асоциальное (аморальное) поведение - это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию межличностных отношений. Оно может проявляться как агрессивное поведение, сексуальные девиации (беспорядочные половые связи, проституция,

совращение, и др.), вовлеченность в азартные игры на деньги, бродяжничество, иждивенство.

В подростковом возрасте наиболее распространены уходы из дома, бродяжничество, школьные прогулы или отказ от обучения, граффити, сленг, татуировки. У детей чаще встречаются побеги из дома, бродяжничество, злословие, ложь, воровство, вымогательство или попрошайничество.

Границы асоциального поведения особенно изменчивы, поскольку оно более других поведенческих девиаций находится под влиянием культуры и времени. Это – настоящий бич современного мира, детям просто некуда себя «деть». Они не знают где и как применить свою энергию, как реализовать себя.

И, по нашему мнению, одним из путей преодоления этой проблемы – обеспечение доступности спорта для учащейся молодежи как способ предупреждения асоциального поведения личности.

Исследования российских и иностранных экспертов свидетельствуют о том, что средства физической культуры и спорта обладают возможностью в комплексе решать проблемы повышения уровня психического и физического здоровья человека, воспитания и образования молодых людей и формирования здорового морально-психологического климата в обществе [3]. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом считаются не только средством укрепления здоровья, но и средством профилактики разных болезней, асоциального поведения, и еще основой здорового образа жизни.

Особенностью физкультурно-спортивной профилактической работы считается комплексное действие на личность, включающее в себя перемену поведения, удовлетворение потребности в самореализации.

В отличие от иных форм досуговой работы, как отмечают В.И. Дубровский, Ю.П. Лисицин, спорт, кроме интеллектуальной и психоэмоциональной компоненты, имеет физическую, и считается наиболее сильным средством воздействия на подрастающий организм. Физические нагрузки оказывают формирующее действие на разные системы организма и удовлетворяют естественную потребность ребенка в движении [1,2].

Значительную роль в приобщении молодых людей к физкультурно- спортивной работе играют те мотивы, которые вызывают специфическое чувство удовлетворения от проявления мышечной активности, эстетическое удовольствие от красоты, точности и ловкости собственных движений. Желание проявить себя отважным и решительным при выполнении трудных спортивных упражнений, а также достичь точных результатов, доказать свой профессионализм, стать крепким, сильным и здоровым.

Для повышения заинтересованности в спорте у граждан нашей страны необходимо в первую очередь сделать его более доступным. Часто бывает, что, найдя себе новое увлечение, мы хотим погрузиться в него с головой, однако, если на пути возникают какие-либо препятствия, интерес постепенно затухает. Поэтому важно оставлять двери постоянно открытыми.

В 2009 году стартовал проект «500 бассейнов». Он был задуман для развития массового спорта и физической культуры в высших учебных заведениях. Более 20 бассейнов планируют построить в нынешнем году в рамках этого проекта.

Глава государства предложил сконцентрироваться на создании малобюджетных объектов. Благодаря чему к 2020 г. в России систематически заниматься спортом будет 40% населения. Также свыше 500 миллионов рублей Правительство выделило

на софинансирование покупки искусственного покрытия для футбольных полей в спортшколах.

Хотелось бы отметить, что в России существует множество организаций, которые делают все возможное для того, чтобы занятия спортом были по-настоящему доступными для граждан разного возраста и возможностей, и прежде всего – для школьников, детей, молодежи.

Нельзя забывать и те виды спорта и системы физических упражнений, для занятия которыми, на данный момент существует множество условий:

1. Бег на свежем воздухе — один из самых популярных видов спортивного досуга. Самые активные любители спорта готовы заниматься им практически круглый год, но именно весной в лесах и парках появляются целые толпы бегунов. Наиболее благоприятными местами для пробежки являются парки и городские набережные, где можно насладиться приятными пейзажами, хорошей погодой и отвлечься от рабочей суеты.

2. Катание на роликах, которое по популярности вполне может соперничать с бегом. С наступлением теплых дней на улицах города можно встретить не только детей и взрослых, но даже семейные пары на роликовых коньках и с колясками.

3. Велоспорт, следуя европейским тенденциям, в последние несколько лет начал активно набирать популярность. В стране обустроено большое количество дорожек для прогулочного катания на велосипеде, в различных точках каждого города расположены прокаты велосипедов. Но для того, чтобы с удовольствием покататься на двухколесном коне, лучше выбирать менее людные места или большие парки.

4. Бадминтон – самый простой, доступный и увлекательный вид спорта, заняться которым можно практически в любом месте, особенно находясь на природе. В городских парках обустроены спортивные площадки, где есть возможность профессионально сыграть в бадминтон. Его альтернативой может стать настольный теннис, который также можно найти в любом парке, чего нельзя сказать о теннисных кортах.

5. Плавание, для которого повсюду есть специальные бассейны. Одной из разновидностей физической культуры является адаптивный спорт. Его цель – реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии.

И в заключении хотелось бы сказать, что спорт – это отличный инструмент профилактики асоциального поведения современной учащейся молодежи. Он дает возможность любому человеку реализовать себя, вложить свои силы во что-то стоящее. Спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов. В последние годы и в нашей стране он выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что растет внимание государства к людям, имеющим желание заниматься и развивать себя.

Заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием.

Таким образом, мы видим, что наше государство не забывает ни о ком из нас и делает все возможное, чтобы улучшить условия для занятия спортом, а мы можем

только помочь ему в этом деле и сделать так, чтобы усилия нашего правительства не были напрасными.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002г. - 512 с.
2. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение - http://kingmed.info/knigi/Sotsialnaa_medicsina_OOZ/book_2857/Obshchestvennoe_zdorove_i_zdravoohranenie-Lisitsin_YuP-2002-djvu.
3. Макеева В.С., Токарева К.Е. Спорт и туризм в регламентации здорового образа жизни студентов// Автономия личности №2 (4). - 2011 С. 131-135.

References

1. Dubrovsky V. I. Sports medicine: Textbook. for stud. the high. proc. institutions. – 2-e lzd., extra - M.: Humanitie. ed. center VLADOS, 2002. - 512 p
2. Lisitsyn Yu. P. Public health and health care - http://kingmed.info/knigi/Sotsialnaa_medicsina_OOZ/book_2857/Obshchestvennoe_zdorove_i_zdravoohranenie-Lisitsin_YuP-2002-djvu.
3. Makeev S. V., Tokareva E. K. Sports and tourism to regulate a healthy lifestyle of students// the Autonomy of personality No. 2 (4). - 2011 P. 131-135.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Паначев Валерий Дмитриевич
доктор педагогических наук, профессор, академик МАНПО, РАЕ,
заслуженный работник физической культуры Российской Федерации*

*Фазлеев Марат Тахирович
старший преподаватель
Пермский национальный исследовательский политехнический университет
г. Пермь, Россия*

A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF THE POLYTECHNIC UNIVERSITY

*Panachev Valery Dmitrievich
doctor of pedagogical sciences, professor, academician of iaspe, RYE,
honored worker of physical culture of the Russian Federation*

*Fazleev Marat Takhirovich
senior lecturer
Perm national research polytechnic university
Perm, Russia*

Аннотация. В статье представлен анализ результатов исследований по проблеме здоровья и здорового образа жизни студентов, определена роль физической культуры, кафедры физической культуры в этом процессе, намечены пути активизации ресурсов образовательного пространства университета для решения данной проблемы. Проведен анализ здорового образа жизни студентов политехнического университета по результатам проведенных исследований.

Summary. Analysis result studies is presented in article on problem of health and sound lifestyle student, is determined role of the physical culture, pulpits of the physical culture in this process, is intended way to activations resource educational space of the university for decision given problems. The organized analysis sound lifestyle student of the polytechnic university on result of the called on studies.

Траектория обучения студентов в политехническом университете невозможна без их активной физкультурно-спортивной, учебно-трудовой, познавательной деятельности. Программные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических сил. Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. И, если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального и физического напряжения, то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов студенческого организма к эмоциональным стрессам и упорядочить его учебную деятельность. Надо научить студентов здоровому образу жизни, для которого характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и

самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей[1-4]. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, как задача государственной важности и национальной безопасности, отвечающая вызовам планетарного масштаба, особо актуализируется в современной России. Так, В.В. Путиным был подписан указ № 598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения», в котором правительству России дается поручение обеспечить к 2018 году «снижение смертности» в том числе за счет «мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации».

Различные подходы к пониманию феномена «здорового образа жизни» позволяют сделать вывод о том, что он объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Мы провели исследование на тему «Здоровый образ жизни студентов», которое показало отношение студента к себе, к своему образу жизни и здоровью в целом. В последнее время активизировалось внимание к ЗОЖ студентов, что отражает озабоченность государства и общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Именно поэтому необходимо рассматривать здоровье и ЗОЖ как одну из важных образовательных ценностей общества и личности студента [1, с.23].

Обучение в высшей школе – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологических функций студентов. При поступлении в высшее учебное заведение у абитуриентов происходит нарушение жизненного стереотипа. Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит, будет студент здоровым или больным. Здоровье студентов, к сожалению, с каждым годом становится все хуже и хуже.

Мы проводим медицинские осмотры абитуриентов с 1980 года. За 35 лет картина складывается удручающая. Если в 1980 году было всего 8% студентов с отклонениями в состоянии здоровья, то в этом учебном году – 32%! Как выйти из создавшейся ситуации, чтобы во время обучения в вузе студенты могли укрепить и улучшить свое собственное здоровье, которое в наибольшей степени зависит от условий жизни и спортивного стиля молодежи. Поиск методов профилактики и коррекции функционального состояния организма студентов является одной из актуальных научно-практических задач. Несмотря на то, что студенты относятся к условно здоровому слою населения, их образ жизни связан с гиподинамией, неправильным питанием, значительным нервно-психическим напряжением. Поэтому у студентов часто наблюдается нарушения дыхательной, пищеварительной и других систем организма, свидетельством чего являются неспецифические признаки – быстрая утомляемость, низкая работоспособность, раздражительность, нарушения сна и др.

Большой интерес представляет вопрос соотношения физического развития и успеваемости. Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает

формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студентов. Понимание физической культуры личности студента как ценности может стать действенным фактором формирования резервов различных видов физической культуры, формирования прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и потребностей в освоении ценностей физической культуры, как вида культуры будущего бакалавра, магистра и специалиста.

В нашем исследовании 70% студентов хотят улучшить состояние своего здоровья именно с помощью физической культуры и спорта. Анализ амбулаторных карт показал, что у подавляющего большинства студентов, ушедших в академический отпуск (80%), заболевания начинаются на первом – втором курсах. Причинами заболевания являются нервное напряжение и перегрузка в процессе занятий [2, с. 52]. Нарушения в нервно- психической сфере у студентов возрастают от 1 к 3 курсу, причем в нашем политехническом университете чаще болеют юноши. Нервно-психические расстройства развиваются на фоне синдрома социальной дезадаптации, интеллектуально-эмоциональных перегрузок в период сессий, межличностных конфликтов [3, с. 23].

Анализ литературных источников [1-7], показал, что здоровье в иерархии ценностей занимает у студентов ведущие позиции. Так, по разным данным, здоровье как общечеловеческая ценность получило высокую оценку у 70% студентов. При этом здоровье соотносится с другими общечеловеческими ценностями: удачной семейной жизнью, всесторонним и гармоничным развитием, интеллектуальными способностями и др. По нашим данным (опрошено 1300 студентов различных годов обучения), основная масса студентов несерьезно относится к своему здоровью. Так, на вопрос: «Следите ли вы за своим состоянием своего здоровья?», были получены следующие ответы: слежу регулярно – 13% юноши, 23% девушки; слежу от случая к случаю – 37% юноши, 39% девушки; начинаю следить только тогда, когда почувствую недомогание – 40% юноши, 58% девушки. Студенты затрудняются с ответами каков у них пульс в покое, каково артериальное давление. Подобное отношение студентов к собственному здоровью отмечается и в других исследованиях [3; 5].

Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья студентов является здоровый образ жизни как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний мероприятий, способствующих укреплению и сохранению здоровья. Многочисленные исследования позволили ученым прийти к знаковому теоретико-практическому выводу о том, что здоровье человека зависит на 55% от образа жизни, на 20% от влияния окружающей среды, на 15% от наследственности и на 10% – от медицины. Здоровый образ жизни, как и здоровье в ценностных ориентирах студентов имеют высокую оценку, а реальное поведение противоречит высказанным мнениям и суждениям о ценности ЗОЖ. Так на вопрос, ведете ли вы здоровый образ жизни, были получены следующие ответы: в основном да – 24%, скорее да, чем нет – 18%, скорее нет, чем да – 38%, затруднились ответить – 18%. Анализ полученных данных показывает, что свыше 50% студентов не соблюдают основные элементы режима жизнедеятельности, у них не сформирована установка на рациональное планирование своего времени. Они нарушают гигиенические нормы умственного труда, быта, питания, недооценивают положительное влияние на учебную деятельность таких важных факторов, как режим сна, питания, пребывания на свежем воздухе и выполнение физических упражнений. Известно, что при современных требованиях к студенту, успешная деятельность требует

значительного умственного напряжения, но результаты опроса говорят, что систематически самостоятельной учебной работой занимаются 52% студентов, остальные занимаются периодически.

В настоящее время в социологических, медико-биологических, психологических, педагогических исследованиях заложены теоретические основы решения данной проблемы. Наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающих смещение акцента из сферы медицины в педагогику (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, Л.Г. Татарникова и др.). Это связано с тем, что основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, поэтому важную роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ жизни, в рациональной организации которого существенное значение имеет воспитание и образование, физическая культура.

По мнению многих ученых, теория и практика здравьесбережения неизбежно будет рекомендовать наступательную концепцию – концепцию физически культурного образа жизни. Важнейшим элементом этого, по прогнозам представителей медицинской науки, будет целенаправленное повышение жизнеспособности систем и функций организма студента средствами физической культуры [1-7]. Физическая культура объединяет многие компоненты: культуру двигательной активности, закаливания, дыхания, питания, массажа, медитации, использование факторов природы. О физической культуре следует говорить в первую очередь именно в этом смысле. Тогда становится очевидным, что она – основа и движущая сила формирования здорового образа жизни.

Необходимо отметить, что понимание роли физической культуры, как одного из ведущих факторов формирования ЗОЖ студентов, послужило тому, что активизировался поиск эффективных педагогических условий, подходов, технологий формирования ЗОЖ студентов средствами физической культуры, издаются монографии, учебные и методические пособия, защищаются докторские и кандидатские диссертации, в которых были заложены теоретические и практические предпосылки успешного решения данной проблемы [2-4]. В трудах, посвященных различным аспектам данной проблемы, отмечается, что попытки реанимировать физкультурно-оздоровительную, рекреационную и спортивно-массовую работу в вузах старыми организационными формами и методами, как правило, не дают желаемых результатов. Специалисты констатируют, что, к сожалению, занятия физической культурой в учебных заведениях, по-прежнему, направлены на решение задач, отражаемых показателями физической подготовленности, зачетными нормативами учебной программы.

В связи с этим, во многих публикациях прослеживается мысль о том, что необходимо создать такие программы и технологические модели формирования ЗОЖ средствами физической культуры, которые существенно изменили бы проблемную ситуацию, отношение студента к своему здоровью и образу жизни. Это необходимо сделать еще и потому, что происходит вхождение страны в компетентностное образование, и чтобы не остаться в стороне от модернизации высшего образования, необходимо перестроить процесс преподавания физической культуры на основе компетентностного подхода. И, естественно, встает вопрос, что необходимо сделать, чтобы компетентностный подход, не противореча имеющимся инновационным концепциям и моделям физического воспитания студентов (доказавшим на практике их целесообразность) был наряду с другими подходами (личностно-ориентированный, деятельностный, дифференцированный и др.)

использован в практической деятельности кафедр физической культуры. Но, разрабатывая данное инновационное направление формирования ЗОЖ студентов средствами физической культуры, необходимо активизировать и ресурсы образовательного пространства вуза и внеучебной работы.

Таким образом, подводя итог проведенного анализа теории и практики формирования ЗОЖ студентов как условия укрепления и сохранения их здоровья, необходимо сделать вывод о том, что эффективность решения данной проблемы заключается как в активизации деятельности кафедр физической культуры по использованию инновационных моделей и подходов в процессе физического воспитания студентов, так и в целенаправленном использовании ресурсов образовательного пространства вуза.

В нашем университете в этом учебном году созданы для дополнительных занятий 65 групп здоровья. Студенты два раза в неделю еще приходят по собственному желанию заниматься физической культурой, выбранным видом спорта или системой физических упражнений. Эти занятия проходят под контролем преподавателей и медицинских работников. ЗОЖ не на словах, а на деле. Результаты исследования показали, что современная студенческая молодежь политехнического университета стремится поддерживать свое здоровье. Большая часть опрошенных, под здоровым образом жизни понимают правильное питание, полноценный сон, занятия спортом и отказ от вредных привычек. Однако, как показало исследование, студенты не всегда соблюдают эти простые правила. Необходимо активизировать работу кафедр физической культуры в этом направлении и проводить научные исследования по данной проблематике.

Список литературы

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года - М., 2012. — С. 4.
2. Проблемные регионы ресурсного типа: Экономическая интеграция Европейского Северо-Востока, Урала и Сибири. Новосибирск: ИЭОПП СО РАН, 2002. С. 335.
3. Ушамирская Г.Ф. Управление интеграционными процессами в региональной системе образования. Дисс. док. социол. наук. Белгород. 2004.
4. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.
5. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г. – с. 28-32.
6. Паначев В.Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы: сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.- метод. конф., посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета 19 апр. 2011г. – с.67-71.
7. Паначев В.Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни. Международный журнал экспериментального образования №4 (2) 2013 Москва С. 40-45.

References

1. *The concept of modernization of Russian education for the period until 2020* Moscow, 2012. — С. 4.
2. *Problem regions of resource type: Economical integration of European North-East, Ural and Siberia.* Novosibirsk: IEIE SB RAS, 2002. S. 335
3. Ushomirsky G. F. *Management of integration processes in the regional system of education.* Diss. Doc. doctor. Sciences. Belgorod. 2004.
4. Vizitey N. *The theory of physical culture: the adjustment of basic knowledge.* – M.: Soviet sport, 2009. – 189 p.
5. Panachev V. D. *Physical culture and sport – a means of social and educational development of personality // monitoring the quality of health in the practice of safe formation of health saving educational field: materials vseros. scientific. practical. Conf. Volgograd, 25-27 Nov. 2011.* – S. 28-32.
6. Panacea VD *To the evaluation of healthy lifestyle of the student youth // Physical culture and sport in the structure of health system of higher education: SB. nauch. Tr. according to the materials of the Intern. scientific.- method. Conf. dedicated to the 80th anniversary of education of the Stavropol state University, 19 APR. 2011.* – S. 67-71.
7. Panachev V. D. *Analysis of physical culture and healthy lifestyle. International journal of experimental education №4 (2) 2013 Pp. 40-45, Moscow*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Филиппович Владимир Александрович
кандидат педагогических наук, доцент Сибирский юридический институт
Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков
г. Красноярск, Россия

PEDAGOGICAL ASPECTS OF PREVENTION OF TEEN DRUG ABUSE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Philipovich Vladimir Aleksandrovich
the candidate of pedagogical sciences, associate Professor
Siberian law Institute of Federal service on control over drug trafficking
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. В статье раскрываются проблемные вопросы профилактики подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта.

Summary. The article considers the issues of prevention of teenagers' drug abuse by means of physical culture and sports.

В России в последнее время не теряет актуальности устойчивая тенденция к росту потребления наркотических и психотропных веществ в среде подростков и молодежи.

Высокие темпы роста наркомании и наркопреступности наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотиками.

В то же время существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде и как следствие этого, утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям. Поэтому в сложившейся ситуации поиски новых моделей, форм, методов и средств профилактики наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди подростков и молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт.

На наш взгляд, одним из важнейших направлений в профилактике наркомании и преступности среди подрастающего поколения является организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства. В последнее время при жилищно-коммунальных хозяйствах, школах и других учебных заведениях стали создаваться подобные структуры. Основная направленность их деятельности заключается в

отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

Однако, несмотря на предпринимаемые меры, по данным социологических исследований большое количество детей ограничены от занятий физической культурой в школе, а в спортивных секциях занимается малый % учащихся.

Вполне очевидно, что к основным причинам, сдерживающим использование средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании, следует отнести:

- отсутствие должного финансирования;
- нехватку спортивных баз;
- недооценка возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы физической культуры и спорта;
- недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни;
- снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов;
- отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в дошкольных учреждениях;
- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Методика физического воспитания педагогически запущенных и склонных к употреблению психотропных веществ подростков имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом, учитывая мотивы начала занятий в секции, ведущие и лимитирующие звенья в структуре различных сторон подготовленности.

В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся:

- учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенным усилием, поскольку в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;
- усложнение упражнений, увеличение нагрузки следует осуществлять постепенно, по мере формирования интереса к занятиям и повышения уровня подготовленности;
- важно своевременно применять методы принуждения, наказания и поощрения;
- в процессе занятий необходимо осуществлять контроль за выполнением заданий тренера, следить за дисциплиной, внешним видом и посещаемостью.

Любые задачи профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта должны решаться тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, руководством учреждений, работниками социальных служб и правоохранительных органов.

Концепция профилактики наркомании среди подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта должна опираться на государственную Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, предусматривающую пути, средства и методы формирования у населения устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом, навыков здорового образа жизни, моды на спорт, особенно среди подрастающего поколения.

Среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта следует рассматривать:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области физической культуры и спорта;
- наделение должным статусом системы физического воспитания в детских садах и яслях;
- физическая культура как образовательная область и учебный предмет, должна быть включена в план всех без исключения образовательных учреждений.

Следует развивать систему пропаганды физической культуры и спорта через средства массовой информации, и особенно телевидение, поскольку для большинства детей и подростков именно оно - основной источник информации. Целесообразно увеличить время, отводимое на демонстрацию уроков по развитию основных физических качеств, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь, на наш взгляд, будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия физической культурой и спортом. Помимо этого, при формировании программ профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта необходимо шире использовать достижения науки.

Анализ многочисленных публикаций позволяет выделить три уровня наркопрофилактического использования средств физической культуры и спорта:

- первый уровень предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, заполнения «вакуума» свободного времени, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения стрессоустойчивости, формирования оптимистического взгляда на жизнь;
- второй уровень выражается в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;
- третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями (профилактическая работа строится на основе учета сформировавшейся ценностной концепции жизни каждого молодого человека и предполагает возможности коррекции этой концепции, тех или иных свойств личности, черт характера, направленности, мировоззрения, самосознания, эмоционально-волевой сферы и т.д.).

Таким образом, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия как важнейшее направление профилактики негативных социальных явлений и, в частности, антинаркотической пропаганды может принести положительный эффект только в случае их системности, периодической повторяемости и методической обеспеченности.

Информационно-образовательные модели антинаркотической профилактики и пропаганды должны быть нацелены на организацию учебной деятельности школьников и учащейся молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях опасных экспериментов со своим здоровьем, а также формирования умений и навыков корректировки своего психоэмоционального и физического состояния, удовлетворения своих потребностей в социально приемлемых формах.

Формирование привлекательного имиджа здорового образа жизни, здоровая состязательность и свободный творческий поиск, удовлетворение естественного стремления человека к экспериментированию и двигательной активности, поиску новых необычных ощущений и переживаний делают занятия физической культурой и спортом реальной альтернативой миру наркотиков.

Список литературы

1. *Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков: материалы XVI международной научно-практической конференции (18 - 19 апреля 2013 г.). – Красноярск, СибЮИ ФСКН России, 2013.*

2. *Основные направления использования физической культуры и спорта в профилактике потребления наркотиков и асоциального поведения учащейся молодежи // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: Материалы Международной научно-практической конференции. – Волгоград: ВГСХА, 2006.*

3. *Физическая культура и спорт – эффективное направление профилактики наркомании подростков и молодежи // Вестник Волгоградского государственного медицинского университет. - 2006. - № 4 (20) .*

References

1. *Actual problems of prevention of drug addiction and combating offenses in the sphere of legal and illicit drugs: proceedings of the XVI international scientific-practical conference (18 - 19 April 2013). – Krasnoyarsk, the Russian Federal drug control service Sibui, 2013.*

2. *The main uses of physical culture and sport in the prevention of drug use and antisocial behavior of students // Modern professional education in the sphere of physical culture and sports: urgent problems and ways of improvement: materials of the International scientifically-practical conference. – Volgograd: vgsa, 2006.*

3. *Physical culture and sport – an effective method of preventing drug abuse adolescents and youth // Vestnik of Volgograd state medical University. - 2006. - № 4 (20).*

ТЕМА 3

ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И АКТИВНОГО ТУРИЗМА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА



*Ветков Николай Ефимович
заведующий кафедрой «Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО ОФ Российская академия народного
хозяйства и государственной службы, г. Орел, Россия*

PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE BACHELOR

*Vetkov Nikolai Efimovich
head of the department of «Physical education»
Russian academy of national economy and public service, Orel, Russia*

Аннотация. *Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью людей. Эта взаимосвязь осуществляется на практике посредством внедрения средств физической культуры и спорта в научную организацию труда.*

Summary. *A fundamental principle of physical education is the connection of physical culture and sports labour and defence activities of people. This relationship is implemented in practice through the introduction of physical culture and sport in scientific organization of labor.*

Ключевые слова. *Профессионально-прикладная физическая подготовка, социально-экономические факторы, организация, формы и средства ППФП.*

Keywords. *Professionally-applied physical training, socio-economic factors, the organization, forms and means (professionally applied physical).*

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях.

Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в высшей школе имеет свои специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами, которые призвано решать физическое воспитание, но и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят студента. Вследствие этого физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки, т.е. ППФП, использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.

Анализ научно-исследовательских и методических работ различных авторов показывает, что наиболее полным определением понятия ППФП будет следующее: профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из направлений системы физического воспитания, которое должно формировать определенные прикладные знания, физические, психические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

В вузах физическое воспитание составляет органическую часть всего учебно-воспитательного процесса и призвано поддерживать высокую работоспособность студентов на протяжении всех лет обучения, обеспечивать их всестороннее физическое развитие и образование.

В системе физического воспитания оформилось самостоятельное прикладное направление, одним из видов которого является профессионально-прикладная физическая подготовка к конкретной трудовой деятельности.

ППФП в высших учебных заведениях является одной из основных задач физического воспитания студентов: она призвана вооружить их определенными знаниями, воспитать физические и специальные качества, развить двигательные навыки, обеспечивающие физическую и психологическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности.

Основными задачами ППФП являются:

1. Содействовать повышению производительности труда работающих.
2. Способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду.
3. Формирование прикладных знаний, физических, психических и специальных качеств, умений и навыков, обеспечивающих объективную готовность человека к успешной профессиональной деятельности.
4. Создавать условия для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта.
5. Ознакомить студентов с теоретическими основами ППФП, обучить их некоторым профессионально-прикладным упражнениям, повысить уровень физических качеств, необходимых специалистам данного профиля, подготовить их к участию в соревнованиях по специально-прикладным видам спорта.

Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП.

Как уже указывалось, в настоящее время во многих профессиях сочетаются элементы физического и умственного труда при постоянном повышении удельного веса последнего, но при сохранении относительной самостоятельности того и другого. Постепенно сокращается сфера применения тяжелого и однообразного физического труда и увеличивается доля интеллектуальных усилий. Качественным изменениям подвергается и умственный труд. Рост его технической оснащенности приводит к повышению сложности этой формы труда, к появлению новых его видов. В настоящее время труд представителей ряда профессий, будучи непосредственно материально производительным, может уже рассматриваться как облегченный физический труд, насыщенный сложными и объединенными функциями умственного труда.

В это же время прогресс производства и эволюция труда в различных отраслях народного хозяйства и даже на предприятиях проходят, и будут проходить не на одном уровне. Следовательно, при определении общей направленности и содержания ППФП специалистов различных профессиональных групп важно учитывать, что совершенствование общественного производства является постоянным и непрерывным процессом, определяющим основные направления труда. В свою очередь эволюция труда оказывает решающее влияние на изменение содержания профессиограмм отдельных специальностей, а также на принципиальную направленность и содержание ППФП кадров.

С развитием техники непосредственно на различные механизмы все более перекладываются тяжелые производственные операции, на долю же человека все чаще остаются функции управления и контроля. Физические нагрузки на человека в процессе труда с развитием автоматизированного производства постоянно уменьшаются. Однако доля физического труда вспомогательных рабочих, техников по наладке, регулировке, монтажу, ремонту оборудования еще достаточно велика.

Кроме этого, развитие автоматики, комплексной автоматизации, электроники, робототехники предъявляет к человеку повышенные требования устойчивости к психическим напряжениям, к срочному восприятию и осмысливанию большого потока информации о ходе производства.

В процессе физической подготовки на всем периоде обучения в вузе особое внимание необходимо уделять общей и ППФП, как основному средству повышения работоспособности, надежности и долговременности в работе.

Труд специалистов АСУ, ЭВМ, профессии счетных работников, программистов, ученых, творческих работников и других, производственная деятельность которых позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда, имеют специфику, связанную с длительными наблюдениями и контролем за работой различных приборов, с воспроизведением и срочной переработкой большого потока информации, с выполнением быстрых и точных движений, зачастую сложных по координации, при значительном эмоционально-волевом напряжении. Надежными профилактическими средствами в таких ситуациях является специальная физическая подготовка. Явления гиподинамии отрицательно сказываются на здоровье и закаленности многих специалистов. В этих условиях повышается роль физических упражнений, специально организованных для ликвидации дефицита двигательной активности работающих, для их профессионально-прикладной физической подготовки.

Вот почему важно студентам высших учебных заведений, будущим инженерам, операторам, экономистам и другим специалистам, знать основы ППФП, уметь организовывать необходимые занятия с коллективом, в котором придется работать по окончании учебы в высшем учебном заведении.

Организация, формы и средства ППФП в учебном процессе вуза.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является важным разделом программы по физическому воспитанию студентов, который должен занимать до 35-45% общего количества часов, а на некоторых факультетах до 50-60%. Это объясняется необходимостью направленного развития и совершенствования профессиональных навыков и качеств у студентов. При решении этих задач широко используются ОФП, ППФП и спортивная спецификация с профессиональной направленностью, особенно разделов ОФП и специализации, что вызывает необходимость разработки различных форм организации и проведения занятий. Кроме того, на них должны применяться специальные снаряды ППФП.

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные), самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. На этом занятии (лекции) должны быть освещены такие вопросы:

✓ краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов, готовящихся на данном факультете;

✓ динамика работоспособности человека в процессе труда, с освещением особенностей изменения работоспособности специалиста данного профиля в течение рабочего дня и года;

✓ влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и гигиенических условий труда на динамику работоспособности специалиста;

✓ использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;

✓ основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственными утомлениями, для профилактики профессиональных заболеваний;

✓ влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение профессионального обучения.

Как правило, эти вопросы следует изложить в первой половине занятий. Содержание материала должно основываться на общих теоретических положениях с привлечением примеров из профессиональной деятельности выпускников данного факультета. При избытке материала некоторая часть его может быть изложена в другой обязательной теме «Физическая культура в режиме труда и отдыха», где имеется ряд положений, близких к перечисленным вопросам.

Вторая половина занятий посвящается вопросам, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью выпускников данного факультета:

✓ характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах;

✓ основные требования к физической и специальной прикладной подготовленности специалиста, обеспечивающие высокую и устойчивую продуктивность его труда;

✓ использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки (самоподготовки) к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения активного отдыха в свободное время.

Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью разнообразных средств физической культуры и спорта.

При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это те обычные физические упражнения и виды спорта, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно.

Однако при подборе средств физического воспитания в целях ППФП имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов.

Таковыми группами средств ППФП студентов можно считать:

✓ прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта;

- ✓ прикладные виды спорта;
- ✓ оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- ✓ вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и качеств.

Список литературы

1. Блеер, А.Н. Противоборство агрессивной среде при обеспечении безопасности образовательного учреждения на примере технологии боевого выживания «ГРОМ» [Текст] / А.Н. Блеер, В.С. Макеева, С.Ю. Махов, А.А. Иванов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – М.: Изд-во РГУФКСиТ – 2010. – № 4 (19). – С. 45 – 49.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

3. Макеева, В.С., Махов С.Ю. Личная безопасность – целостное развитие личности в профессиональной деятельности будущих специалистов // Научные исследования в образовании. 2008. № 6. С. 33-34.

4. Махов, С.Ю. Самопознание студента в экстремальных условиях спортивной деятельности [Текст] / С.Ю. Махов, В.С. Макеева // Физическая культура и спорт : анализ социальных процессов : материалы международной науч. конф. (24 – 27 сентября 2008 г., С.Петербург). – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – С.Петербург : СПб., 2008. – С. 134 – 139.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

References

1. Bleer, A. N. Confrontation a hostile environment while ensuring the security of educational institutions on the example of technology fighting for survival «THUNDER» [Text] / A. N. Bleer, V. S. Makeeva, S. Y. Makhov, A. A. Ivanov // Theory and practice of applied and extreme sports. – M.: publishing house of the RGUFKSiT – 2010. – № 4 (19). – S. 45 – 49.

2. Kuramshin, Yu. f. Theory and methods of physical culture. Tutorial. Moscow: Soviet sport, 2003. 464 p.

3. Makeeva, V. S., Makhov S. Y. Personal safety – a holistic development of personality in professional activity of future specialists // Scientific researches in education. 2008. No. 6. S. 33-34.

4. Makhov, S. Y. *Self-knowledge of the student in extreme conditions of sport activity* [Text] / Y. S. Makhov, V. S. Makeeva // *Physical culture and sport : analysis of social processes : materials of international scientific. Conf. (24 – 27 September 2008, St. Petersburg)*. National state University of physical culture, sport and health them. P. F. Lesgaft. – St. Petersburg : SPb., 2008. – P. 134 – 139.

5. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Theory and methods of physical education and sport: Textbook. a manual for students. the high. proc. institutions*. M.: Publishing center "Academy", 2000. 480 S.

МЕТОДИКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Емельянов Василий Дмитриевич

Доцент кафедры

«Легкая атлетика, водные виды спорта и туризма»

Арапу Наталья Григорьевна

Старший преподаватель кафедры

«Легкая атлетика, водные виды спорта и туризма»

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, Тирасполь

METHODS OF TECHNOLOGY ATHLETICS CONSISTENT TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION FACULTY STUDENTS

Emelyanov Vasily Dmitrievich

Associate Professor of the department

«Track and field athletics, water sports and tourism»

Arapu Natalya Grigoryevna

Senior Lecturer of the department

«Track and field athletics, water sports and tourism»

Shevchenko Pridnestrovian State University, Tiraspol

Аннотация. Для оптимизации самостоятельной, теоретической и практической подготовки студентов, в статье приведена методика последовательного обучения технике легкой атлетики в виде план-схем.

Summary. The article contains Technology Athletics consistent teaching schemes in order to optimize students self-education, practical and theoretical trainings.

Ключевые слова. Студенты, учебный процесс, легкая атлетика, методика обучения, оценка качества, план-схема обучения.

Keywords. Student, learning process, athletics, teaching methods, quality assessment, teaching scheme.

Цель дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» состоит в изучении теории и методики преподавания легкой атлетики, овладения будущими специалистами техникой изучаемых видов, входящих в учебные программы образовательных учреждений.

В соответствии с современными требованиями Федерального Государственного стандарта высшего профессионального образования, по результатам изучения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» студенты факультета физической культуры и спорта, должны владеть навыками разработки плана-конспекта занятия по легкой атлетике, уметь определять конкретные задачи занятия, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам [4, с.3-4].

Актуальность исследования. По мнению многих специалистов, формирование проектно-конструктивного мышления студентов, является одной из сложных задач в овладении умениями и навыками профессиональной деятельности. А именно на практике, у студентов часто возникают трудности, при составлении конспекта урока по легкой атлетике, что снижает эффективность учебного процесса [1, с.4-5].

В современной литературе отсутствуют четкие рекомендации по использованию методики обучения. Поэтому существует необходимость в разработке пошаговой методики обучения технике легкоатлетических видов спорта.

Объект исследования: учебный процесс студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания».

Предмет исследования: методика обучения технике видов легкой атлетики.

Цель исследования: разработка методики последовательного обучения технике в виде план-схемы, на примере бега на короткие дистанции.

Основным методом исследования были *педагогические наблюдения*. Они проводились в естественных условиях на базе факультета физической культуры и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко со студентами 2 и 3 курсов факультета ФКиС в количестве 84 человек. Наблюдение вели за практическими занятиями по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания». Для проведения учебно-тренировочного процесса факультет использовал базу легкоатлетического манежа СДЮШОР-2 им. В.Б. Долгина в г. Тирасполе.

Согласно требованиям, предъявляемым к дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания», преподавателями факультета выведены критерии оценки количественного и качественного освоения материала, такие как посещаемость занятий, самостоятельная, практическая и теоретическая работа студентов [2, с.26-27].

Во время проведения эксперимента основное внимание уделялось практическому компоненту, который оценивался на 2 курсе по уровню владения техникой бега на короткие дистанции и установке количественного результата.

Так как в легкой атлетике все целостные двигательные действия поддаются объективному измерению по основным параметрам, преподаватель в процессе занятий оценивает технику движений студента довольно субъективно, на уровне своей квалификации и лишь по оценке экспертной группы, результат полученного параметра приближается к более объективному. Зная, какие ошибки чаще всего допускаются в процессе отработки определенного параметра, легче понять причину их возникновения и подобрать средства для исправления. Причинами возникновения двигательных ошибок может быть любое нарушение принципов, правил организации и условий процесса обучения.

Наиболее типичными будут следующие причины: 1) неправильное понимание спортсменом задач обучения; 2) несовершенство подбора средств решения задач обучения, в том числе несоответствие задач физическому развитию занимающегося; 3) боязнь выполнения сложных по технике движений; 4) отрицательный перенос двигательных навыков; 5) обучение на фоне развивающегося утомления; 6) несоответствие места проведения занятий, инвентаря и оборудования педагогическим требованиям [3].

Для оценки техники выполнения упражнения использовали данные итоговой аттестации по балльно-рейтинговой системе дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания», проводимой в период с сентября по декабрь 2015 года [2, 26-27].

Результаты показали, что студенты 2 курса техникой бега на короткие дистанции владеют слабо, на что указывают отклонения отдельных биомеханических параметров, характеризующие технику бега на короткие дистанции по Б.А.Ашмарину [5]:

- ✓ недостаточный вынос бедра маховой ноги вперед-вверх, отсутствие активного передвижение таза вперед,
- ✓ неполное отталкивание,
- ✓ постановка ноги значительно впереди проекции ОСТ на пятку,
- ✓ неправильная постановка стоп,
- ✓ ошибки в работе рук,
- ✓ излишне-мышечная напряженность и закрепощенность при беге.

При оценивании выполненных упражнений исходили из пятибалльной системы, 1-2 балла – плохое владение техникой, 3- удовлетворительное, 4 балла - хорошее владение техникой, 5 баллов - в совершенстве владеет техникой движений.

На 2 курсе:

6 чел.(26,09%) – хорошо.

9 чел.(39,13%)- удовлетворительно.

8 чел. (34,78%) – неудовлетворительно.

На 3 курсе оценку проводили по качеству организации и проведения урока по легкой атлетике по методике обучения технике бега на короткие дистанции.

На 3 курсе:

3 чел.(4,92%) - отлично

20 чел.(32,79%) - хорошо

12 чел. (19,67%)- удовлетворительно

26 чел. (42,62%) - неудовлетворительно

В результате было выявлено, что у студентов возникают трудности, при составлении конспекта урока по легкой атлетике, а именно:

- ✓ студенты недостаточно четко и конкретно формулируют задачи урока, часто опуская оздоровительные и воспитательные;
- ✓ уделяют недостаточно внимания организационной и методической стороне занятия и контролю за усвоением материала предстоящего урока, что не позволяет в полной мере решать поставленные задачи;
- ✓ скуден и однотипен набор средств подготовительной части, нет подводящих упражнений для изучения конкретного вида;
- ✓ недостаточно подробно разрабатывается содержание основной части урока (подбор, последовательность, условия выполнения подводящих упражнений),
- ✓ заключительная часть урока зачастую формальна, не всегда планируются мероприятия восстановительного характера, подведение итогов.

По итогам анализа результаты, следующие: на 2 курсе 65% студентов, показали удовлетворительный уровень технической подготовки, на 3 курсе – 57%.

Оценка практической подготовки позволила выявить значимые факторы, влияющие на овладение умениями и навыками профессиональной деятельности студентами:

- ✓ небольшой объём времени в рамках учебного плана на изучение техники видов легкой атлетики.

✓ отсутствие четких рекомендаций по использованию методики обучения технике видов легкой атлетики.

✓ конспект урока не в полной мере соответствует поставленным задачам урока, что в свою очередь мешает его полноценному и грамотному проведению на практике. Вышеперечисленное снижает эффективность учебного процесса.

Для оптимизации самостоятельной, теоретической и практической подготовки студентов, была разработана методика последовательного обучения технике бега на короткие дистанции в виде план-схем, представляющих модель урока.

Представленная план-схема обучения технике легкоатлетических видов состоит из трех граф [1, с. 5]:

✓ В I-й графе указана последовательность решения поставленных задач при обучении технике вида легкой атлетики, соответствующей фазе упражнения. Их количество зависит от сложности целостного действия. Первая задача всегда носит ознакомительный характер, так как обучающийся должен мысленно представить технику целостного действия.

✓ Во II-й графе предлагаются средства, способствующие решению поставленной задачи.

✓ В III-й графе даны организационно-методические указания, содержащие рекомендации по рациональной технике выполнения упражнения (на что необходимо обратить внимание для предотвращения появления ошибок).

В таблице 1, приведена план-схема последовательности обучения технике бега на короткие дистанции.

Таблица 1

План-схема обучения технике бега на короткие дистанции

Задача	Средство	Организационно-методическое мероприятие
<i>1. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.</i>	1. Создание представления о технике бега на короткие дистанции	Просмотр кинокольцовок, кинограмм, видеофильмов, фотографий, рисунков.
	2. Бег на отрезках 60-100м.	Скорость невысокая, средняя. Ознакомиться с индивидуальными особенностями занимающихся, выявить грубые ошибки, дать рекомендации для их исправления.
<i>2. Обучить технике бега по прямой дистанции</i>	1. Объяснение и показ техники бега по прямой.	Указать на положение основных звеньев тела в пространстве. Опорная нога ставится на грунт с передней части стопы, движением сверху-вниз, под себя (загребающим), в момент

		<p>вертикали слегка согнута. В заднем отталкивании выпрямляется во всех звеньях. В заднем махе нога сгибается в тазобедренном и коленном суставах, пятка касается задней поверхности бедра, в момент вертикали максимально согнута во всех звеньях, в переднем махе нога, согнутая во всех звеньях, выносится вперед, бедро параллельно полу с последующим разгибанием в коленном суставе. Туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевом суставе под углом 90°, направление движения вперед-назад, синхронно и разноименно ногам.</p>
	2. Бег на отрезках 40-80 м.	<p>Скорость невысокая. Обратить внимание на положение звеньев тела.</p>
	3. Бег на отрезках 40-60 м с ускорением.	<p>Указать на постановку опорной ноги с передней части стопы.</p>
	4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег на отрезках 30-40м.	<p>Указать на постановку ноги загребающим движением под себя, на полное выпрямление толчковой ноги, в переднем махе нога, согнутая во всех звеньях выносится вперед, бедро параллельно полу с последующим разгибанием в коленном суставе, вертикальное положение туловища.</p>
	5. Семенящий бег с переходом на гладкий бег на отрезках 30-40м.	<p>Указать на частоту шага, полное выпрямление толчковой ноги, высокое поднимание бедра маховой ноги под углом 90°.</p>

	6. Бег с захлестом голени назад с переходом на гладкий бег на отрезках 30-40м.	Указать на постановку ноги загребающим движением под себя, на полное выпрямление толчковой ноги, в заднем махе нога сгибается, пятка направляется под ягодицу, туловище вертикально.
	7. Прыжковый бег с переходом на гладкий бег на отрезках 30-40м.	Указать на постановку ноги с передней части стопы, на полное выпрямление ноги в заднем толчке, направление отталкивания вперед под острым углом. Широкое разведение бедер в полетной фазе.
	8. Бег с высоким поднимаем бедра с последующим выхлестом голени вперед.	В переднем махе бедро активно выносится вперед до горизонтали, с последующим выхлестом голени вперед-вниз-под себя.
	9. Бег с ускорением.	Акцентировать внимание на технику выполнения бега в целом.
	8. Имитация работы рук в беге.	Исходное положение, основная стойка, попеременное сгибание ног в коленном суставе, синхронно и разноименно с работой согнутых рук локтевом суставе, направление движения вперед-внутрь и назад в сторону, с постепенным наращиванием скорости, без напряжения и скованности в плечевом поясе, свободно и по большой амплитуде.
3. Обучить технике бега по повороту.	1. Объяснение и показ особенности техники бега по повороту	Указать на наклон туловища в сторону поворота для избежания влияния центробежной силы на скорость бега, на постановку правой стопы развернутой носком вовнутрь, а левой стопы наружу к центру виража.

	2. Имитация работы рук на месте, как при беге по повороту.	Левая рука движется по прямолинейной траектории вперед-назад, локоть прижимается к туловищу, а правая рука работает шире, по направлению назад-вперед вовнутрь поперек туловища с отведенным вправо локтем.
	3. Бег по кругу различного радиуса (10-20 м).	Указать на наклон туловища влево.
	4. Бег с ускорением по прямой с входом в вираж.	Следить за плавным входом в поворот, сохраняя длину и частоту шага.
	5. Бег с ускорением по виражу с выходом на прямую.	Плавное выпрямление туловища при выходе на прямую.
4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.	1. Создать представление о технике старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции.	Ознакомить занимающихся с техникой низкого старта. Положение звеньев тела на старте: стопа толчковой ноги располагается за 1,5 стопы от линии старта, нога согнута в коленном суставе.
		На расстоянии 1,5 стопы от носка впередистоящей ноги (или длины голени). Пятки стоп не касаются опоры. Между стопой и коленом расстояние ширины одной ладони. Кисти рук располагаются перед линией старта параллельно ей, на расстоянии чуть шире плеч, с опорой на большой палец (развернутый вовнутрь) и указательный. Голова держится прямо по отношению к туловищу, взгляд направить на 1 м вперед. В стартовом ускорении около 10-15 м начинается постепенное выпрямление туловища и набор скорости за счет увеличения длины и частоты шагов, активная работа рук.

	<p>2. Старт из различных положений, с пробеганием дистанции 20-30 м: - старт из основной стойки с падением вперед, - высокий старт (с опорой на руку), - старт из упора лежа.</p>	<p>Обратить внимание на активное расположению звенья тела, быстроту реакцию на ожидаемый сигнал и началу движения по дистанции.</p>
	<p>3. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».</p>	<p>По команде «На старт!» занимающиеся принимают позицию низкого старта. По команде «Внимание!», происходит неполное выпрямление ног в коленном суставе и отрыв колена маховой ноги от опоры, таз поднимается на 10-15 см выше уровня плеч. Вес тела переносится на руки и на толчковую ногу, плечи выдвигаются вперед за линию старта.</p>
	<p>4. Выполнение низкого старта с выбеганием на прямую по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</p>	<p>Указать и исправить ошибки в расположении звеньев тела. Акцентировать внимание на старте. Указать на разноименную работу рук, одновременное выталкивание с обеих ног и активное вынесение маховой ноги вперед под себя. Удержание наклона в стартовом ускорении и своевременное выпрямление. Дорожки для выполнения первого отрезка стартового ускорения по прямой (по касательной к бровке), с последующим наклоном туловища к центру поворота, движения руками короткие и быстрые.</p>

5. <i>Обучить технике финиширования.</i>	1. Создание представления о технике финиширования в беге на короткие дистанции.	Указать на то, что финиширование начинается 1-2 м от финишного створа, осуществляется наклон туловища вперед, с одновременным отведением рук назад или поворотом плечевого пояса, плечом вперед. По возможности увеличивается частота шага.
	2. Имитация способов финиширования на месте и в ходьбе.	Отвести руки назад, вывести грудь вперед.
	3. Имитация способов финиширования в беге с невысокой скоростью.	Не выполнять наклон заблаговременно.
	4. Имитация способов финиширования в беге на скорости.	Во время финиширования не опускаться на пятку.
6. <i>Обучить технике бега на короткие дистанции в целом.</i>	1. Специальные упражнения бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, семенящий бег, прыжковый бег, бег с высоким подниманием бедра с последующим выхлестом голени вперед) с постепенным переходом на бег на отрезках 30-40 м.	Следить за сохранением частоты и длины беговых шагов и свободы движений.
	2. Бег на отрезках от 30-50 м соревновательной дистанции с различной скоростью.	Обращать внимание на технику бега по всей дистанции, затем указать на индивидуальные ошибки и способы их исправления.

Выводы.

Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, а также организация и проведение педагогических наблюдений позволили сделать следующие выводы:

1. Обучение технике легкоатлетических упражнений складывается из продуманных, последовательных действий преподавателя и студентов, которые определяются характером задач, условиями освоения движений и правильным использованием методов и приемов обучения на каждом этапе. В начале обучения преподаватель, учитывая двигательный опыт и индивидуальные особенности занимающихся, определяет их готовность к освоению новых упражнений и

составляет конкретный план действий.

2. Ведущим методом для освоения техники видов легкой атлетики является расчлененный, при котором упражнение разбивается на отдельные части с последовательным соединением их в единое целое. При обучении в сложном упражнении выделяется основное звено (главная фаза упражнения), от которого будет зависеть результат и которому подчиняются все остальные фазы.

3. Оценка качества освоения техники осуществляется преподавателем на основе наблюдения за их движениями. Оперативный анализ позволяет сделать видеосъемка.

4. Разработанная методика обучения технике бега на короткие дистанции в виде модельной план-схемы, окажет помощь в изучении приемов техники бега на короткие дистанции и их практическом применении, а также станет основой в разработке план-конспектов урока по легкой атлетике.

Список литературы

7. Емельянов В.Д., Арапу Н.Г. Легкая атлетика. Методика обучения в план-схемах: учебное пособие / В.Д. Емельянов, Н.Г. Арапу - Тирасполь, 2015. – С. 4-5.

8. Емельянов В.Д., Арапу Н.Г. Применение новой системы оценивания знаний студентов по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» / Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента». Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015. – С. 26-27.

9. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

10. Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» /сост. доцент Емельянов В.Д., ст.преп. Арапу Н.Г., ст.препод. Гамалицкая Г.М. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2013. – С. 3-4.

11. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1979. – 360 с.

References

7. Yemelyanov V.D., Arapu N.G. Athletics. Teaching methods schemes: study guide / Emelyanov V.D., Arapu N.G. - Tiraspol, 2015. – Page 4-5.

8. Yemelyanov V.D., Arapu N.G. Implementation of the new system of students knowledge assessment in "Athletics and teaching methods"/ all-Russia Scientific and Research Conference with international participation on "Physical Culture in Student Cultural and Vocational" digest. Southern Federal University. – Rostov-on-Don: Publishing house of the Southern Federal university, 2015. – Page 26-27.

9. Zhilkin A.I. Athletics: Teachers college students manual/ A.I. Zhilkin, V. S. Kuzmin, E. V. Sidorchuk. – M.: Publishing center "Akademia", 2003. – 464 p.

10. Working program "Athletics and teaching methods" / Emelyanov V.D., Arapu N.G., Gamalitskaya G. M. – Tiraspol: PGU Public Educational Institution, 2013. – Page 3-4.

11. Theory and methods of physical training: The manual edited by B. A. Ashmarin. – M, 1979. – 360 p.

ФИЛОСОФИЯ ВОИНА



Гаврилов Виктор Николаевич

Эксперт-инструктор

*Межрегиональной Академии безопасности и выживания,
тренер-преподаватель по штурмовому рукопашному бою*

г. Москва, Россия

THE PHILOSOPHY OF THE WARRIOR

Gavrillov Viktor Nikolaevich

*Expert-instructor Interregional Academy safety and survival
the trainer-teacher on assault close combat*

Moscow, Russia

Аннотация. *Философия Воина – это динамичный и активный жизненный путь, следование по которому увеличит внутреннюю силу, разовьет умственные способности, укрепит здоровье и даст веру в собственные силы.*

Summary. *The philosophy of the Warrior is a dynamic and active way of life, following which will increase the inner strength, develop mental capacity, strengthen health and give you the self-confidence.*

Ключевые слова. *Философия Воина, кодекс, путь, стратегия, тактика.*

Keywords. *The philosophy of the Warrior, the code, path, strategy, tactics.*

Жизнь воина не имеет ничего общего с военными действиями. Быть воином, независимо от того, кто вы, мужчина или женщина – значит жить по-настоящему смело, честно и достойно перед лицом любой опасности, страхов, сомнений.

В реальных жизненных ситуациях утрачивает всякий смысл прошлого и будущего, кем был человек и кем он собирается стать. Что он представляет собой в данный момент – вот в чем заключается смысл жизни для каждого человека. В любом препятствии кроется путь к его преодолению. Нужно не бояться препятствий, а совершенствовать дух, развивая его способность искать выход из каждой безвыходной ситуации.

Философия Воина – действовать, а не созерцать! Принимайте вызов жизни и поступайте как Воин жизни:

- ✓ Жить осознанно;
- ✓ Действовать безупречно;
- ✓ Верить в себя;
- ✓ Принимать вызов жизни.

Единственным критерием боеспособности Воина является поединок. Бой является наивысшим приложением духовных, физических и интеллектуальных сил. Реальный бой – это бой на грани предельных человеческих возможностей, где боец каждое мгновение творит почти невозможное, действует смело, решительно и хладнокровно. Главное в реальном бою – выжить и не дать победить противнику. Только в бою рождается истина, где человек показывает всю свою сущность.

Кодекс Воина.

Воин – особый вид личности, менее всего подверженный идее самоспасения и собственной выгоды, более других устойчивый к психическим стрессам и физическим перегрузкам, более самоорганизованный, выдержанный и выносливый.

Кодекс Воина:

- ✓ Мы есть то, что о себе думаем. Кто ты победитель или жертва?
- ✓ Воина можно уничтожить, но победить – никогда!
- ✓ Действуй, а не созерцай!
- ✓ Побеждай и не бойся поражений.
- ✓ Восходит тот, кто может подняться.
- ✓ Не будь рабом своих желаний. Соблюдай во всем простоту и умеренность.
- ✓ Твои враги должны бояться не тебя, а воина в тебе.
- ✓ Ищи в себе причину всех неудач.
- ✓ Добивайся всего сам. Никогда ни о чем не проси.
- ✓ Действуй быстро и решительно, не сомневайся. Сомнения в себе – злейший враг Воина.
- ✓ Измени себя – если ты хочешь изменить мир вокруг себя.
- ✓ Живи честно, смело и свободно. Умри достойно.
- ✓ Не сожалей о прошлом, живи настоящим, определяй будущее.
- ✓ Чем больше знаешь, тем меньше боишься.
- ✓ Самооборона является не правом, а обязанностью.
- ✓ Любая система боя, закрытая для перемен, неизбежно умирает.
- ✓ В бою концентрируйся на возможностях, а не на проблемах.
- ✓ Чем дольше длится бой, тем меньше шансов у тебя победить.
- ✓ В бою всегда лучше действовать, чем реагировать на действия.

Путь Воина.

«Путь воина – это именно то, о чем говорит его название: это путь, который захватывает каждый день нашей жизни и дает нам возможность собрать весь опыт, который ведет к конечной цели – к просветлению. Приобрести себе белый тренировочный костюм и сдать испытания на желтый пояс – это не есть то, что означает путь воина. Можно ради удовольствия изучить боевое искусство, но такой спортсмен в свободное время не сможет найти своего пути. Тропа воина – это постоянная, занимающая всю жизнь, все подчиняющая Обязанность, которая не допускает никаких послаблений. Это намного больше чем хобби...».

(Хайес Стивен).

Путь Воина – не упражнение в духовном развитии, а образ жизни, необходимый для повседневного выживания.

Жизнь воина должна быть сдержанной. Воин не может растрчивать личную силу на беспорядочную жизнь. Воин должен воспитать в себе мощное чувство самодисциплины. Самодисциплина является жизненно важным для воина условием,

и совершенно необходимо осознавать, что такую самодисциплину может воспитать в себе только сам воин.

Воин не идет по пути самоограничения. Быть воином означает полностью контролировать все свои действия - ментальные, эмоциональные и физические. Воину нельзя навязать особую дисциплину, это означает, что воин может продолжать любую общественную или привычную деятельность, которая ему нравится - к примеру, курить, пить спиртное или есть мясо, - если только при этом он всегда полностью контролирует этот выбранный им вид деятельности. Главными остаются понятия выбор и контроль. Другими словами, воин делает выбор и пьет не больше той дозы, при которой способен контролировать себя. То же справедливо и для всех прочих сфер деятельности воина.

Воин никогда не становится пассивным участником. Если воин решает заняться чем-то, то это делается только потому, что согласуется с его стратегией.

Воин в равной мере связан и с духовным, и с земным, он не разделяет их, так как знает, что, в сущности, они одинаковы и представляют собой два противоположных проявления единой жизни. Для воина быть «духовным» – та же ошибка, что и посвятить себя удовлетворению исключительно земных стремлений. Воин не разделяет своих подходов к жизни и не может сказать: «Это для Бога, а это для меня». Воин живет как воин целый день, каждый день и полностью наслаждается этим процессом, поскольку он – свободное существо, ничем не одержимое и ничему не подчиняющееся.

Величайшим вызовом для воина является умение страстно любить жизнь и все, что она ему предлагает, но одновременно оставаться свободным от нее.

Воин живет в непредсказуемой вселенной, в которой его постоянно выслеживает смерть. Человек может планировать, что через двадцать лет он уйдет на пенсию, но ничто на Земле не властно гарантировать ему существование в течение ближайших двадцати минут. Воин живет только текущим мгновением. Полностью осознавая, что он не может позволить себе попусту растрачивать ни время, ни личную силу и старается использовать каждую возникающую перед ним возможность.

Статус воина не является конечным результатом некоей специальной программы подготовки. Скорее, это безмолвное признание человеком самого себя, которое исходит из понимания того, что он стал безупречен в своем путешествии по Пути Воина. Быть воином – не означает достижение цели, это вечные поиски знаний и свободы, устремленные в бесконечность.

Стратегия воина.

Стратегия воина – это широкое понятие, включающее в себя общее направление жизни, стиль жизни. Если предположить, что вы движетесь на своем автомобиле, то стратегия – это куда и с какой целью вы направляетесь.

«Я могу сказать тебе только одно – воин недоступен. Он никогда не стоит посреди дороги, ожидая, пока кто-нибудь его пришибет. Он сводит к минимуму возможность возникновения непредвиденных ситуаций. Того, что люди называют случайностями, почти всегда можно легко избежать. Обычно такие вещи происходят с дураками, вся жизнь которых – сплошное разгильдяйство».
(Карлос Кастанеда).

Подытожим сказанное выше и касающееся стиля и стратегии жизни человека-воина. Предлагаем вам следующие пункты с небольшими комментариями, которые,

возможно, помогут вам найти выход в тяжелых жизненных ситуациях, помогут вам любить и ценить свою жизнь, помогут вам действовать наиболее эффективным способом, чем бы вы ни занимались.

1. Жить осознанно каждое мгновение жизни. Ваша жизнь единственная и неповторимая. Вы не знаете, сколько вам отпущено времени в этой жизни, а поэтому наслаждайтесь и восхищайтесь каждым ее мгновением.

«Считать, что в нашем распоряжении все время мира, не только глупо, – такая вера препятствует восхищению жизнью, поскольку там, где отсутствует осознание смерти, быстро воцаряются скука и неудовлетворенность. Воин обязан учитывать непредвиденное в своих решениях. Это означает, что воин живет на грани. Воин способен жить на грани, потому что он обладает смирением и полным осознанием.» (Теун Марез).

2. Действовать безупречно. Не бойтесь смерти, а дружите с ней, используя как своего подсказчика и советчика. Ваша собственная смерть всегда поблизости. Это означает, что каждое решение вы принимаете исходя из предположения, что оно может стать последним. Поэтому, что бы ни произошло, принимайте решения осознанно и выполняйте их безупречно. Безупречность – это такие действия, когда человек предполагает, что может даже и не выжить в сложившейся ситуации, и он готов к такому исходу и не теряет самообладания, а так как очень любит жизнь, то будет действовать с наибольшим упорством и силой. Будет действовать так, как будто это действие – последнее в его жизни.

«Безупречность воина не позволяет ему стать одержимым мыслями о возможном исходе его действий. Победа или поражение его вообще не волнуют – он полностью поглощен вызовом текущего мгновения... Благодаря этому он никогда не позволяет ничему влиять на него. Воин может смотреть в глаза смерти, но это никак не проявится в его действиях.» (Теун Марез).

3. Верить в себя. Раз вам дана жизнь в этом мире, постарайтесь проявить себя наилучшим образом. Отбросьте все свои страхи и сомнения в отношении себя, и будьте самим собой.

4. Принимать вызов жизни. Используйте любую ситуацию в своей жизни как вызов силы и как способ увеличения своей силы. Принимайте любое испытание с уверенностью и решимостью, понимая, что любое испытание – это возможность проявить себя и получить еще большую силу.

«Воин принимает вызовы жизни с подлинным смирением. Независимо от того, какой может оказаться его судьба, она никогда не станет причиной его недовольства, – она остается настоящим вызовом, и его привилегия заключается в том, чтобы принять этот вызов.» (Теун Марез).

Тактика воина.

Если продолжить пример из предыдущей главы с поездкой на автомобиле, где стратегия – это общее направление нашего движения, то тактика – это то, как мы управляем этим автомобилем в конкретных ситуациях. Предположим, что в жизни человека происходит какая-то пренеприятная ситуация, может быть, даже с угрозой для жизни. Как поступать? Что делать? Для обычного человека такая нестандартная

ситуация – зачастую длительное шоковое состояние, но, как мы уже говорили ранее, стратегия жизни человека-воина не позволяет ему таких вольностей и слабостей. Воин в любой момент готов к любым ситуациям, а значит, чтобы ни произошло, должен действовать осознанно и безупречно. Что такое безупречность? Это такие действия, когда человек предполагает, что может даже не выжить в сложившейся ситуации, и он готов к такому исходу и не теряет самообладания, а так как очень любит жизнь, то будет действовать с наибольшим упорством и силой. Будет действовать так, как будто это действие – последнее в его жизни. Ну, а каким может быть последнее действие человека на сцене этой жизни? Естественно, безупречнейшим и надолго запоминающимся.

«Безупречность означает действия с полным использованием своих способностей на основе всех знаний, доступных человеку в текущий момент. Время является сущностью безупречности. Ощущение смертности – единственное, что вызывает у человека желание действовать безупречно».
(Теун Марез).

Возможные ситуации, в которых может зачастую оказаться человек и где может быть угроза жизни. Естественно, что проявляться они могут в самых различных формах.

1. Угроза со стороны собственного физического здоровья (различные смертельно опасные заболевания).
2. Физическое нападение со стороны других людей (в том числе войны).
3. Угроза физической жизни от природных стихий: огонь (пожар), вода (наводнение, утопление), воздух (ураганы, тайфуны), земля (землетрясения) и др.
4. Катастрофы (автомобили, самолеты, корабли и др.).
5. Другое, не включенное в вышеперечисленное.

Воин признает, что любой из живущих, в том числе и он, может стать участником этих вызовов силы. И либо он проявит здесь свои лучшие качества воина и выживет, либо.... Тест на жизнь не пройден.

Из перечисленного наибольшее испытание для человека – это вызов собственного физического тела, выражаемый в различных физических недугах.

Второй пункт также актуален, поэтому его содержание более подробно рассмотрим далее, а пока вкратце остановлюсь на остальных и опишу, как я вижу, действие человека-воина в данных ситуациях, если уж ему довелось стать их участником.

Угроза от стихий. Думаю, что здесь, как нигде, необходима осознанность, осознанность и еще раз осознанность. Если пользуешься услугами огня и имеешь привычку курить в постели, – осознавай возможную угрозу жизни. Идешь купаться в реку в нетрезвом состоянии – осознавай это, не проявляй подобную беспечность. Унесло ураганом в другую точку земли – осознавай этот факт и наслаждайся перелетом (шутка, конечно).

Катастрофы. Конечно же, если бы человек мог предвидеть, что станет участником какой-либо катастрофы, он бы любыми способами избегал участия в ней (по крайней мере, не покупал бы билет на рискованный транспорт). Уж если вы стали участником какой-либо катастрофы не теряйте самообладания и спокойствия, не подвергайтесь панике. Ведь вы же не обычный человек, вы же – человек, идущий по

пути Воина, не так ли? Помните о том, каков стиль жизни человека – воина? А значит, Действуйте уверенно и безупречно. Действуйте так, чтобы выжить в любой ситуации.

Теперь, что касается физического нападения со стороны человеческих существ. Частично мы уже останавливались на этом вопросе в других главах, но постараемся подытожить сказанное. Как должен поступать человек-воин в случае физической угрозы жизни? Как обычно поступает воин: осознать это и принять вызов силы (в каком бы виде, и в каком бы количестве нападающих он ни выражался), а затем действовать уверенно и безупречно. И будьте уверены, нападающий или нападающие пожалеют о том, что их пути пересеклись с вашим (подобно тому, как Наполеон или Гитлер жалели о том, что позарились напасть на Россию).

Вот какие советы дают по этой теме известные воины и мастера:

«Есть старая поговорка: «Загнанная в угол мышь может укусить кошку». И правда, и люди могут сделать нечто, выходящее за пределы своих сил, когда они в реальной опасности. Эта поговорка напоминает метод тайдзюцу: вы делаете шаг назад, как будто отступаете от противника, но на самом деле вы тянете его за собой». (Хацуми М).

Любой человек обладает физическими возможностями, достаточными для того, чтобы в течение двух-трех секунд убить другого, даже килограммов этак на 20-30 тяжелее. Основной задачей тренировки является не увеличение потенциальных возможностей, из которых боец, как и прежде, будет использовать десять процентов, а обучение максимально эффективному использованию тех возможностей и орудий, которые уже имеются в нашем распоряжении.

«Любой прием... предназначенный для самозащиты, так или иначе, рассчитан на причинение нападающему более или менее тяжких повреждений – иначе в нем просто не будет никакого смысла. Какая польза будет вам с того, что вы вновь и вновь бросаете наземь противника, если он после этого в состоянии встать и снова напасть на нас? Его надо просто бить и бить, бить больно и жестоко, калечить его руки и ноги, невзирая на то, какую технику он применяет... Эффективность удара или захвата расценивается, прежде всего, с позиций максимальной болезненности, приведения противника в состояние, когда о продолжении боя нет и речи». (Сенчуков Ю.Ю.).

Предлагаем несколько рекомендаций, касающихся физического противостояния.

1. Первым пунктом, конечно же, должно быть ваше предположение о том, что не только кто-то (как в криминальных теленовостях) может стать жертвой нападения, но и вы в том числе. А потому предпримите все, что можно, в этом направлении. Например, старайтесь не появляться ночью в безлюдных местах, не провоцируйте потенциальных преступников на нападение, не подсаживайте в машину подозрительных пассажиров, приобретите газовый пистолет, электрошокер или хотя бы газовый баллончик (еще лучше – настоящее оружие, но жаль, закон не позволяет). Иначе говоря, вы можете каким-то образом подготовиться к этой ситуации и не будете застигнуты врасплох.

2. Конечно же, желательно избегать силового физического контакта, все-таки все мы – люди на этой земле, и должны жить в мире и согласии. Но если все ваши попытки ни к чему не приводят или, когда в отношении вас уже произведена явная

угроза – тут уже думать нечего. Тем более, если ваши пути пересеклись с явными отморожками. С такими договариваться нельзя. Действовать надо.

3. Никто не вправе посягать на вашу жизнь. Не ими она вам дана, и не им ею распоряжаться. Поэтому у вас есть все основания защищать свою жизнь любыми доступными вам способами. Конечно, желательно иметь хорошую физическую силу или владеть каким-то стилем единоборств, но это необязательно. Достаточно овладеть несколькими ударами, а еще лучше хорошей комбинацией ударов, причем овладеть до автоматизма, чтобы при необходимости эти удары «выстрелили» неожиданно и очень эффектно. На этот счет достаточно литературы или специальных секций, где можно получить азы самообороны.

«Если вы, в самом деле, желаете победить, никогда не ставьте себя в одинаковые условия с противником. Никаких правил чести! Чем больше хитростей и «подлянок» с вашей стороны, тем лучше. Это ему должно быть неудобно сражаться с нами, неудобно и страшно. А для этого используйте только те средства, в которых вполне уверены. Пусть их немного, скажем, один-единственный хорошо отработанный удар ступней, по одному удару коленом, локтем, кулаком. Это уже техника, достаточная для того, чтобы разогнать целую шайку. Добавьте сюда и оружие, умножьте на несокрушимый бойцовский дух, и вы спокойно размажете по стене всякого, кто посмеет "наехать на вас"».
(Анатолий Тарас).

4. Наиболее эффективной будет ваша самооборона, если вы доверитесь своей интуиции, своему подсознанию (то, о чем мы говорили в соответствующей главе). Даже если вы совсем «профан» в области единоборств или, если вы, например, женщина, — превратитесь на время боя в «нечеловеческое существо», которое неизвестно каким образом наносит неизвестно какие удары, кричит, кусается, царапается и при этом еще и выходит победителем. Забудьте на это время о своей человечности. Ведь речь идет о вашей жизни.

5. Вы обязаны выжить. Все остальное – потом.

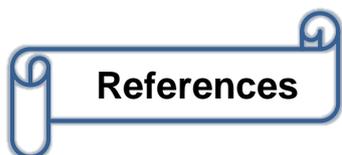
Список литературы

1. Брагин, М.А. Как побеждать любого противника. / М.А. Брагин. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 415 с.
2. Ермаков, П.А. Психология и техника реальной самообороны / П.А. Ермаков. – Р/Д, 1991. – 46 с.
3. Махов, С.Ю. Самооборона в формировании стратегии личной безопасности. Монография / С.Ю. Махов. – Орел: ОрелГТУ, 2008. – 202 с. ISBN 978-5-93932-178-5.
4. Махов, С.Ю. Моделирование системы боевого выживания : монография [Текст] / С.Ю. Махов. – Орел : ОрелГТУ, 2010. – 293 с. ISBN 978-5-93932-252-2.
5. Махов, С.Ю. Теория и методика самообороны : учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2011. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321101363.
6. Махов, С.Ю. Штурмовой бой – система активной безопасности : учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2011. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321102490.
7. Махов, С.Ю. Стратегия личной безопасности : учебно-метод. пособие

[Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2010. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321001154.

8. Махов, С.Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы : монография [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2013. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321300559.

9. Махов, С.Ю. Боевая система ГРОМ : электронный учебник [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2013. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321300617.



References

1. Bragin, M.A. *How to defeat any enemy.* / M.A. Bragin. - M. : RIPOL Classics, 2005. - 415 p.

2. Ermakov, P.A. *Psychology and real self-defense equipment* / P.A. Ermakov. - R / W, 1991. - 46 p.

3. Makhov, S. Y. *Self-defence in strategy formation personal security : monograph [Text]* / S. Y. Makhov. – Orel : Orel State Technical University, 2008. – 202 p. ISBN 978-5-93932-178-5.

4. Makhov, S. Y. *Modeling of systems combat survival : monograph [Text]* / S. Y. Makhov. – Orel : Orel State Technical University, 2010. – 293 p. ISBN 978-5-93932-252-2.

5. Makhov, S. Y. *Theory and methods of self-defense : training method. Handbook [Electronic resource]* / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2011. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321101363.

6. Makhov, S. Y. *Assault battle – a system of active safety : a training method. Handbook [Electronic resource]* / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2011. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321102490.

7. Makhov, S. Y. *Strategy of personal safety : a training method. Handbook [Electronic resource]* / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2010. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321001154.

8. Makhov, S. Y. *Security: fundamentals, principles, methods : monograph [Electronic resource]* / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2013. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321300559.

9. Makhov, S. Y. *Combat system THUNDER : electronic textbook [Electronic resource]* / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2013. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321300617.

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УДАРНЫХ ФОРМ В ШТУРМОВОМ РУКОПАШНОМ БОЮ

*Коржиков Игорь Валерьевич
Президент Межрегиональной Федерации
штурмового рукопашного боя ГРОМ
г. Ростов-на-Дону*



WAYS TO USE SHOCK FORMS IN ASSAULT FIGHT COMBAT

*Korjikov Igor Valerevich
President of the Inter-regional Federation Assault Attack Fight Grom
Rostov-on-Don*

Аннотация. Способы использования ударных форм могут быть различными: установка на молниеносную технику мощного удара; высокая подвижность и концентрация на силе и скорости; выстраивание ударного вектора по наработанным траекториям подчеркнута изящно и прочее.

Summary. Ways to use shock forms may be different: installing on lightning-fast technique a powerful blow; the high mobility and concentration of force and speed; forming a shock vector on the accumulated trajectories emphasized gracefully and stuff.

Ключевые слова. Штурмовой рукопашный бой, смещение, вращение, спиралевидное движение, линейная и криволинейная механика движений.

Keywords. Assault fight combat, displacement, rotation, spiral motion, linear and curvilinear motion mechanics.

В штурмовом рукопашном бою механика ударных форм имеет свою отличительную особенность, позволяющую эффективно использовать ударную динамику. Динамика поведения человека строго индивидуальна и практически неповторима. Можно не обладать большой силой и скоростью, иметь посредственную реакцию и выносливость и, тем не менее, эффективно справиться с сильным противником. Нужна только надлежащая координация, четкость, согласованность движений рук, ног и туловища. Конечности могут двигаться независимо друг от друга, работать самостоятельно, совершая одновременно атакующие и защитные действия. Но при этом каждая конечность постоянно «помнит», что она – часть тела и умеет использовать всю его силу. Отсутствие такой координации присуще обычно почти для многих бойцов, так как лишь очень немногие тратят достаточное количество времени на то, чтобы освоить двигательные возможности своего тела. Движения в защите или атаке должны быть естественными и соответствовать природным данным.

Движение в любом суставе представляет собой простейший сгиб-разгиб или круговое движение и имеет от одной до трех степеней свободы. Таким образом, работая с одним суставом, боец в состоянии выполнять круговые и дуговые движения, ограниченные его строением. Чтобы совершить любое другое движение, то это потребует подключения одного или более других суставов. Тело человека – это сложная система, состоящая из десятков шарнирных соединений, обеспечивающих высокую подвижность и гибкость тела, а также способность совершать сложнейшие движения в пространстве. Основные варианты перемещения тела и его составных элементов в пространстве представлены смещением, вращением и спиралевидным движением (рис. 1).

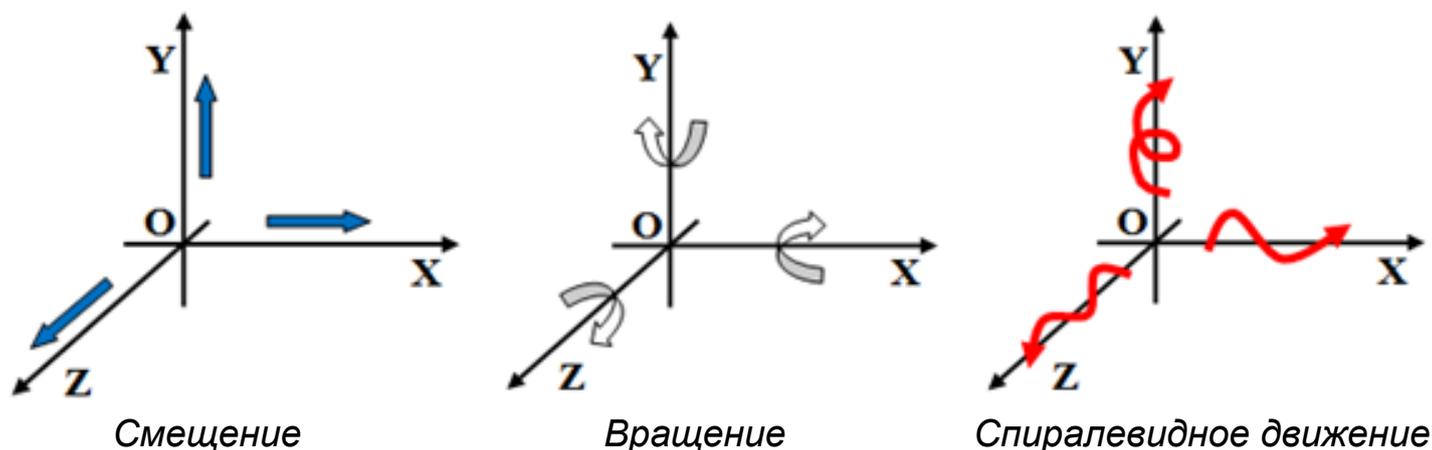


Рис. 1. Направление движения в пространстве

Смещение – линейное движение, при котором все точки тела перемещаются равномерно вдоль оси в одном направлении. Например, линейным является движение поезда в тоннеле. Вращение – движение, при котором все точки тела неравномерно перемещаются вокруг оси, пронизывающей плоскость. Точки, расположенные ближе к оси, вращаются с меньшей скоростью, чем расположенные дальше от нее. Вращение колес машины, или падение спиленного дерева отражают закономерности вращательного движения.

Спиралевидное движение – это комбинация вращательного движения со смещением вдоль одной и той же оси одновременно (например, ввинчивание шурупа). При этом ось, по которой совершается спиралевидное движение, может, как совпадать с одной из трех координатных осей, так и располагаться под углом к ним. Все виды движения человека могут быть проанализированы на основании мысленного разложения направления движения на три взаимно перпендикулярные оси координат: вертикальную, фронтальную, сагиттальную (рис. 2).

Вертикальная ось (OY) проходит вдоль тела человека сверху вниз (или снизу-вверх), т. е. от головы до плоскости опоры (и в обратном направлении). Фронтальная ось (OX) пересекает человека в направлении от одной стороны тела к другой по линии плеч. Сагиттальная ось (OZ) пересекает тело человека в передне-заднем направлении, разделяя его на правую и левую половины.

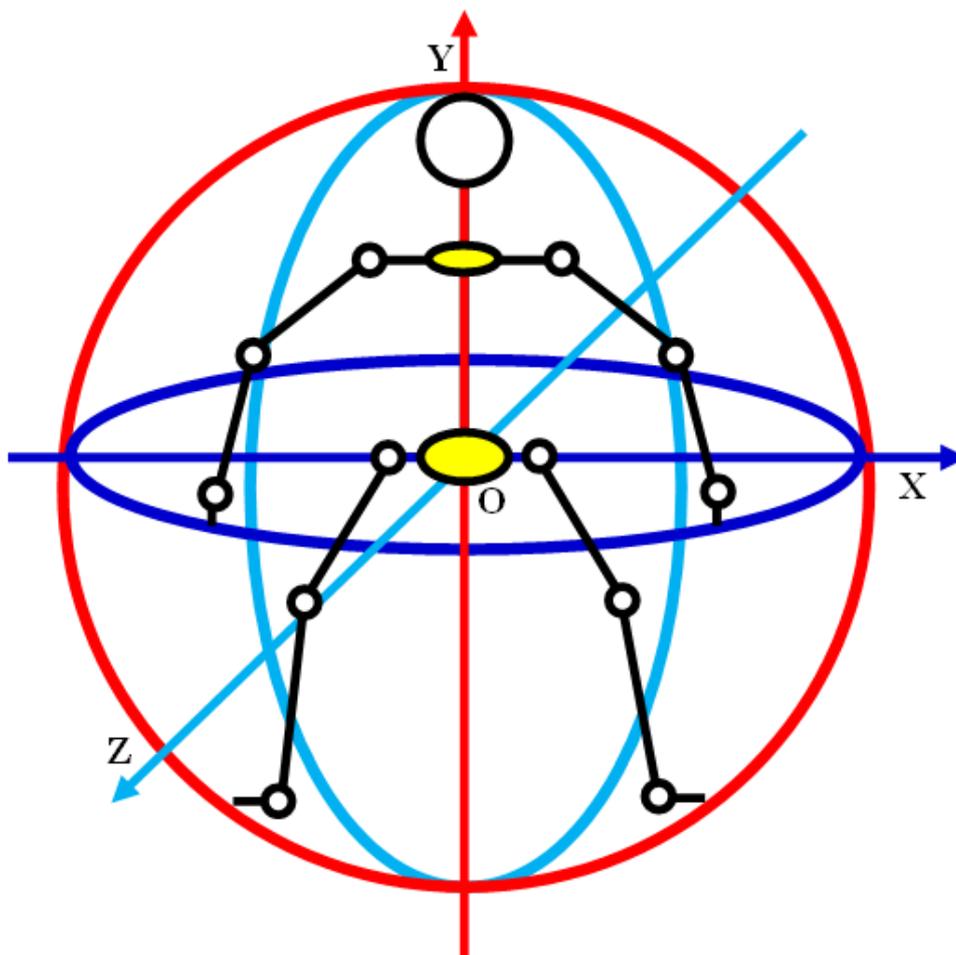


Рис. 2. Тело человека в трехмерном пространстве

В основе любой системы боевого выживания лежит движение. В штурмовом бою ГРОМ нельзя стоять – нужно двигаться, постоянно и непредсказуемо. Тело человека является от природы очень гибким и его нельзя сравнивать с жесткими конструкциями. Такой естественный подход к анатомии человеческого тела породил все последующие решения.

Вполне очевидно, что исторический разработчик каратэ учитывал изначально цель атаки – защита своей жизни от самурайского меча одним стремительным и мощным ударом. Отсюда родилась идея соревновательного каратэ – выиграть в одно касание, где бой останавливают после каждого выполненного удара и оценивают проведенное боевое действие. Ценность отдельно взятого удара в штурмовом бою ГРОМ не имеет решающего значения. Стратегией удара является не его завершающая роль, а рассматривается как звено в цепочке достижения финала.

Удар является кратковременным приложением силы к некоторой площади. Принимая во внимание определение удара, есть опасность потерять его в истинном смысле. Боец, наносящий удар, концентрируется на его скорости и силе выполнения. Такой удар, бесспорно, эффективен, но, как правило, требует некоторого замаха. Поэтому возникает проблема его точного попадания в цель с нужной дистанции и в нужный момент времени. Цель, к которой стремится удар, не стоит на месте, а движется в пространстве. Следовательно, необходима или огромная скорость, чтобы можно было пренебречь смещением цели атаки, или очень точный расчет и предугадывание положения цели в последующий, после начала атаки, момент времени. И то и другое требуют высочайшего класса мастерства, до которого

доходят в своем росте лишь немногие, ведь этот путь очень сложен и труден. В связи с этим, для более эффективного использования ударной динамики рук ударов, необходимо сочетание *линейной* и *криволинейной* (круговой) механики движений.

В основе нанесения *линейного удара* лежит принцип скорейшей доставки ударной массы до цели по кратчайшей траектории (рис. 3).

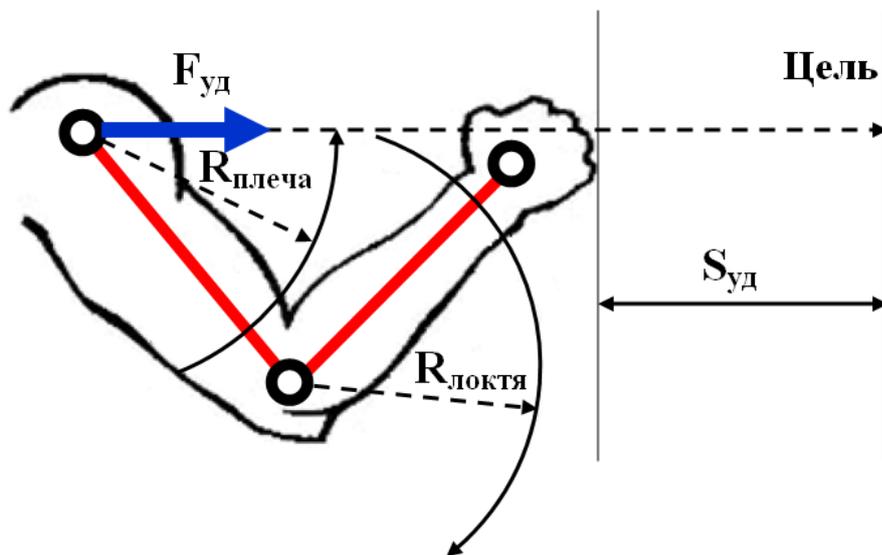


Рис. 3. Принцип линейного удара

Основным двигателем удара является плечо. В задачу плеча входит проведение инерции путём перекачивания снизу-вверх волны, создаваемой и поддерживаемой последовательным действием крупных суставов тела. Предплечье, разгоняя удар, ведет его по направлению, задаваемому плечом. Всегда надо помнить, что не кулак таскает за собой предплечье, а рука вбивает кулак в цель. Поэтому, если в разгоне удара не участвует локоть, тяжесть руки становится невольной обузой, и кулак не столько вбивается в предмет, сколько растягивает висящую на ударе руку.

Толкателем кулака и предплечья выступает локоть. Важнейшей задачей которого, является создание плоскости удара. Если локоть остаётся в одной плоскости с плечевым посылом, то и кулак не покинет эту плоскость, если же локоть проваливается под вектор – кулак будет направлен снизу-вверх и выполнит апперкот, а при поднятии локтя кулак, соответственно, пойдёт по дуге сверху вниз.

Кулак – это средство пробивания, и ничего более. Он опирается на лучезапястный сустав, являющийся самым слабым звеном во всей конструкции удара. Лучезапястный сустав способен подломить удар, а, поскольку кулак набирает уже максимальное ускорение в развитии действия, то и травмировать связки кулака. Это единственный элемент во всей системе, доказывающий, что по природе своей необходимо бить не кулаком, а ладонью. Однако лучезапястный сустав имеет свою ценность для построения удара. Он – шарнир, который позволяет подкрутить удар по осевой линии. В этом и заключается его главное полезное свойство. Складывается схема:

- плечо – инерционно-разгонный узел;
- предплечье – толкатель;
- кулак – переносчик в нужный момент времени в требуемую точку пространства основного усилия.

В основном линейные удары обладают мощным силовым эффектом. Использование объемности биомеханической цепи основных трех суставов рук: плечевого, локтевого и лучезапястного – дает возможность применять в схватке, как секущие, так и мощные удары. Выполнение ударов руками строится по принципу шарнирности основных суставов рук, на сочетании объемных движений кулака, предплечья и плеча с жесткой их фиксацией.

Криволинейные удары выполняются по круговым траекториям, где основными точками вращения являются: O_1 – плечевой сустав, O_2 – локтевой сустав, O_3 – лучезапястный сустав (рис. 4).

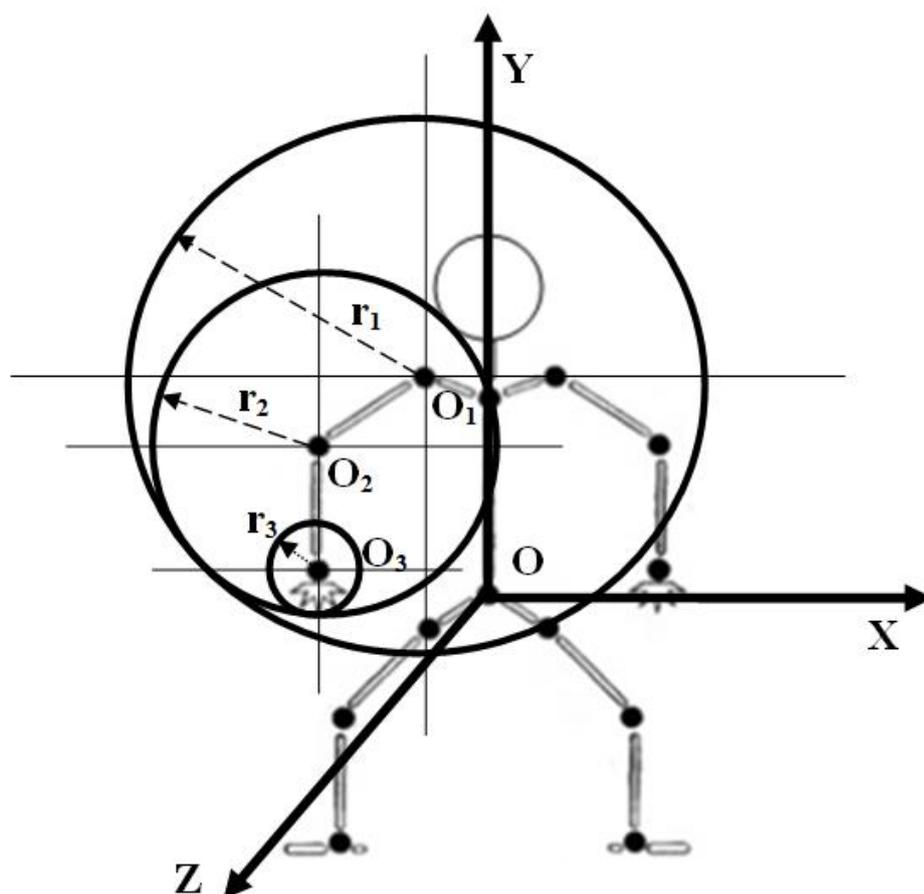


Рис. 4. Механика криволинейных ударов

Размер малого круга определяется радиусом действия (r_3) соответствующий длине ладони человека. Средний круг определяется длиной предплечья равный радиусу (r_2). В большом круге радиус (r_1) вращения равен расстоянию от движущегося конца конечности (ладонь) до центра вращения (плечевой сустав). Принцип кругов является основополагающим для суставов, поскольку их строение способно обеспечить разнообразные круговые движение. Круги почти никогда не совершаются полностью и взаимно накладываются друг на друга для совершения сложного движения с непредсказуемой траекторией. Выполнение движения одного и того же типа на кругах разного размера ведет к качественному изменению техники. Эти три основных размера позволяют совмещать одновременное выполнение различных кругов в процессе выполнения техник.

Также возможно одновременное выполнение нескольких кругов разного типа с целью создания взаимонезависимых свободных движений, которые в бою позволяют

одновременно реагировать на самые разные виды воздействий с любой стороны. Такая организация ударных действий позволяет использовать более эффективные методы наработки техники, которые ускоряют переход на более высокий уровень мастерства без полного охвата в изучении приемов предыдущего уровня (рис. 5).

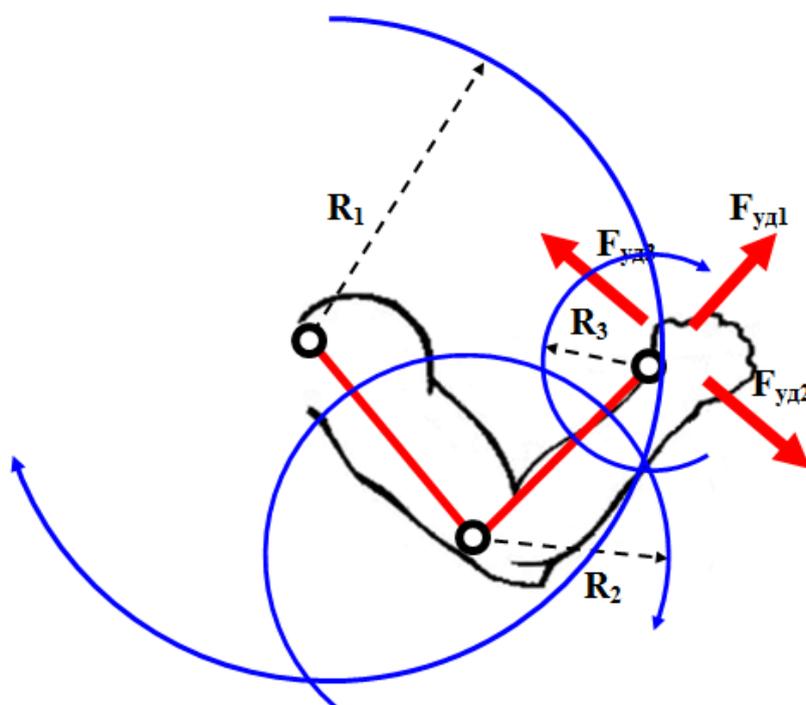


Рис. 5. Принцип криволинейного удара

Фактически, любая ударная связка представляет собой определенное сочетание разноразмерных кругов. Они запускаются самовозобновляющимися двигательными программами, легко работающими в автономном режиме. Данный режим позволяет переходить к выполнению сопутствующих тактических задач, не теряя ни скорости, ни силы, и обеспечивает атакующее подавление на определенном участке боевого пространства. Очень важно научиться инициировать импульс в любой точке траектории, что впоследствии позволяет вложить силу в любой случайный контакт, а также перейти на другой круг или же соединять несколько кругов в сложную динамическую структуру.

Импульс удара складывается из многих импульсов, рожденных в разных частях тела и устремленных в одном направлении. Каждая часть тела к начальному импульсу добавляет свой импульс силы. Так как результирующей траекторией движения всех импульсов, рожденных в теле субъекта, является кривая линия, то и траектория этого суммарного импульса движения должна быть продолжением этой кривой. Перечислим цепь следствий, идущих от криволинейности движений:

1. Криволинейность движений позволяет организовать систему замкнутых петель – траекторий движения рук, позволяющих воспроизводить удары, перемещения и другие технические действия в непрерывном, слитном режиме. А также, производить удары и другие действия не в прямой зависимости от действий противника, а по логике «разворачивания» петли в ту или иную сторону сложности.

2. Наличие системы петель позволяет разрабатывать замкнутые боевые схемы с учетом индивидуальных особенностей и организовывать их наработку и освоение

за короткое время, за счет сжатия размаха движений и увеличения частоты повторений.

3. Усложнение петель, организованных в боевые замкнутые схемы, в сочетании с гибкой технической базой позволяет составлять индивидуальную «боевую сферу» любой степени сложности, меняя картину боя.

Криволинейность при выполнении ударов в сочетании с гибкостью в формировании позиций тела позволяет организовать чередование этих движений в замкнутом цикле. Иными словами, конечности во время выполнения боевых телодвижений совершают траекторию замкнутой петли. Соединение этих технических элементов в единое слитное движение обеспечивает:

- пресечение возможных атак противника;
- изменение скорости и траектории удара в любой момент;
- нанесение сокрушительного удара с любой точки пространства;
- непредсказуемое превращение атакующего действия в защитное и наоборот.

Выполнение непрерывного чередования петель, восьмерок, спиралей и вееров дает возможность перенаправлять сектора атак и, таким образом, эффективно и непредсказуемо действовать для противника. Такая система, выполняемая двумя руками, позволяет создавать непредсказуемые боевые схемы для решения любых боевых задач. Здесь выход с боевой петли на удар производится по касательной.

Такое решение, безусловно, обеспечивает достаточную гибкость, поскольку выполнить касательную линию можно в любой точке петли. Это свидетельствует о том, что жесткий удар кулаком можно нанести с любой точки пространства без предварительного замаха и возврата руки назад, что обеспечивает, прежде всего, непредсказуемость атаки и сохранение энергии удара. Полная ударная динамика выполняется в режиме сферического переплетения быстрых секущих ударов с мощной техникой, создавая вокруг себя индивидуальную «боевую сферу», пресекающую возможные атаки противника. Выполняя какое-либо ударное движение, субъект не прекращает его до последнего, если в процессе его исполнения противник пытается помешать ему. То есть, сохранив кинетическую энергию своего движения, субъект перенаправляет его в другое место, либо наносит удар по конечности противника или уязвимой точке на его теле, находящейся в это время в пределах досягаемости движения субъекта.

Сохранить энергию ударного движения особенно важно в ситуации сверхскоростного боя с несколькими противниками. В этом случае некогда менять траекторию движения и возвращать руку в исходное состояние, вместо этого необходимо трансформировать форму ударной части, способ воздействия, или превращать захват в удар или наоборот. В противном случае возможно торможение ударного действия, где противник может результативно атаковать.

Мишени для ударов конечностями обычно находятся не на поверхности тела противника, а внутри его или даже за ним. При убийных ударах повреждаются преимущественно суставы и кости, связки и мышцы, близлежащие внутренние органы (печень, селезенка, почки), лопаются мелкие кровеносные сосуды. От секущих ударов, обладающих так называемым «взрывным» эффектом, страдает в первую очередь периферическая нервная система (импульс боли молниеносно передается по нервам), рвутся крупные кровеносные сосуды, повреждаются органы, расположенные в глубине тела.

Конечности могут двигаться независимо друг от друга, работать самостоятельно, совершая одновременно атакующие и защитные действия. Но при этом каждая конечность постоянно «помнит», что она – часть тела и умеет использовать всю его силу. Отсутствие такой координации присуще для многих бойцов, так как лишь очень немногие тратят достаточное количество времени на то, чтобы освоить двигательные возможности своего тела. Движения в защите или атаке должны быть естественными и соответствовать природным данным субъекта.

Такая организация ударных действий позволяет использовать более эффективные методы наработки техники, которые ускоряют переход на более высокий уровень мастерства без полного охвата в изучении приемов предыдущего уровня. Такой подход позволяет ускорить динамику подготовки бойцов до реальных сроков обучения не за 5-7 лет, а за несколько месяцев.

Список литературы

1. Ашкинази, С. М. *Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации: Монография* / С.М. Ашкинази. – СПб: ВИФК, 2001. – 241 с.

2. Блеер, А.Н. *Противоборство агрессивной среде при обеспечении безопасности образовательного учреждения на примере технологии боевого выживания «ГРОМ»* [Текст] / А.Н. Блеер, В.С. Макеева, С.Ю. Махов, А.А. Иванов // *Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта*. – М.: Изд-во РГУФКСиТ – 2010. – № 4 (19). – С. 45 – 49.

3. Григорьев, И.С. *Боевая подготовка профессиональных телохранителей*. / И.С. Григорьев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.

4. Калмыков, Е.В. *Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук* / Е.В. Калмыков. – М.: РГАФК, 1996. – 26 с.

5. Макеева, В.С., Махов С.Ю. *Личная безопасность – целостное развитие личности в профессиональной деятельности будущих специалистов* // *Научные исследования в образовании*. 2008. № 6. С. 33-34.

6. Махов, С.Ю. *Самооборона в формировании стратегии личной безопасности : монография* [Текст] / С.Ю. Махов. – Орел : ОрелГТУ, 2008. – 202 с. ISBN 978-5-93932-178-5.

7. Махов, С.Ю. *Моделирование системы боевого выживания : монография* [Текст] / С.Ю. Махов. – Орел : ОрелГТУ, 2010. – 293 с. ISBN 978-5-93932-252-2.

8. Махов, С.Ю. *Стратегия личной безопасности : учебно-метод. пособие* [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2010. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321001154.

9. Махов, С.Ю. *Формирование стратегии личной безопасности : монография* [Текст] / С.Ю. Махов. – LAP LAMBERT Academic Publishing: GmbH & Co. KG, 2011. – 189 с. ISBN 978-3-8433-1952-2.

10. Махов, С.Ю. *Теория и методика самообороны : учебно-метод. пособие* [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2011. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321101363.

11. Махов, С.Ю. Штурмовой бой – система активной безопасности : учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2011. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321102490.

12. Махов, С.Ю. Боевая система ГРОМ : электронный учебник [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2013. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321300617.

13. Сенчуков, Ю.Ю. Да-цзе-шу – искусство пресечения боя / Ю.Ю. Сенчуков. – Кэнсай, 1995. – 128 с.

14. Цзи Цзяньчэн. Техника самообороны Дуаньда / Цзяньчэн Цзи. – Прасковья, 1995. – 288 с.

15. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. – 212 с.



References

1. Ashkenazi, S.M. Theory and practice of martial arts in the Armed Forces of the Russian Federation: Monograph / S.M. Ashkenazi. - St. Petersburg: VIFK, 2001. - 241 p.

2. Bleer, A. N. Confrontation a hostile environment while ensuring the security of educational institutions on the example of technology fighting for survival «THUNDER» [Text] / A. N. Bleer, V. S. Makeeva, S. Y. Makhov, A. A. Ivanov // Theory and practice of applied and extreme sports. – M.: publishing house of the RGUFKSiT – 2010. – № 4 (19). – S. 45 – 49.

3. Grigoriev I.S. Combat training of professional bodyguards. / I.S. Grigoriev. - Rostov n / D: Phoenix, 2004. - 384 p.

4. Kalmyks, E.V. Individual style of activity in combat sports: Author. diss. ... The doctor ped. Science / E.V. Kalmykia. - M.: RGAFK, 1996. - 26 p.

5. Makeeva, V. S., Makhov S. Y. Personal safety – a holistic development of personality in professional activity of future specialists // Scientific researches in education. 2008. No. 6. S. 33-34.

6. Makhov, S. Y. Self-defence in strategy formation personal security : monograph [Text] / S. Y. Makhov. – Orel : Orel State Technical University, 2008. – 202 p. ISBN 978-5-93932-178-5.

7. Makhov, S. Y. Modeling of systems combat survival : monograph [Text] / S. Y. Makhov. – Orel : Orel State Technical University, 2010. – 293 p. ISBN 978-5-93932-252-2.

8. Makhov, S. Y. Strategy of personal safety : a training method. Handbook [Electronic resource] / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2010. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321001154.

9. Makhov, S. Y. Formation of the strategy of personal safety : monograph [Text] / S. Y. Makhov. – LAP LAMBERT Academic Publishing: GmbH & Co. KG, 2011. – 189 p. ISBN 978-3-8433-1952-2.

10. Makhov, S. Y. Theory and methods of self-defense : training method. Handbook [Electronic resource] / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2011. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321101363.

11. Makhov, S. Y. Assault battle – a system of active safety : a training method. Handbook [Electronic resource] / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2011. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321102490.

12. Makhov, S. Y. *Combat system THUNDER : electronic textbook [Electronic resource]* / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2013. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321300617.

13. Senchukov, Y.Y. *Da-jie-shu - the art of restraint fight* / YY Senchukov. - Kensay, 1995. - 128 p.

14. Ji Tszyanchen. *Equipment Self Duanda* / Tszyanchen Ji. - Praskovya, 1995. - 288 p.

15. Shulika, A. Yu. *Combat Sambo and applied arts* / Y.A. Shulika. – Rostov-na-Donu: "Phoenix", 2004. - 212 p.



*Батракова Ольга Анатольевна
студентка 4 курса кафедры «Туризм, рекреация и спорт»
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»
г. Орел*



*Научный руководитель Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Туризм, рекреация и спорт»
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»
г. Орел*

THE PLACE OF THE PHYSICAL RECREATION IN LIFE OF THE MODERN SCHOOL STUDENT

*Batrakova Olga Anatolyevna
The 4th year student of the department «Tourism, recreation and sport»
Federal public budgetary educational institution of the higher education
«Prioksky state university», Orel*

*Supervisor Mahov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department «Tourism, recreation and sport»
Federal public budgetary educational institution of the higher education
«Prioksky state university», Orel*

Аннотация. В статье рассматривается место физической рекреации в жизни современного школьника, целью которой является восстановление, укрепления и сохранения здоровья в учебном процессе общеобразовательного учреждения (школы, лицея, гимназии). Человек от природы наделен ресурсом здоровья, которое он одновременно восстанавливает и расходует, с помощью двигательной активности в своей жизнедеятельности.

Summary. In article the place of a physical recreation in life of the modern school student which purpose is restoration, strengthenings and preservations of health in educational process of educational institution is considered (schools, lyceum, a gymnasium). The person is by nature allocated with a resource of health which he at the same time restores and spends, by means of physical activity in the activity.

Актуальность. Физической рекреации заключается, в психофизиологическом и физическом восстановлении организма школьника во время занятий, формировании определенных общественно полезных качеств, в том числе и физических, ценный и в личностном и в общественном отношении результат. Определить сущность физической рекреации в жизни школьника. Определить изменения в жизни школьника, с помощью анализа теоретических источников: анкетирование, тестирование.

Учение требует от детей затраты энергии, утомляет еще не окрепший организм и для восстановления его работоспособности огромное значение имеют такие средства, как разумный режим дня, пребывание ребенка на свежем воздухе, нормальное питание, занятия физкультурой и спортом. Ребенок, будучи от природы активно-деятельным существом, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни.

Основными механизмами физического воспитания являются: физкультурно-спортивная деятельность, система отношений в процессе этой деятельности и возникающее на ее основе духовное общение.

Главным стимулом деятельности для ребенка, является стремление развить физические силы, сохранить здоровье, быть полезным и активным членом общества, оказывать помощь людям благодаря приобретенным физкультурно-спортивным умениям и навыкам. С этими стимулами сочетается естественное стремление детей к деятельности, подвижности, активности, которое лучше всего реализуется в общественно значимых формах физкультуры и спорта. В стимулировании детей к занятиям физкультурой имеет значение и то, что их результатом бывает ощущение прилива сил и бодрости, переживание физического удовольствия. Дети постепенно развивают в себе эстетическое чувство, способность наслаждаться красотой человеческого тела и созидать красоту. Переживание радости победы над внешними препятствиями и собственными слабостями рождает у школьников стремление к труду и борьбе. Горечь поражения побуждает к новым и новым попыткам добиться успеха и утвердиться в собственном и общественном мнении. Физкультурно-спортивную деятельность ребят стимулирует и здоровое честолюбие, желание быть популярным в кругу товарищей. [1]

Главный фактор развития личности – активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды, и тем самым – его выживание. Двигательная активность – необходимое условие, непосредственно влияющее на здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие человека. Движение имеет большое значение с ранних лет: стимулирование двигательной активности оказывает положительное воздействие на становление и развитие психических и физических качеств. В связи с этим, условия муниципального образовательного учреждения (школы, лицея, гимназии) создают благоприятную обстановку для широкого развертывания физкультурной и спортивной работы среди воспитанников. Это просветительская работа здорового

образа жизни, лечебной физической культуры, правильной организации режима питания, отдыха и воспитательной работы. [3]

Слагаемые здорового образа жизни это: режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом. Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качества личности. В поведении проявляется собранность, ощущение своей физической привлекательности, оптимистичный настрой, умелое общение высокая жизненная энергия, умение организовать свой досуг и т. п. В психологическом отношении отмечается хорошее самочувствие, сильная воля (целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, решительность), устойчивость к неприятным жизненным ситуациям. В функциональном отношении – более высокое качество здоровья, хорошая работоспособность, снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое восстановление после умственной или физической деятельности основных систем организма, нормализация весо-ростового показателя, хорошая осанка, походка и т. д.[4]

Режим дня – это распределение выполнения основных дел по часам. Для школьников очень важно соблюдать режим дня, ведь надо успеть сделать многое: Выучить уроки, погулять, помочь по дому, позаниматься физическими упражнениями. Правильно организованный режим дня дисциплинирует, придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность и другие положительные привычки. [4]

Если установленный жизненный ритм (распорядок дня) соблюдается, то он способствует укреплению здоровья, повышению уровня умственной и физической работоспособности, позволяет успешно справляться с учебными нагрузками.

Напряженная умственная работа без отдыха, без перерывов не может долго быть эффективной. Для того чтобы продуктивно работать, надо уметь правильно отдыхать. В процессе длительной умственной работы быстро наступает утомление. Продолжительное сидение вызывает чрезмерное напряжение в отдельных группах мышц (шеи, спины, поясницы), которые обеспечивают поддержание позы человека. В связи с этим портится осанка и зрение, а внутренние органы работают, а неблагоприятном режиме. Постепенно в результате неправильной работ такие заболевания, как сколиоз, лордоз, кифоз (болезни позвоночника), близорукость (болезнь глаз) и др. Избежать всего этого можно только при правильной смене умственного и физического труда. [5]

Физическая рекреация является тем самым средством, которое способствует возвращению в лоно ощущений двигательной радости. Термин «рекреация» означает активный отдых, восстановление сил человека, израсходованных, а процессе труда, учебы, тренировочных занятий или соревнований и приносящий удовлетворение от него. Не менее важным в проблемных аспектах физической рекреации является воспитание здорового образа и спортивного стиля жизни детей и молодежи.

К основам физической рекреации для восстановления здоровья населения следует отнести следующие положения:

- ✓ построение комплексной программы физической рекреации для формирования, укрепления и сохранения здоровья человека на всех уровнях жизни с учетом пола, возраста, физической подготовленности других условий и обстоятельств;
- ✓ разработка рекреационных мероприятий, направленных на восстановление

здоровья людей, их социального и профессионального, благополучия;

✓ использование современных методов здоровье формирующих технологий.

Её главная социальная функция – воспроизводящая, позволяющая обновить силы и внутренние ресурсы человека, затраченные как в ходе трудовой деятельности, так и при выполнении повседневных бытовых обязанностей. Рекреативная деятельность осуществляется личностью в свободное время и мотивируется последующим чувством удовлетворения. Основными составляющими физической рекреации и их соотношением, являются понятия «отдых», «досуг», «развлечения», «здоровье».

Каким бы ни был по своему характеру труд, процесс утомления распространяется на мышечную на нервную систему и в наибольшей степени оно всегда затрагивает отдел головного. При этом наиболее действенным фактором является профилактика утомления; это покой, связанный с работой других органов. Этот эффект лег в основу целостной теории отдыха. Суть её заключается в периодическом чередовании видов деятельности, способствуя оптимальному чередованию процессов возбуждения и торможения, обеспечивая своеобразную подзарядку утративших работоспособность нервных центров.

Развлечения помогают утолить потребность в эмоционально насыщенных впечатлениях, дефицит которых переживается человеком как эмоциональная неудовлетворенность. Поэтому важную роль играет насыщение досуга яркими зрелищами, юмором, шутками, играми и т.д. [2]

Отдых не должен сводиться к восстановлению сил уставшего человека, так как мог бы ограничиться домашним отдыхом, прогулкой по улице или выездом на природу. Культурный отдых – это возможность нейтрализации и компенсации негативных сторон повседневного образа жизни. Элементов монотонности и жестких стереотипов.

Развлекательные занятия отличаются с одной стороны нацеленным на эмоциональную встряску содержанием развлечений, а с другой – неизменной положительной оценкой этих занятий.

Понятие досуг рассматривается как включение человека в отдых, развлечение, возможность переключиться на другой вид деятельности, отличающийся от профессионального. Одна из задач рекреационно – развлекательной деятельности – повышение общего психического тонуса личности, формирование хорошего жизненного настроения.

Физическая рекреация занимает центральное место в структуре физической культуры, поскольку элементы рекреации используются в спорте, физическом воспитании и физической реабилитации.

Рекреативная физическая культура представляет собой совокупность форм, средств и методов активного отдыха. При помощи специально подобранных, рационально дозируемых физических упражнений можно значительно ускорить не только течение восстановительных процессов, но и способствовать выработке повышенной устойчивости организма к факторам учебного (производственного) утомления.

Количественные и качественные показатели отдыха в значительной степени определяются наличием свободного времени. Считается, что свободное время – это время, оставшееся у человека после выполнения им всех профессиональных, домашних и школьных обязанностей, которое может быть использовано на отдых,

развлечение и развитие личности. Это время рационально используется на следующие виды деятельности:

- ✓ Отдых, то есть восстановление физических и химических сил;
- ✓ Развлечения, доставляющие удовольствие;
- ✓ Общественную работу, которая выполняется добровольно и бескорыстно;
- ✓ Развитие интересов и способностей личности.

Определяющим признаком физической рекреации принято считать конечный результат её функционирования – создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Функциональное значение сводится к воздействию на биологическую природу человека, достижению некой нормы, движению от «нездоровья к здоровью» или поддержание рабочего состояния организма на заданном уровне. Она связана с управляемостью.

Основными средствами физической рекреации выступают физические упражнения, т.е. реализуется посредством физической деятельности. Другие рекреационные эффекты (познавательный, коммуникативный, развлекательный) достигаются рекреации как бы доступно и не являются главной целью физической.

Основами физической рекреации является туризм, пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые подвижные народные игры, аттракционы и конкурсы, спортивные игры, рыбная ловля, охота.

Формы рекреационной деятельности разнообразны: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная лечебная ходьба, терренкур, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, дозированное плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, поход в лес по живописным местам и т.д. [3]

Основные функции рекреационной физической культуры заключается в организации отдыха, удовлетворении потребности в радости, в развлечении и развитии личности через приобщение к миру разнообразных занятий, знаний и впечатлений.

Биологические функции оказывает влияние на оптимизацию состояния организма человека.

Психологическая функция осуществляет мотивацию и появление психических новообразований, возникающих у человека на основе рекреационной деятельностью.

Воспитательная функция обеспечивает широкие возможности нравственного воспитания.

Культурно – аксиологическая функция способствует усвоению человеком культурных и обеспечивает создание новых личностно – общественных ценностей. Проявляется в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством.

Функция социализации личности – это социальная интеграция людей в общественную жизнь, приобщение к ней и формирование у занимающихся опыта социально отношения.

Коммуникативная функция коммуникативно – регулятивная деятельность обусловлена социальной природой человека и является важным условием его жизни, условием познания, выработки системы ценностей.

Экономическая функция рекреативной физической культуры имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в её развитие, окупаются повышением уровня здоровья населения, общей работоспособности, продлением жизни человека.

Основным объектом в сфере отдыха и развлечений чаще всего встречается молодежь. Вместе с тем, необходимо учитывать и содержание отдыха потенциальной аудитории. Не следует ограничиваться лишь отдельными эпизодическими мероприятиями.

Основными формами рекреационной физической культуры являются:

- ✓ самостоятельные занятия;
- ✓ групповые занятия под руководством тренера (педагога);
- ✓ массовые физкультурные мероприятия (соревнования, вечера, праздники, показательные выступления);

Для активизации восстановительных процессов и стимуляции работы организма в режиме рабочего дня, особенно эффективно включение специальных психофизических упражнений. В процессе занятий решаются следующие задачи психофизической подготовки:

- ✓ Защита психики при стрессовых состояниях;
- ✓ Снятия чувства тревоги и страха;
- ✓ Снятие неуверенности в своих силах;
- ✓ Развитие организма.

Специальную разминку, обеспечивающую улучшение приспособительных возможностей организма, рекомендуется выполнять перед любой значительной работе. [3]

Выводы. Физическая рекреация непосредственно благотворно влияет на воспитание Здорового Образа Жизни и стиля у современного школьника. Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

Полученные данные при лабораторном исследовании жизни школьника, показатели уровня критерия психологического и физического состояния будут являться результатом работы. В результате чего будут применены методики по восстановлению трудоспособности, здоровья школьника на занятиях и после.

Список литературы

1. Межуев В.Б. «Основа основ – желание учиться»: Жур. «Физическая культура в школе»/ В. Б. Межуев - №2, 2002г, (стр.24-26)
2. Макеева В.С. «Теория и методика физической рекреации. Физическая

культура, спорт туризм в детском оздоровительном лагере»: Рекомендовано редакционно-издательским советом Орёл ГТУ в качестве учебного пособия для вузов/ В.С. Макеева, М.А. Соломченко – Орел: ГТУ, 2009. - 244с.(стр.5-9)

3. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для высшего профессионального образования/ В.С. Макеева, З.С. Тинькова – Орел: ФГ ВПО «Госунiversитет – УНПК, 2012. -183 с.(стр.15-25)

4. Виленский М.Я. Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных Учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 3-е изд., испр – М. : Просвещение, 2007. -156 с. (стр. 25, 39-40)

5. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразовательных Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2011. - 95 с.(стр. 18-19)

6. Махов, С.Ю. Проект развития национального туризма «Сокровища России» : научно-практический проект [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2012. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321201891.

7. Махов, С.Ю. Национальный социальный проект «Здоровая Нация» [Текст] / С.Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. (24 – 25 апреля 2014г., г. Орел) / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел : ФГБОУ ВПО «Госунiversитет – УНПК», Т. 1. – 2014. – С. 66 – 71. ISBN 978-5-93932-716-9



References

1 Mezhujev V. B. "A basis of bases – desire to study": Zhur. "Physical culture at school" / V. B. Mezhujev - No. 2, 2002 of, (p. 24-26)

2 Makeeva V. S. "Theory and technique of a physical recreation. Physical culture, sport tourism in a children's recreation camp": It is recommended publishing council the Eagle of GTU as the manual for higher education institutions / V. S. Makeeva, M. A. Solomchenko is the Eagle: GTU, 2009. - 244 pages (p. 5-9)

3 Makeeva V.S. Teoriya and technique of a physical recreation. Fundamentals of improving physical culture: the manual for the higher professional education / V. S. Makeeva, Z.S. Tinkov – the Eagle: FG VPO "State University – UNPK, 2012.-183 pages (p. 15-25)

4 Vilensky M. Ya. Physical culture: studies. for pupils of 5-7 C. general education Establishments / [M. Ya. Vilensky, I. M. Turevsky, T. Yu. Torochkova, etc.]; under the editorship of M. Ya. Vilensky. – 3rd prod., uspr. – M.: Education, 2007.-156 pages (p. 25, 39-40)

5 Matveev A.P. Physical culture. 5th class: studies. For general education Establishments / A. P. Matveev; I Grew. Academician. Sciences, I Grew. Academician. Educations, Prosveshcheniye publishing house. – 4 prod. – M.: Education, 2011. - 95 pages (p. 18-19)

6 Makhov, S. Y. The Project of development of national tourism «Treasures of Russia» : research project [Electronic resource] / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2012. – Electr.

opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321201891.

7 Makhov, S. Y. National social project «Healthy Nation» [Text] / S. Y. Makhov // Physical culture, sports and tourism. Processes of integration of science and practice: collection of articles on materials of the II international scientific Symposium. (24 – 25 April 2014 Orel) / Under the editorship of Dr. Ped. Sciences, Professor V. S. Makeeva. – Orel : FGBOU VPO «State university-UNPK», Vol. 1. – 2014. – P. 66 – 71. ISBN 978-5-93932-716-9.

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИК ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Черкашина Анна Георгиевна
кандидат психологических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание»
Поволжская государственная социально-гуманитарная академия
г. Самара, Россия

THE PILOT PROJECT OF APPLICATION OF TECHNIQUES OF DANCE-MOVEMENT THERAPY ON PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

Cherkashina Anna Georgievna
candidate of psychological Sciences, docent of the department «Physical education»
Povolzhskaya state socio-humanitarian Academy
Samara, Russia

Аннотация. В статье описан новый подход в работе со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.

Summary. This paper describes a new approach to working with students assigned to special medical group.

Одной из актуальных проблем обучения дисциплине «Физическая культура» является низкий уровень физического здоровья. Некоторые студенты выражают негативное отношение к занятиям физическими упражнениями, что свидетельствует о не сформированности физической культуры личности в школьном возрасте. Процент студентов, входящих в специальную медицинскую группу в Поволжской государственной социально-гуманитарной академии (ПГСГА) составляет на сегодняшний день 28,4%. Серьезные отклонения в здоровье выявлены у 20% студентов академии. До 60-70% студентов не справляются с нормативами.

Можно констатировать, что ситуация еще усугубляется и тем, что у большинства студентов с ослабленным здоровьем отсутствует интерес к физической культуре. Как правило, такие студенты не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают занятий физической культурой. В связи с этим, по-прежнему остается важной задачей повышения мотивации и двигательной активности.

Все вышеперечисленное требует изменения подходов к обучению физической культурой и спортом в вузе.

В настоящее время на кафедре физвоспитания ПГСГА стартовал пилотный проект, в котором участвует две группы девушек: студентки 1 и 2 курса, отнесенные к специальной медицинской группе (n=32). Особенностью данного проекта является то, что на занятиях физической культуры применяются техники танцевально-двигательной терапии (ТДТ).

ТДТ - это междисциплинарная область, она существует на стыке психотерапии и танцевального искусства. Кроме того, она тесно связана со многими другими областями знания. Среди них: анатомия, физиология, психофизиология, кинезиология, нейропсихология, самые разные теории движения и танца, психология

и т.д., - т.е. практически все, что можно отнести к областям знания о теле, движении, танце, психике, о творческом процессе и творческом выражении [1].

Главная цель ТДТ – творческим способом добиться изменения в стиле движения, эмоциональном состоянии и в способе мышления, достичь полноценной психической, эмоциональной и социальной интеграции, личностного роста и перемен, а также уменьшить проявление различных болезненных симптомов [2].

Главным принципом танцевально-двигательной терапии является следующее утверждение: не важно, как ты двигаешься, важно, что ты ощущаешь, чувствуешь и думаешь, важно, что ты выражаешь своим танцем. Ведь тело - это единственное, что в человеке не лжет и может помочь ему раскрыть и выразить себя во всей своей полноте и истине. Тело является фундаментальной ценностью человека [3]. Наше тело – это самый близкий нам объект внешней реальности. Если мы тонко чувствуем свое тело, то, вероятно, можем надеяться, что так же хорошо сможем чувствовать и другие объекты внешнего Мира. И совершенно определенно можно утверждать, что если мы плохо чувствуем своё тело, то так же плохо чувствуем экспрессию внешней жизни. Наши представления о ней будут искажены или даже извращены. И все это начинается внутри нас, внутри нашего тела, с нашего самовосприятия и самосознания.

Одной из причин, по которой в нашем пилотном проекте мы используем техники ТДТ и опираемся на ее принципы, является низкая мотивация студентов к самостоятельной физической активности. Низкую мотивацию к самостоятельным занятиям вполне можно объяснить. Поскольку учебный процесс занятий чаще всего построен по принципу субъект-объектного подхода, где преподаватель занимает ведущую роль и сам инициирует физическую активность студентов. Задача студентов четко следовать инструкциям преподавателя и строго выполнять заданную нагрузку и набор физических упражнений. При таком подходе мало места занимает личностная активность студентов, они лишаются возможности выразить свою индивидуальность через движение, проявить творческую фантазию, а также не формируется знание о том, что конкретно нужно каждому студенту: выбор физической нагрузки, выбор средства физической культуры и т.п.

Данный пилотный проект построен по принципу субъект-субъектного подхода. Студенты являются активными участниками двигательного процесса, имея возможность сконцентрироваться на осознании собственного тела, его ресурсов и ограничений. При таком подходе осуществляется уход от механического выполнения физических упражнений благодаря трем уровням осознания (присутствия): уровень тела, эмоций, мыслей: что ощущает мое тело в движении, что я чувствую, выполняя движение, что я думаю, на что похоже движение. В данном проекте иной подход к движению: важно не красота и правильность выполнению движения, а его выразительность и осознанность. Нет идеальной модели тела, которую нужно достичь.

Цель пилотного проекта: повысить мотивацию к самостоятельной физической активности. Осознание собственной потребности в занятиях физической культурой.

Итогом нашей работы – это регулярное присутствие физической активности в жизни студента.

В учебной деятельности мы столкнулись с тем, что студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, имеют разное отношение к своей болезни:

✓ болезнь как оправдание слабой мотивации к занятиям физической культурой (я болею, мне заниматься нельзя, тяжело выполнять физические упражнения);

✓ болезнь, как слабая мотивация к выздоровлению (а что я могу сделать? Я не замечаю свою болезнь. Я не знаю свою болезнь, ее причин, профилактики, способов улучшения самочувствия);

✓ болезнь не помеха движению и физической активности.

Также у студенток есть определенные стереотипные движения и социальные установки на то, что движение должно быть красивым, правильным. Эти моменты необходимо учитывать при занятии.

Акцент на занятиях в специальной медицинской группе ставится на том, как переживается болезнь в собственном теле, и что я могу сделать для улучшения своего состояния. Цель не погружаться в болезнь, а смещать акцент к выздоровлению. Дать ресурс для самопознания через движение.

Задачи:

- ✓ расширение привычного спектра движения;
- ✓ изучение своей болезни: как болезнь ощущается в теле, признаки наступления болезни, двигательные ограничения при болезни;
- ✓ поиск способов комфортного движения;
- ✓ поиск собственных способов движений для достижения ресурсного состояния, состояния удовольствия, мышечной радости;
- ✓ научиться снимать мышечное напряжение как способ регуляции болезни напряжения;
- ✓ научиться управлять своим дыханием как способ снятия напряжения;
- ✓ научиться чувствовать свое тело, т.е. сделать движение ровно настолько насколько позволяет больной орган.

Структура занятия

Учебное занятие состоит из: методической, подготовительной, основной и заключительной частей.

Каждое занятие начинается с методической части. Цели: повышение познавательной активности и личностной включенности в процесс занятия. Все предоставляемую информацию студентки записывают к себе в тетрадь. Длительность этой части урока 10-15 мин. Информация излагается кратко и по существу. Все возникающие вопросы прорабатываются в индивидуальной беседе. Методическая часть урока включает следующие сведения: симптомы заболевания; начальные изменения телесных ощущений при начале заболевания; телесные ограничения при заболевании; способы самопомощи и самоподдержки; способы релаксации и управления дыханием; способы поиска комфортных движений.

Подготовительная часть урока (15-20 минут). Цели: подготовка опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы к предстоящей работе, психологический, эмоциональный настрой на урок, приобретение нового двигательного опыта, расширение диапазона движений отдельных частей тела, познание своего Я через движения тела. Для осуществления поставленных целей в этой части урока используются техники танцевально-двигательной терапии. Упражнение «танец отдельных частей тела» выполняемый в различных положениях (лежа, сидя, стоя) и вариациях, способствует разогреву участников, расширению двигательного репертуара движений. Целенаправленный выбор музыки в этой части является также методическим приемом. Музыкальное сопровождение используется

со следующими целями: создание соответствующего настроения на весь урок, обращение занимающегося к памяти своего тела, для подкрепления ритмов, способствующих возникновению определенных чувств и отношений, стимулирование творческой экспрессии и широкого использования пространства. Применяются все возможные музыкальные жанры (от инструментальной музыки до тяжелого рока). Для того, чтобы привести сердечно-сосудистую систему в оптимальное рабочее состояние, необходимо начинать разминку с мелодии средней интенсивности, а затем постепенно увеличивать ее темп.

Основная часть урока (30-40 минут). Задачи: поиск ресурсных движений (способов) улучшения своего состояния; выстраивание связи ощущения – эмоции – мысли. Работа с осознанным и выразительным движением.

Используются техники танцевально-двигательной терапии: кинестетическая эмпатия (в парах, в кругу, в два круга, по уровням: верхний, средний, нижний); преувеличение, танцевальная импровизация, ритмическая групповая активность и т.д. Во время выполнения танцевальных упражнений, как в разминки, так и в основной части, особый акцент ставится на то, что чувствуют занимающиеся, когда они двигаются, а не то, как это выглядит. Данные техники позволяют установить контакт между занимающимися, осознать и принять свое тело, свои чувства и отношения, открыть для себя новый репертуар движений.

В заключительной части урока обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся. Продолжительность этой части составляет приблизительно 10-20 минут. Все упражнения выполняются в спокойном темпе, преимущественно на растяжение, расслабление и дыхание. Музыкальное сопровождение к проведению этой части урока подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. Также в заключительной части урока с целью подведения итогов занятия проводится «проговор». Для этого занимающиеся вместе с преподавателем садятся в круг. «Проговор» необходим для получения обратной связи о самочувствии, переживаниях, успехах и неудачах. Данная часть урока дает возможность занимающимся поделиться своими мыслями, желаниями и впечатлениями о самом занятии, а преподавателю высказать некоторые замечания и пожелания. Все это помогает педагогу лучше взаимодействовать со своими учениками и организации личностной включенности занимающихся в учебный процесс.

В конце урока проводится ритуал прощания. Этот прием предполагает использование определенных невербальных действий, в которых участвует вся группа вместе с преподавателем. Ритуал прощаний выполняет ряд важных функций: создание в группе определенного настроения, осознания участниками целостности группы, четкого обозначения конца занятия, его завершенности.

Таким образом, такой подход к организации занятий физической культурой в вузе, по нашему мнению, предполагает личностную включенность студенток в учебный процесс. Это обеспечивается за счет применения полученных теоретических знаний в собственной практической деятельности и осознанной включенности в движение, что в свою очередь способствует повышению мотивации к физической активности.

Список литературы

1. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души / Журнал практической психологии и психоанализа. №1-2. 2001.
2. Искусствотерапия. Под ред. К. Мартинсоне и др.; пер. с латыш. А.Карповой. - СПб.: Речь, 2014. – 352с.
3. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. - М.: Эксмо, 2007. – 752с. – (Справочник практического психолога).

References

1. Biryukov I. V. A dance movement therapy: body as a mirror of the soul / a Journal of practical psychology and psychoanalysis. No. 1-2. 2001.
2. Isosteartate. Ed. by K. Martinsone, etc., translated from Latvian. A. Karpova. - SPb.: Speech, 2014. – 352 C.
3. Malkina-Pykh I. G. physical therapy.- M.: Eksmo, 2007. – 752с. – (The Handbook of a practical psychologist).

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Куница Юлия Борисовна
спортивный клуб «Макаби», г. Петах-тиква, Израиль

FEATURES OF FITNESS CLASSES WITH MIDDLE-AGED WOMEN

Kunica Yuliya Borisovna
sports club «Maccabi», Petah-Tikva, Israel

Аннотация. Статья посвящена проблеме малоподвижного образа жизни у женщин среднего возраста. Человек с избыточной массой постоянно ощущает себя неповоротливым и усталым. Кроме того, это приводит к разнообразным заболеваниям. Не в полной мере решенным остается вопрос совершенствования программ физического воспитания, в основе которых лежат двигательная активность различной направленности.

Summary. The article is devoted to the problem of sedentary lifestyles in women of middle age. People with excess weight continually feels sluggish and tired. In addition, it leads to various diseases. Not fully resolved remains the question of perfection of physical education programs, which are based on physical activity of different orientation.

Ограниченная двигательная активность, наличие вредных привычек, режим и образ питания, а также, стресс, загрязнения внешней среды и т.п. ведет к негативному состоянию здоровья. Все это влечет за собой необходимость изыскивать методы и способы для предотвращения ухудшения здоровья населения.

Малоподвижный образ жизни влечет за собой множество наиболее изнурительных заболеваний, связанных с огромными расходами на лечение. Это, в частности, болезни сердца, некоторые формы рака, диабет, остеопороз, инсульт, различные заболевания позвоночника, ожирение, возможно, психические расстройства, депрессия. [2].

Избыточный вес является одной из важных проблем современности. Его частота увеличивается и в развитых странах, ожирение приобретает масштабы социально значимой патологии.

По свидетельству экспертов ВОЗ, избыточный вес является самым распространенным обменным заболеванием и охватывает 1/5 часть населения земного шара [1].

Затрудняется передвижение с избыточной массой тела. Люди с чрезмерной массой ощущают себя неповоротливым и усталым. Также увеличивается нагрузка на спину и ноги, а это, в свою очередь, повышает риск развития артрита и возникновения хронических болевых ощущений в области поясницы, а также на сердце и систему кровообращения, что приводит к повышению давления крови, в результате - риск возникновения сердечного приступа и инсульта. Для человека с избыточной массой тела характерен также повышенный риск развития диабета, рака молочной и предстательной желез, толстой кишки, образования желчных камней. При значительном ожирении жир заполняет пространства между органами,

затрудняя дыхание, что существенно усложняет возможность быть активным, приводя к еще большему ожирению [2,3,4].

Как правило, избыточный вес появляется в возрасте 30-35 лет, это совпадает с возрастными перестройками в организме, изменением двигательного и пищевого стереотипа. Причем, мужчины страдают ожирением в 2 раза реже, чем женщины. Это частично объясняется конституциональными факторами [2,3].

Избыточная масса тела является одним из основных факторов, обусловленных нерациональным образом жизни и приводящих к неблагоприятным изменениям в уровне здоровья женщин 30-50 лет. Женщины именно этого возраста ставят избавление от изменений массы тела на одно из первых мест в ряду причин, побудивших их стать клиентами фитнес-центров.

Большое количество методической литературы посвящено изложению различных способов и рецептов избавления от лишнего веса тела, поддержанию спортивной и физической активности.

Вместе с тем, несмотря на многочисленные исследования проблемы избыточного веса и физической активности, не решенным в полной мере является вопрос совершенствования программ физического воспитания, в основе которых лежит использование средств двигательной активности различной направленности.

В настоящее время на фоне усиления разнообразия физической активности, как способа компенсации малоподвижного образа жизни, увеличивается число женщин, регулярно тренирующихся в фитнес-клубах, подавляющее их число в возрасте 30-50 лет.

Малоподвижный образ жизни влечет за собой множество различных заболеваний. Избыточный вес является одной из важных проблем современности. Чрезмерная масса тела затрудняет передвижение. Человек с избыточной массой постоянно ощущает себя неповоротливым и усталым. При этом увеличивается нагрузка на спину и ноги, что повышает риск развития артрита и возникновения хронических болевых ощущений в области поясницы, а также страдает сердечная деятельность.

Кроме того, естественные процессы созревания и старения организма человека происходят непрерывно, неравномерно и неодновременно.

Без тренировок тело после 40 лет ежегодно теряет примерно 150-200 г мышц. Одновременно с этим растет жировая прослойка. Но ведь мышцы не только приводят в движение наш скелет – они его защищают от повреждений, помогают бороться с неутешительной статистикой переломов у зрелых женщин. Как правило, их причиной становится снижение эластичности и прочности опорно-двигательного и мышечного аппаратов.

Наиболее существенным изменением, происходящим в костной ткани зрелого человека, является остеопороз – разрежение костной ткани, которое увеличивается с каждым прожитым десятилетием. Из-за уменьшения количества костной ткани (кремния) и все более слабого усваивания кальция кости с возрастом становятся хрупкими и ломкими. Поэтому в пожилом возрасте переломы случаются гораздо чаще, чем у молодых. При этом у женщин в 3-4 раза чаще, чем у мужчин.

Силовая тренировка способствует улучшению усвоения кальция, что решает проблему остеопороза у женщин. Ученые подтверждают, что через 3-4 месяца тренинга с отягощениями содержание кальция в костях у тренирующихся повышается в среднем на 3-4 % [2,3].

С возрастом существенно замедляется обмен веществ. Вследствие этого образуются лишние калории, которые превращаются в подкожный жир. Поэтому дамам в этом возрасте бороться с весом уже не так легко, как 20-летним девушкам. Из-за снижения метаболизма замедляется скорость продвижения пищи по ЖКТ, что негативно влияет на здоровье.

Бороться с проблемой замедления обменных процессов можно, например, тренировкой мышц. Регулярные занятия спортом помогают «пробудить» спящие мышечные волокна (у нетренированного человека их может быть до 70 %). Бодрствующие мышцы требуют питания – и, как результат, организм вынужден запускать обменные процессы на обслуживание мышечного аппарата.

Так, например, полуторачасовая силовая нагрузка повышает обмен веществ на 10 %, при этом ускоренные темпы обмена сохраняются еще в течение пяти часов после тренировки. Силовой тренинг также улучшает перистальтику. Специалисты установили, что уже через 3 месяца занятий спортом скорость продвижения пищи возрастает на 56 %.

Мы, при разработке программ занятий, в основе которой лежит унифицированный подход к использованию средств, учитывали возрастные особенности, данные оценки функционального состояния, антропометрические показатели, уровень развития двигательных качеств, а также мотивы и интересы занимающихся. Для уточнения основной целевой направленности занятий проводилось анкетирование. На вопрос: «Как влияют занятия на состояние здоровья занимающихся?» - 85% респондентов ответили, что положительно. Опрошенные отмечают улучшение самочувствия, снижение заболеваемости, повышение тренированности функциональных систем, нормализацию веса при регулярных занятиях. Часть опрошенных, (11%) воздержались от конкретного ответа, они связывают состояние здоровья с другими факторами здорового образа жизни: сбалансированным питанием, закаливанием, двигательной активностью в целом. Небольшая часть респондентов (4%) высказалась отрицательно, что объясняется индивидуальной предрасположенностью и увлечением другими видами двигательной активности (бег, плавание, езда на велосипеде, роликовых коньках, лыжный спорт и др.). Тетрахорический коэффициент ($\alpha_n = 0,236$) показал наличие положительной связи в ответах о благоприятном влиянии занятий фитнесом на состояние здоровья занимающихся. В результате анкетирования было определено соотношение 8 групп мотивов:

1) оздоровительные - 43,5% (стремление улучшить состояние здоровья, предупредить и избавиться от ряда болезней, похудеть, подготовка к успешному протеканию беременности и родов);

2) эстетические - 19% (научиться красиво двигаться, улучшить осанку, походку, внешний вид, устранить дефекты фигуры);

3) физкультурно-спортивные - 15% (дать нагрузку мышцам, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развить двигательные качества, достичь определенного результата в другом виде спорта);

4) престижные - 4,5% (желание повысить престиж, блеснуть в обществе, сделать карьеру);

5) развлекательные - 7% (развлечься, избавиться от скуки, получить положительный эмоциональный заряд);

6) социальные - 3% (познакомиться с новыми людьми, общение с друзьями, желание близких, конформизм - желание не выделяться из общей массы);

7) личностные - 5% (обаяние педагога, любовь к движениям, музыке, привычка);
8) познавательные - 2,5%) (любопытство, желание научиться новому). В результате исследований были выявлены изменения мотивов в зависимости от возраста занимающихся.

У женщин 30-40 лет на первом месте стоят эстетические (45,5%), физкультурно-спортивные (15,5%), развлекательные (12%) и престижные (11%) мотивы. Особого внимания заслуживает первая и последняя группа мотивов. Популяризация здорового образа жизни, пользы двигательной активности привлекает молодежь. Стремление к внешнему совершенству фигуры, красоте движений, активному жизненному стилю зачастую имеют прямую связь с современным течением моды, возможностью самоутверждения в обществе, успешной карьерой. Одним из мотивов занятий является поддержание тонуса организма, придание определенных рельефов (17%). Установление мотивов определяло целевую направленность разрабатываемой программы занятий.

Женщины в возрасте 40-50 лет в качестве основных выдвигают оздоровительные мотивы (65%), престижные (8%), эстетические (19,5%) и социальные (6,5%). Большинство женщин этого возраста связывают улучшение состояния здоровья с профилактикой заболеваний и со снижением избыточного веса, устранением недостатков фигуры, снятием нервно-психического напряжения. Сохраняют свою роль эстетические мотивы (18,5%). Немалую роль играет и фактор общения, особенно для неработающих женщин (8,5%). Работающие женщины чаще руководствуются желанием повысить престиж, блеснуть в обществе, среди коллег (28%).

В результате исследований получен ряд данных, подтверждающих и углубляющих научные данные по изучаемому вопросу, имеющиеся на сегодняшний день в литературе, а также новые данные, не встречавшиеся до сих пор в литературных источниках. Так, исследованиями подтверждены данные о возрастных изменениях показателей морфофункционального статуса, физической работоспособности и подготовленности согласуются с литературными сведениями данные о взаимосвязи уровня суточной двигательной активности с основными показателями здоровья [1,2,3,4]. Нами подтверждено возрастное увеличение числа и степени выраженности факторов риска. Кроме того, показаны различия ведущих факторов риска у женщин различного возраста.

Так, в более молодом возрасте, помимо гиподинамии, являющейся общим и наиболее распространенным в обеих возрастных подгруппах фактором риска, основными факторами являются нервно-эмоциональные перегрузки, избыточное питание и курение, в то время как в старшей возрастной подгруппе совокупный риск составляют, главным образом, избыточная масса тела (более 30% от нормы), нервно-эмоциональные перегрузки, артериальная гипертензия, наследственная отягощенность.

Тренировочные программы были представлены в следующем виде:

- 1) общие тренировочные программы,
- 2) индивидуальные,
- 3) специальные программы.

В общих тренировочных программах выделялось 4 уровня, которые соответствовали различным уровням физического состояния занимающихся:

I подготовительная программа - для начинающих; II программа-минимум - для малотренированных;

III основная программа - для среднего уровня физического состояния; IV специальная программа - для хорошо подготовленных.

Общие тренировочные программы имели единую оздоровительную направленность, но отличались по набору используемых средств, рекомендуемой нагрузке (различное число упражнений и количество повторений, интервалы и характер отдыха, продолжительность и число занятий в неделю).

Выбор соответствующей программы может сразу осуществляться занимающимся или рекомендоваться ему после прохождения первичного тестирования по следующим показателям: возраст, рост, вес, ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ЧСС после 1 мин отдыха, артериальное давление. Уровень физического состояния определялся преимущественно по показателям пробы Руфье. Полученной при тестировании оценке «удовлетворительно» соответствовала тренировочная программа-минимум - II; при оценке "хорошо" - основная программа III; при оценке «отлично» - специальная программа IV. Для предотвращения травм и снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний пользователям с избыточным весом и повышенным артериальным давлением рекомендовалась тренировочная программа на 1-2 уровня ниже. Занимающимся с низким уровнем физического состояния, пользователям, не прошедшим первичное тестирование и начинающим, рекомендовалась подготовительная тренировочная программа.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения, история, проблемы, перспективы, под ред. Д.Д. Бенедиктова, М., 1975; Щепин О.П. 40-летие Всемирной организации здравоохранения и вклад советских специалистов в ее работу, Тер. арх., № 4, 1988г. - с. 3
2. Чумакова Б.Н. Основы здорового образа жизни [Текст] / Б.Н. Чумаков. – М.: РПА, 2004. – 416с.
3. Урникис А.А. Тело молодое: есть ли фитнес после 45? [Текст]/А.А. Урникис. - М.: «Фитнес», 2013г.- 89с.
4. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ В.С. Макеева. - Орел: МОО «МАБИВ», 2014г. - 189с

References

1. The world health organization, history, problems, prospects, ed. by D. D. biophysicist, Moscow, 1975; Schepin O. P. the 40th anniversary of the world health organization and the contribution of Soviet specialists in its work, Ter. arch., No. 4, 1988. - p. 3
2. Chumakov B. N. The basics of a healthy lifestyle [Text] / B. N. Chumakov. – M.: RPA, 2004. – 416с.

3. *Urnikis A. A. the Body of a young: is there a fitness center after 45? [Text]/A. A. Urnikis.- M.: "Fitness", 2013.- 89S.*

4. *Makeeva V. S. Theory and methodology of physical culture: textbook for students of higher educational institutions/ V. S. Makeev. - Eagle: MOO "MABIV", 2014. - 189c*

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Пухов Дмитрий Николаевич
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры, г Санкт-Петербург, Россия*

EXPERIENCE IN THE USE OF TECHNOLOGY OF FORMATION OF POSITIVE ATTITUDES TOWARD PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL AGE CHILDREN

*Pukhov Dmitriy Nikolaevich
Saint-Petersburg scientific research institute
physical culture, Mr. Saint-Petersburg, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается проблема интереса учащихся 5 - 9 классов общеобразовательных учреждений к уроку физической культуры. Обосновывается эффективность использования в образовательном процессе разработанной технологии формирования позитивного отношения к физической культуре детей школьного возраста.

Summary. In the article the problem of interest of pupils of 5-9 grades of General education institutions to the lesson of physical culture. Proves the efficiency in the educational process of the developed technology of formation of positive attitudes toward physical education of school age children.

Анализ современных представлений о здоровье человека, формировании потребности в занятиях физической культурой, развитии двигательных способностей и жизненно-важных двигательных умений и навыков, показывает, что люди начинают задумываться о здоровье и им заниматься в большинстве случаев с появлением признаков его снижения, утраты. В процессе воспитания и обучения не уделяется должного внимания вопросам формирования отношения к здоровью как ценности. Причины видятся, прежде всего, в том, что существующая система деления людей на здоровых и больных не стимулирует, не заинтересовывает человека в активном личном участии в формировании и укреплении своего здоровья (А.Г. Комков, 2009).

В профессиональной деятельности перед учителем физической культуры стоит цель, заключающаяся в том, чтобы содействовать формированию всесторонне развитой личности учащихся. Такая всесторонне развитая личность, по сути, должна органично сочетать психическое, социальное и физическое здоровье (В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, 1998).

Основанием для проведения исследования послужило противоречие в сфере образования, которое заключается в недостаточном учете в учебно-воспитательном процессе особенностей поведения школьников, их психического, физического и социального здоровья, их самооценки и отношения к физической культуре. Комплексный анализ социального, физического и психологического компонентов здоровья школьников позволяет обосновать эффективные средства и методы формирования позитивного отношения к физической культуре, что в свою очередь

значительно повышает эффективность всего учебно-воспитательного процесса в современной школе.

Практическая значимость заключается в создании предпосылок дальнейшего развития эффективных программ, направленных на формирование здорового образа жизни, как для каждого школьника, так и для конкретной группы.

Цель данной работы - формирование позитивного отношения к физической культуре современных школьников, имеющих разнообразные личностные особенности, отличающиеся уровнем физической активности, физической подготовленности и физического развития, на основе обоснования эффективности внедрения программ, основанных на выявлении и анализе данных особенностей.

На данном этапе исследования основной задачей являлось экспериментальное обоснование технологии формирования позитивного отношения к физической культуре учащихся 5-9 классов.

Выборку исследования составили учащиеся Санкт-Петербургских общеобразовательных школ 5-9 классов, различного пола (500 человек). Участие в исследовании осуществлялось на добровольной основе. Для решения поставленных задач и достижения целей исследования в работе использованы разнообразные методики, обеспечивающие получение необходимых данных, а также качественный и количественный анализ данных.

Исследование показало, что в мотивационной сфере школьников все взаимосвязано: при воспитании одних мотивов неизменно затрагиваются и воспитываются другие. Поэтому, при целенаправленном воспитании позитивного отношения к физической культуре и своему здоровью школьников, по всей видимости, педагогически оправдано как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационную сферу в целом.

Результаты анкетирования в разных школах показали, что отношение учащихся к физической культуре носит дифференцированный характер не только в разных школах, но и в разных классах одной школы. Она определяется, по всей видимости, особенностями учебно-воспитательной работы в школе и в каждом конкретном классе: методикой проведения уроков, личностными особенностями и стилем работы учителя и классного руководителя, особенностями воспитательной работы в классе, особенностями взаимоотношений между учащимися и педагогом, особенностями физкультурно-спортивной базы школы.

Однако проведенный кластерный анализ позволил интегрировать социально-психологические факторы мотивационных предпочтений школьников к физкультурно-спортивной деятельности в три блока, отражающих специфику мотивационной сферы школьников, и позволяющего произвести распределение учащихся с целью дальнейшего анализа данной сферы в связи с другими показателями. Каждый блок характеризует особенности и направленность мотивационных компонентов соответствующей группы школьников.

Социальный блок объединяет такие социально-психологические факторы как: социальное признание, социализация, удовольствие, нервное напряжение, соперничество, культура, развитие. Школьники, имеющие выраженность социального блока мотивационной структуры отношения к физической культуре в физкультурно-спортивной деятельности, по сути, ориентированы на самореализацию. Вошедшие в этот блок имеют субъективное стремление проявить свои способности и сравнить их со сверстниками, получить признание своих достижений. Физкультурно- спортивная деятельность может рассматриваться ими, в

данном случае, как возможность провести время с друзьями, проявлять физкультурную активность вместе со сверстниками и наслаждаться результатами этой активности, найти новых знакомых и друзей. В качестве критерия удовлетворенности от деятельности может выступать возможность проявить себя, возможность сбросить накопившуюся напряженность и стресс, успешность в соревновательном компоненте, получение нового опыта и знаний.

Блок здоровья включает в себя такие социально-психологические факторы, как: профилактика болезни, вес тела, факторы риска. Школьники, имеющие выраженность блока здоровья мотивационной структуры отношения к физической культуре в физкультурно-спортивной деятельности, по сути, ориентированы на сохранение и укрепление здоровья, имеют в структуре мотивации потребности в физическом совершенствовании. Так же они могут проявлять тенденцию быть излишне застенчивыми, особенно по отношению к своей внешности и физическому развитию. По всей видимости, имея недостаточную физическую подготовленность, низкий уровень физического развития, низкую самооценку или, возможно, отклонения в здоровье обладают направленностью на поиск и использование эффективных средств компенсации данных показателей. Таким образом, наличие в структуре личности мотивов избегания неудач (возникновение болезни, получение травмы) может обуславливать на объективном уровне снижение физической активности, а на субъективном уровне смещение акцентов в сторону положительно-пассивного и положительно-малоактивного отношения к физической культуре.

Блок развития включает в себя такие социально-психологические факторы, как: крепкое здоровье, телосложение, активность, сила и выносливость, координация и гибкость. Ориентирами в процессе деятельности, в данном случае, могут выступать стерео типизированные ценностные характеристики, такие, как наличие крепкого здоровья (долголетие), обладание хорошим телосложением, активной жизненной позицией, а также силой, ловкостью, гибкостью. В физкультурно- спортивной деятельности, скорее всего, будет проявляться стремление быть здоровым, сильным, красивым, ловким, подвижным.

Таким образом, данный блок может детерминировать положительное отношение к физической культуре. Однако существует большая вероятность смещения акцента отношения в декларативное русло. Такие учащиеся могут посредством социальных стереотипов воспринимать вышеперечисленные ценности, как значимые, но как значимые социально, а не индивидуально. То есть, в данном случае для объективного и эффективного усвоения ценностных характеристик физической культуры необходима личная включенность в данную деятельность. В противном случае, со временем, возможно закрепление, при вербально-положительном отношении и реально-пассивного отношения.

Следующий этап исследования, имея опору на ранее полученные результаты, заключался в экспериментальном обосновании технологии формирования позитивного отношения к физической культуре учащихся 5-9 классов. На первом этапе педагогического эксперимента, используя методику исследования мотивационных предпочтений школьников в физкультурно-спортивной деятельности и разработанную шкалу оценки, проведена дифференциация учащихся экспериментальной группы ориентированных, исходя из специфики их психофизического состояния и особенностей отношения к физической культуре, на: 1) укрепление здоровья; 2) общая физическая подготовка; 3) спортивная тренировка.

Далее в течении учебного года в рамках образовательного процесса на уроке физической культуры внедрены методические указания и рекомендации, регламентирующие особенности педагогических воздействий на школьников соответствующих групп. Для учащихся первой группы, ориентированной на укрепление здоровья использовались методические рекомендации, базирующиеся на опыт адаптивной физической культуры. При работе со школьниками блока развития применялись средства и методы общей физической подготовки. Школьники, имеющие выраженность социального блока мотивационной структуры отношения к физической культуре, по сути, стремящиеся к самореализации, работали по программе спортивно-ориентированного физического воспитания.

В процессе эксперимента проводился сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп, соответственно, в начале и в конце учебного года, в конце полугодия. Прирост показателей физического развития, физической активности, удовлетворенности, отношения и физической подготовленности, выявленный на заключительной стадии внедрения, а также результаты сравнительного анализа представлены на рисунках 1 и 2.

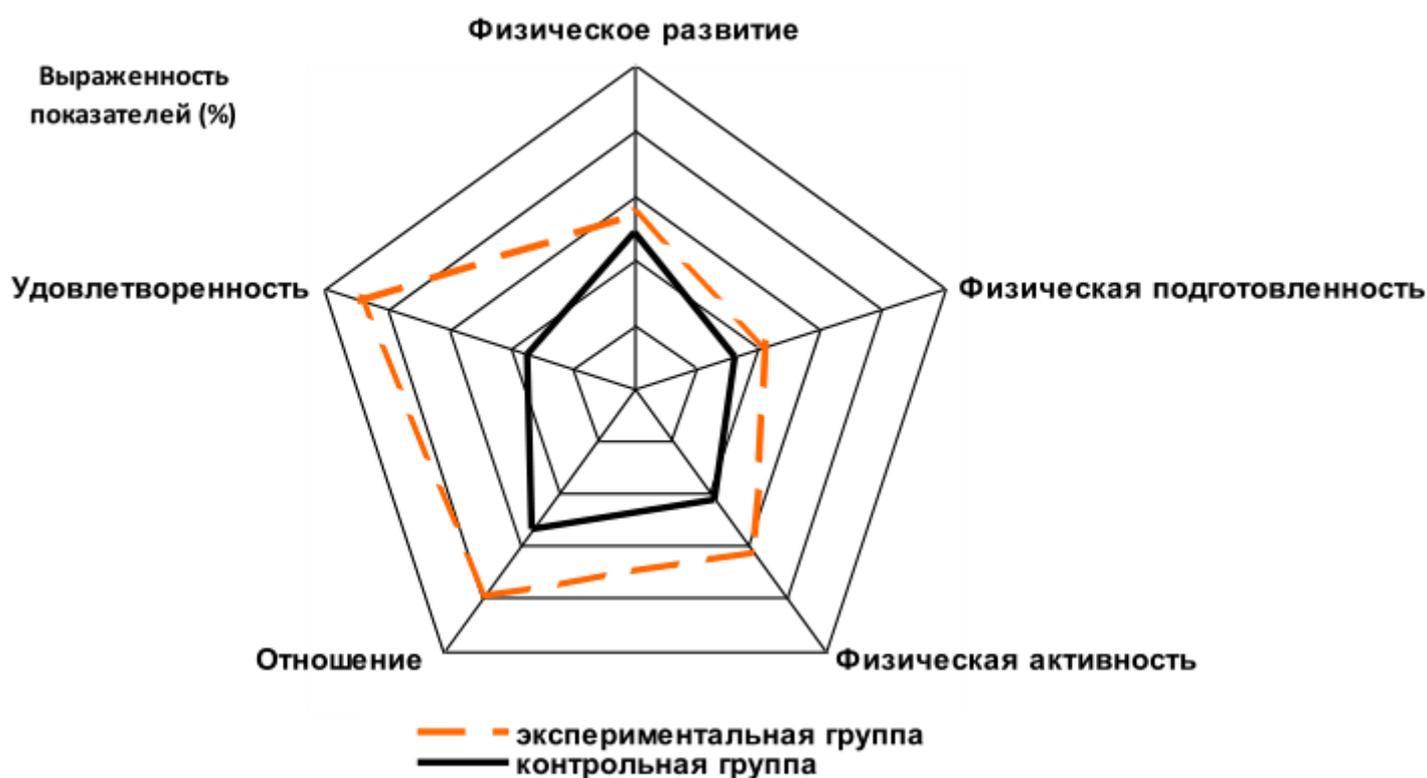


Рисунок 1. Профили мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Как видно на рисунке 1, у мальчиков экспериментальной группы по отношению к мальчикам контрольной группы имеется значительный прирост показателей. Характер изменений, прежде всего, выражается повышением уровня физической активности, удовлетворенности и положительного отношения к физической культуре. Вероятно, незначительное увеличение показателей физической подготовленности и физического развития объясняется тем, что эти параметры относятся к объективной сфере и, следовательно, требуют более длительной проработки, чем учебный год, в рамках которого проходил эксперимент.

Схожую картину развития показателей, как видно на рисунке 2, демонстрирует и профиль девочек экспериментальной группы. Различие с профилем мальчиков наблюдается лишь в значительно большем приросте параметров физической подготовленности.



Рисунок 2. Профиль девочек контрольной и экспериментальной групп

Общие закономерности у мальчиков и девочек экспериментальных групп показывают, что с развитием субъективной сферы личности школьников, выражающейся в данном случае в изменении характера отношения к физической культуре и удовлетворенности занятиями физическими упражнениями, происходят значимые изменения на поведенческом уровне, определяющиеся уровнем физической активности. Данные тенденции закрепляются в объективной сфере, определяющейся в свою очередь физическим развитием и физической подготовленностью.

В целом изменения профиля учащихся экспериментальной группы носит позитивный характер и может свидетельствовать об успешном внедрении разработанной технологии. Проведенный педагогический эксперимент показал, что распределение учащихся на типологические группы оптимизирует процесс формирования активного отношения к своему здоровью, что в свою очередь может иметь особое значение на пути укрепления здоровья учащихся общеобразовательных учреждений.

Список литературы

1. Филиппов, С.С. Спортивный клуб школы: этап становления: Монография / С.С. Филиппов, Т.Н. Карамышева. - М.: Советский спорт, 2012. - 176 с.
2. Филиппов, С.С. Анализ коммерческой физкультурно-спортивной организации как социальной системы / С.С.Филиппов, Н.И.Антонова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – Вып. 5 (87), СПб, 2012.
3. Гаврилов, Д.Н. Движение, здоровье, образ жизни: методическое пособие / Д.Н. Гаврилов, А.В.Малинин. – СПб.: Петрополис, 2010. – 187 с.

References

1. *Filippov, S. S. Sports club schools: stage of development: Monograph / S. S. Filippov, T. N. Karamysheva. - M.: Soviet sport, 2012. - 176 p.*
2. *Filippov, S. S. Analysis of commercial sports organization as a social system / S. S. Filippov, N. And.Antonova // scientific notes of University named after P. F. Lesgaft. – Vol. 5 (87), Saint-Petersburg, 2012.*
3. *Gavrilov, D. N. Movement, health, lifestyle: methodical manual / D. N. Gavrilov, A.V. Malinin. – SPb.: Petropolis, 2010. – 187 p.*

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

*Школина Марина Анатольевна
Пермский государственный национальный исследовательский университет
г. Пермь, Россия*

ADDITIONAL FUNDING OF PHYSICAL CULTURE USED IN WELLNESS PRACTICES OF STUDENTS WITH POOR HEALTH

*Shkolina Marina Anatolevna
Perm state national research University
Perm, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается методика применения самомассажа как средства повышения резистентности организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, средства коррекционно-оздоровительной направленности, а также результаты исследования использования данной практики для самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы (СМГ).

Summary. In the article the method of application-massage as a means of increasing organism resistance to unfavorable conditions of environment, means of corrective and health-improving orientation, and the results of studies on the use of this practice for self-study of students of special medical group (SMG).

Введение. Многие авторы в последнее время отмечают не только низкий уровень здоровья, но и низкий уровень знаний и мотиваций в области здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи. В том числе в области использования гигиенически-оздоровительных методов сохранения и укрепления здоровья [5,6].

Правительственные программы и постановления последних лет направленные на оздоровления нации [8], на практике зачастую не имеют средств их выполнения. Это касается не только низкого уровня материально-технической базы, уровня проведения медицинских осмотров, адекватного методического сопровождения. Но и выведения обязательных занятий физической культурой за рамки учебного процесса (право самостоятельно разрабатывать и утверждать образовательные стандарты). А также снижением контроля уровня физического развития и подготовленности студентов в высших учебных заведениях (отмена обязательных зачетов по физической культуре) [7]. Вследствие этого, все большее значение приобретают самостоятельные занятия физической культурой и реализации индивидуальных оздоровительных программ. К сожалению, большинство студентов не проявляют готовность к этому не теоретически, не мотивационно. В первую очередь это касается студентов с ослабленным здоровьем и студентов СМГ.

Среди различных средств сохранения, укрепления и восстановления здоровья главное место занимает физическая культура, в том числе и ее гигиенические

средства, к которым относятся различные виды массажа [2]. Гигиенический массаж, известный так же, как профилактический или общеоздоровительный применяется с целью укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Он способствует сохранению функционального состояния, а также повышения уровня работоспособности и стрессоустойчивости организма.

Самомассаж в оздоровительной деятельности студентов СМГ может выступать дополнительным средством физической реабилитации [1]. Так как является доступным методом восстановления с широким спектром применения: перед, вовремя и после физической нагрузки; вовремя пассивного и активного отдыха. Научные исследования доказывают, что массаж имеет не только локальное воздействие. Авторы, которые уделяли внимание изучению механизмов влияния массажа на организм, считают наиболее значимым нейрогуморальное воздействие и нейроэндокринные процессы, регулируемые высшими отделами ЦНС. Массаж оказывает рефлекторное воздействие по типу кожно-висцерального рефлекса на ткани и отдельные органы, на весь организм в целом [3, 4].

Несмотря на то, что самомассаж имеет ряд ограничений (невозможность полностью расслабиться, наличие труднодоступных участков, отсутствие специальных знаний), тем не менее, при методически правильном применении является доступным и эффективным средством оздоровительной физической культуры.

Включение в самостоятельные занятия физической культуры студентов СМГ методик гигиеническо-оздоровительной направленности, адекватных по нагрузке, повышающих интерес и мотивацию к применению их студентами в самостоятельных занятиях на сегодняшний день является актуальным.

Одной из задач нашего исследования является разработка, теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности применения самомассажа в самостоятельных занятиях физической культурой студентов СМГ.

Анализ литературы по методике применения самомассажа выявил следующее:

Методика самомассажа основывается на особенностях построения процесса самостоятельных занятий физической культуры с учетом диагноза заболевания. Интенсивности и времени проведения занятий, направленности физической нагрузки, особенности восстановительных процессов. Содержание методики заключается в применении различных видов самомассажа (предварительного, тренировочного, восстановительного; сегментарно-рефлекторного, выборочного, массажа паравертебральных зон) [2].

При самомассаже студент может сам регулировать интенсивность, силу и время проведения массажа. Правила самомассажа те же, что и для других видов массажа. Самомассаж нецелесообразно проводить после сильного утомления, так как он связан с напряжением. Самомассаж может быть локальным (частным) и общим. В зависимости от состояния организма общий самомассаж может продолжаться до 30 минут. При этом 5-10% времени занимает самомассаж головы и лица, 25-30% верхних конечностей, 25-30% туловища, 5-10% ягодичных мышц и мышц спины, 30-35% нижних конечностей. Частный массаж различных областей тела, при необходимости ежедневно чередуемых, более предпочтителен. Самомассаж может быть подготовительным - для поддержания физической формы, массажем готовности - непосредственно перед физическими упражнениями или в перерывах

между ними. Его длительность 10-15 минут в зависимости от области применения и вида воздействия.

Самомассаж в комплексе с водными процедурами, сауной, пребыванием на воздухе, соответствующим двигательным режимом поможет повысить работоспособность и улучшить здоровье.

Самомассаж помогает более интенсивно выполнять физическую работу в быту и на производстве, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомления и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность активного отдыха. Установлено, что 5-8 минутный самомассаж заменяет 20-30 минут пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение.

Этот вид массажа требует определенного положения тела. Самомассаж нижних конечностей проводят в и.п. сидя на скамейке, низком стуле или на полу, иногда рекомендуется при этом слегка наклонить туловище или голову в сторону (для лучшего расслабления мышц). При самомассаже живота необходимо лечь на спину, слегка согнув ноги в коленях. Участки тела (ягодицы, спину, грудь, шею, верхние конечности) массируют стоя. Приемы (массаж шеи или верхней конечности) целесообразно проводить в и.п. сидя. Массируемые мышцы должны быть полностью расслаблены.

При подготовительном самомассаже отдельные приемы проводят с усилием, повторяя каждый 15-20 раз. Самомассаж, снимающий утомление, выполняют с легкой или средней интенсивностью, каждый прием повторяют 8-12 раз. Исключаются сильные ударные приемы и движения.

При выполнении самомассажа массажные движения проводят по ходу лимфатических сосудов. Лимфатические узлы не массируют. Приемы для самомассажа те же, что и для обычного массажа. Последовательность приемов самомассажа: поглаживание - растирание - разминание - вибрация (потряхивание, встряхивание). Используют различные приемы и упражнения для суставов. В качестве смазывающих средств можно использовать тальк, масло для массажа или мази (после консультации с врачом). После самомассажа необходимо принять душ.

Последовательность самомассажа отдельных частей тела: волосистая часть головы - лицо - шея - спина - поясница - живот - верхние конечности - нижние конечности.

Точечный массаж – это разновидность или метод лечебного сегментарно-рефлекторного массажа. На активные точки воздействуют надавливанием. Для успокаивающего действия применяют метод непрерывного, плавного, медленного, не сдвигающего движение или надавливание с постепенным нарастанием силы. При коротком и сильном надавливании с резким отниманием пальца оказывается возбуждающее воздействие.

Чтобы воздействовать на сосуды рук, ЦНС, органы грудной клетки выполняется техника и приемы лечебного сегментарного рефлекторного массажа на паравертебральных (околопозвоночных) областях спинномозговых сегментов: шейных и верхнегрудных, тканях головы, шеи и зоны воротника. А для воздействия на сосуды ног, органы малого таза и брюшной полости – на паравертебральных областях спинномозговых сегментов: нижнегрудных, поясничных и крестцовых, тканях области таза и грудной клетки.

Самомассаж противопоказан при острых лихорадочных состояниях, острых воспалительных процессах, кровотечениях и склонности к ним, при болезнях крови,

гнойных процессах любой локализации, инфекционных и грибковых заболеваниях кожи, значительном варикозном расширении вен, тромбофлебите, аневризмах сосудов, воспалении лимфатических узлов, опухали различной локализации. Болевые синдромы после травмы, легочная, сердечная и почечная недостаточность. Недостаточность кровообращения III степени, гипертензивные и гипотензивные кризы, тошнота, рвота, боли невыясненного характера при пальпации живота, бронхоэктазы (хроническое патологическое состояние, характеризующееся расширением бронхов и бронхиол). Однако в ряде случаев противопоказания носят временный характер в остром периоде болезни или при обострении хронического.

Самомассаж показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, заболеваниях органов дыхания, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания и повреждения нервной системы, заболевания органов пищеварения вне фазы обострения, воспалительные заболевания мужских и женских половых органов вне фазы обострения, нарушение обмена веществ. Самомассаж применяют также при головной и зубной боли, нарушении сна, повышенной раздражительности.

Овладение методикой самомассажа студентами проводится поэтапно: изучение противопоказаний и показаний к применению самомассажа, по диагнозу заболевания; изучение области применения самомассажа; - изучение основ методики проведения самомассажа; изучение приемов самомассажа; - изучения дополнительных средств самомассажа (массажные коврики, массажеры, зерновые культуры, камни, соли и т.д.); - формирование навыка использования приемов самомассажа в зависимости от поставленных задач.

Результаты исследования.

Студенткам Пермского государственного национального исследовательского университета (ПГНИУ) II - III курсов по состоянию здоровья, распределенные в СМГ, было предложено два комплекса самомассажа для ежедневного использования в период с сентября 2014 по январь 2015 года. Первый комплекс - точечный массаж лицевой зоны и зоны кистей для профилактики острых респираторно вирусных заболеваний (ОРВИ) в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой. Второй комплекс - самомассаж воротниковой зоны в сочетании с физкультурной паузой. В конце семестра был проведен опрос студенток, участвующих в исследовании, всего 47 человек, из них 25 человек II - курса, 22 человека – III курса.

Анализ опроса показал (рис. 1), что количество студентов III курса применяли предложенные комплексы самомассажа более регулярно. Анализ заболеваемости ОРВИ среди студентов, регулярно применяющих самомассаж в сочетании с физическими упражнениями, за период исследования была ниже на 6,6% (по общим случаям заболевания в группе).

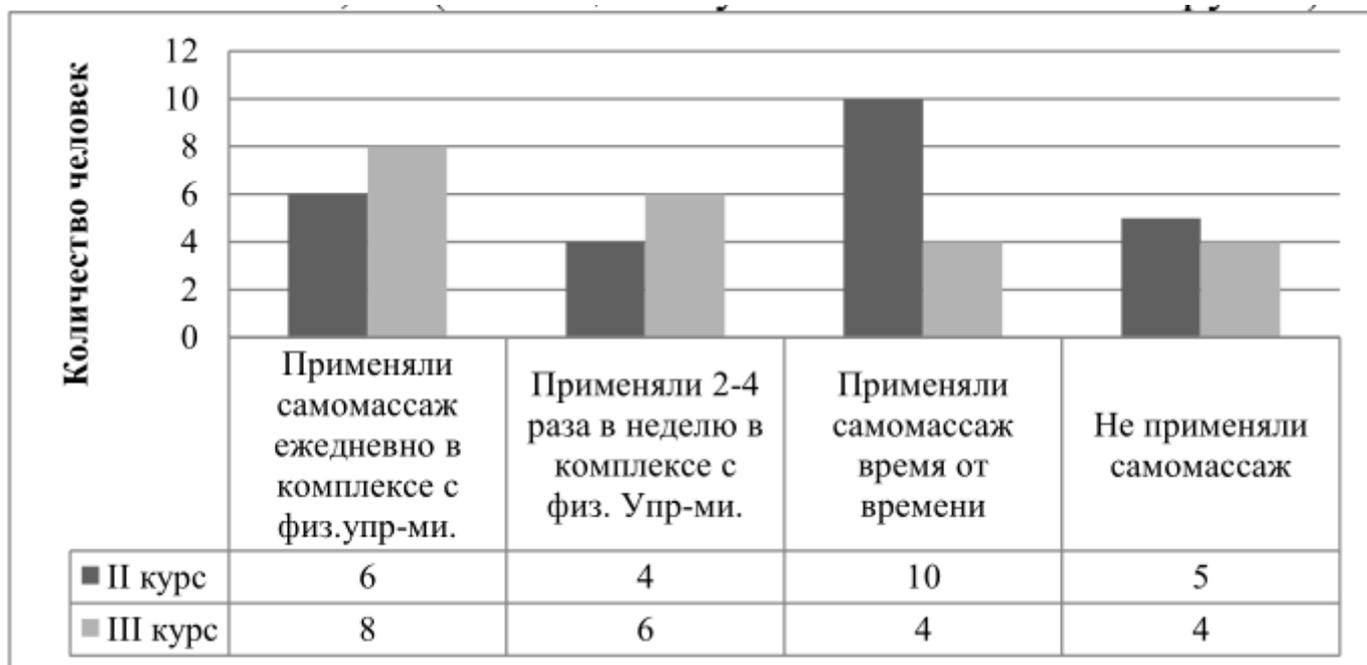


Рисунок 1. Применение самомассажа студентами СМГ в самостоятельных занятиях

Более высокую продуктивность учебного труда эти же студенты (по результатам опроса) отметили на 56,8% выше, чем студенты, не применяющие самомассаж в комплексе с утренней гигиенической гимнастикой и физкультурной паузой или применяющие его нерегулярно (рис. 2).

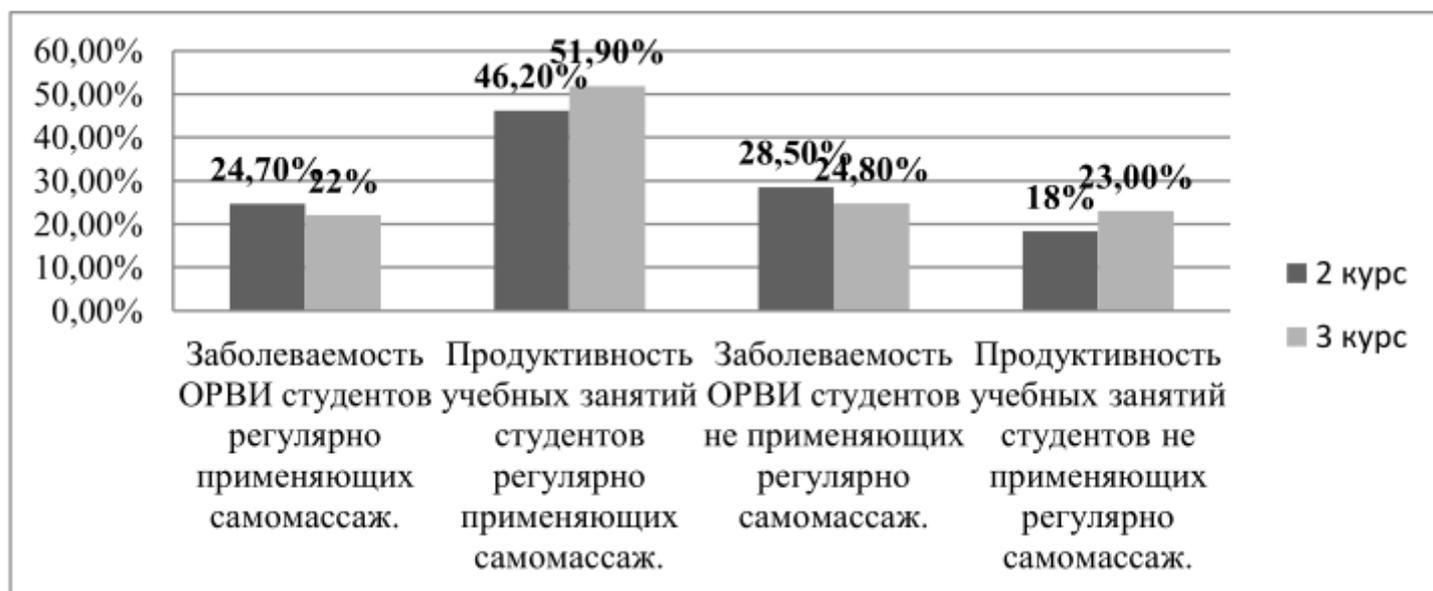


Рисунок 2. Результаты применения самомассажа студентами

В целом можно отметить более высокую резистентность организма к ОРВИ и более высокую продуктивность учебного труда среди студентов III курса. Возможно, это связано с обязательностью посещения занятий физической культурой, получением более полной информации по теоретическому курсу, большей практикой под руководством преподавателя для самостоятельного применения полученных

знаний, личной заинтересованностью и мотивацией к регулярным занятиям физической культурой.

Выводы. Студенты, регулярно посещающие занятия физической культурой, обладают большим уровнем умений и навыков к использованию средств физической культуры.

Комплексы самомассажа, используемые студентами СМГ в качестве профилактики ОРВИ и снятия напряжения в области воротниковой зоны, совместно с утренней гимнастикой и физической паузой способствуют повышению уровня резистентности к ОРВИ и повышению продуктивности учебного труда.

Список литературы

1. *Аткинсон М. самомассаж. Ваше здоровье в ваших руках. Полная энциклопедия. Советы профессионала. М.: Из-во Контент 2008. – 192 с.*
2. *Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.; Академия, 2006. – 576 с.*
3. *Бирюков, А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография / А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с.*
4. *Васичкин В.И., Васичкина Л.Н. Руководство по самомассажу. Ростов-на-Дону, 2006, - С. 11 – 12.*
5. *Голомолзина, В.П. Влияние нагрузок различной направленности на физическое состояние и заболеваемость студенток специальной медицинской группы / В.П. Голомолзина, С.П. Левушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. - №6 (40). – С. 24 – 28.*
6. *Горелов, А.А. Коррекция состояния здоровья студентов специальной медицинской группы с нарушениями сердечно – сосудистой системы на занятиях физической культурой / А.А. Горелов, О.Г. Румба, М.Д. Богоева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. - №1 (35). – С. 35 – 38.*
7. *Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 года №1367.*
8. *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ.*

References

1. *Atkinson M. Self-Massage. Your health is in your hands. Complete encyclopedia. The advice of a professional. M.: Content 2008. – 192 p.*
2. *Biryukov, A. A. Sports massage: studies. for stud. the high. proc. institutions / A. A. Biryukov. Moscow, Academy, 2006. – 576 p.*
3. *Biryukov, A. A. Peculiarities of Russian classical massage in various sports: monograph / A. A. Biryukov. – M.: Physical culture, 2008. – 304 p.*
4. *Vasichkin V. I., Vasichkina L. N. A guide to self-massage. Rostov - on-don, 2006, Pp. 11 – 12.*

5. Golomolzina, V. P. *Influence of loads of different directivity on the physical condition and the incidence of students of special medical group* / golomolzina P. V., Levushkin S. P. // *scientific notes of University named after P. F. Lesgaft*. 2008. - №6 (40). – S. 24 – 28.

6. Gorelov, A. A. *Correction of state of health of students of special medical groups with violations of cardiovascular system at the lessons of physical culture* / A. A. Gorelov, O. G. Rumba, Bogoeva M. D. // *scientific notes of University named after P. F. Lesgaft*. 2011. - №1 (35). – P. 35 – 38.

7. *Order of the Ministry of education and science of the Russian Federation of 19.12.2013 №1367.*

8. *Federal law "On physical culture and sport in the Russian Federation" dated 04.12.2007 №329-FL.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К ВЫЖИВАНИЮ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ



*Внукова Мария Николаевна
студентка 4 курса кафедры «Туризм, рекреация и спорт»
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»
г. Орел*



*Научный руководитель Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Туризм, рекреация и спорт»
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»
г. Орел*

MOTOR RESPONSE IN SELF-DEFENSE

*Vnukova Mariya Nikolaevna
The 4th year student of the department «Tourism, recreation and sport»
Federal public budgetary educational institution of the higher education
«Prioksky state university», Orel*

*Supervisor Mahov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department «Tourism, recreation and sport»
Federal public budgetary educational institution of the higher education
«Prioksky state university», Orel*

Аннотация. В статье анализируется подготовленность человека к выживанию в экстремальных условиях в XXI веке. За основу взято психологическая и физическая подготовленность все плюсы и минусы, на которые стоит обратить внимание.

Summary. The article analyzes the readiness of a person to survive in extreme conditions in the XXI century. It is based on the psychological and physical fitness all the pros and cons that are worth paying attention to.

Актуальность. В наше время практически каждый человек может побывать в любой точке земного шара: самолет, поезд, автомобиль, быстроходный морской лайнер доставляет вас куда угодно. По воле случая, по своей неопытности, а иногда и сознательно каждый из нас может попасть в сложную ситуацию и остаться один на один с природой.

Ежегодно в мире гибнут сотни тысяч людей в результате аварий наземного крушения, авиационных катастроф, кораблекрушений, трагедий в туристических походах и экспедициях.

Главная проблема в таких случаях заключается в том, что многие люди совершенно не подготовлены, оставшись без готовых продуктов, медикаментов, необходимой одежды и средств. К экстремальным ситуациям наиболее подготовлены: медицинские работники, сотрудники МЧС, пожарная охрана, солдаты и офицеры ВС.

В повседневной жизни люди других профессий оказываются, не подготовлены. Школой выживания в экстремальных условиях автономного существования является туризм.

Основные выводы:

- ✓ это одна из самых важных проблем в наше время неподготовленность человека к экстремальным ситуациям, которые поджидают нас везде в повседневной жизни
- ✓ родители не должны решать все за детей. Они должны давать ребенку самому проявлять инициативу (например - выбор секции в которую он бы хотел бы ходить)
- ✓ привлекать детей и увлекаться самим взрослым спортом (помните дети берут с вас пример)

В целом взгляд на данную ситуацию говорит о том, что человек должен развиваться как физически, так и психологически.

Психологическая и физическая подготовленность человека.

В XXI веке люди привыкли к благам цивилизации и это, приводит к тому, что многие не знают самых простых вещей о природе. Молодёжь приросла к телефонам, компьютерам и ноутбукам, не выходит из ночных клубов и различных развлечений. Взрослые заняты решением насущных проблем, заработок денег, ремонт и просмотром телепередач.

Многие люди, как правило, не готовы физически к экстремальным ситуациям, их знание не так уж велики в области выживания, у многих к тому же может возникать и психологический фактор. В психологии самыми страшными нашими врагами являются страх и паника. Вот, что значительно уменьшает шансы на выживание в дикой среде. В принципе страх – это нормальная реакция человека на наличие опасности. Как доказали учёные, не боятся только психически больные люди, у нормального и здорового человека должен быть страх перед опасностью. Но и тут есть подоплёки, ведь страх бывает двух видов. Есть страх, который поддаётся контролю и страх абсолютно бесконтрольный.

Например, вы увидели змею и, боясь её нападения, приняли меры, чтобы себя обезопасить, уходя из зоны опасности осторожно и аккуратно, а другой человек начнёт резко двигаться, чем может спровоцировать нападение змеи. Очень часто люди, заблудившиеся в лесу, начинают паниковать, беспорядочно передвигаются по лесу, заходят ещё дальше. В результате к наступлению ночи они абсолютно не готовы к ночлегу, нет источника огня, который согреет, нет пищи, нет воды и в результате нервного срыва и беспорядочной траты энергии человек просто обессилен и шансы на выживание у него резко падают.

Каждый человек реагирует на чрезвычайную ситуацию по-своему. В этом проявляется его темперамент, психофизические данные, состояние ума и представление о возможной угрозе. То, что представляет смертельную опасность для одного, для другого может быть достаточно знакомым. Степень опасности всегда

определена степенью риска участника экспедиции в происходящей и возможной ситуации, конкретно ему угрожающей потерей благополучия, здоровья и жизни. Опасности имеют свой специфический характер и бывают трех видов: очевидная, внезапная, потенциальная.

Очевидная опасность выражена состоянием прямой и явной угрозы жизни и здоровью человека. Она может быть направленной и ненаправленной, так же, как и другие типы опасности. Внезапная опасность выражена любым изменением состояния покоя окружающей среды. Она потому и внезапная, что происходящее опережает безопасную возможность осознанной оценки. Потенциальная (скрытая) опасность угрозы жизни и здоровью человека выражены меньше, но все равно присутствует. Опасность, заключенная в этом существе, является потенциальной и одновременно направленной. Во всех перечисленных типах опасности предполагается определенная реакция безопасного поведения.

Страх может затруднить решение даже самой лёгкой задачи. Поэтому в первую очередь вы должны уметь держать себя в руках, кстати – это пригодится вам и в обыденной жизни. А вот страх контролируемый, может наоборот оказаться хорошим стимулятором для вас в экстремальной ситуации, он, как правило, повышает сообразительность, придаёт физическую силу, за счёт выделения адреналина и способствует обострению восприятия.

Важнейшим фактором в жесткой экстремальной ситуации является воля к жизни, человек должен в первую очередь сам хотеть выжить любой ценой. Если дать правильную психологическую установку, то физические возможности среднестатистического человека возрастают в несколько раз.

Установка на выживание – это готовность и предрасположенность человека к целенаправленной, надежной и характеризующейся достаточным уровнем самообороны деятельности. Формирование устойчивой установки на выживание – это воспитание и развитие эффективных и надежных действий в опасных для жизни и здоровья условиях. Сформулировать и развить у себя установку на выживание способен каждый человек.

Попав в непредвиденные экстремальные условия в дикой природе, перед человеком встает ряд факторов выживания. 50-70% выживших оказываются в состоянии паники, у 15-25% экстремальная ситуация вызывает истерики, и только оставшиеся 10-25% способны к адекватным и активным действиям к своему выживанию.

На исход выживания влияют такие факторы, как боль, жажда, холод, жара, голод, переутомление, стресс. Рассмотрим каждый фактор подробнее.

Боль является защитной реакцией на внешнее воздействие на организм, при чем человек способен справиться с очень сильными болевыми ощущениями, сконцентрировавшись на цели выживания.

Голод - это один из весомых факторов выживания в экстремальной ситуации. При полном голодании, когда питательные вещества и калории совсем не поступают в организм, но имеются запасы воды, организм переходит на потребление внутренних ресурсов - белок в мышцах, жировая прослойка, гликоген в печени и мышцах.

Подсчитано, что средний человек весом 70кг имеет 15 кг жировой прослойки, что соответствует 135 тыс. ккал, 6 кг белка в мышцах - 25 тыс. ккал, 0,15 кг гликогена в мышцах и 0,075 кг гликогена в печени в сумме дает чуть меньше 1 тыс. ккал. В целом получается около 160 тыс. ккал, из которых можно израсходовать не более 40% без

угрозы для жизни, что примерно составляет 64 тыс. ккал. Теперь можно рассчитать на сколько суток автономного существования хватит такого запаса энергии.

Для поддержания жизнедеятельности организму необходимо 1 ккал в час на один килограмм веса, что составляет 70 ккал/ч для всего организма. За сутки потребуется 1700 ккал.

При таких энергозатратах нашего запаса должно хватить на 37-40 суток. Впечатляющая цифра, но это в режиме абсолютного покоя, когда вы даже в туалет не должны вставать, любые движения будут нещадно сокращать ваш запас энергии.

Попав в экстремальные условия в дикой природе, человеку необходимо проделывать необходимую физическую работу, нести дежурство в лагере, строить убежище для защиты от непогоды.

Например, ходьба со скоростью 4 км/ч требует от организма 200 ккал/ч, а со скоростью 5 км/ч уже 300 ккал/ч. Также вносят свой вклад такие факторы выживания, как стресс, страх, чувство одиночества. Любые моральные переживания также требуют своих калорий. Голодный, ослабленный человек больше подвержен болезням, ему сложнее согреться.

В совокупности все эти факторы сокращают тот период времени, на который хватит нашего запаса калорий до 20-25 дней при разумном подходе.

Также на этот показатель влияет пол и возраст человека. Пожилые люди легче переносят голод за счет более низкого обмена веществ. У молодых людей он на 18-20% выше. Женщины лучше переносят голод, чем мужчины. Так, первыми умирают юноши в возрасте 14-18 лет, далее молодые мужчины, потом девочки, женщины и дольше всех без пищи могут оставаться пожилые люди. Это статистика блокады Ленинграда.

Стоит отметить, что это только усредненные показатели. Даже у людей схожей комплекции, пола и возраста разные потребности в калориях. Потеря 30-40% первоначального веса, как правило, ведет к гибели человека.

Основные стадии голодания в условиях автономного пребывания. Начальный период длится 2-4 дня, и характеризуется очень сильным чувством голода, ощущением тошноты и головокружений. Постоянные мысли о еде. В этот период каждый день организм теряет порядка 1 кг веса. Далее чувство голода снижается, повышается раздражительность, апатия, сонливость, ухудшается сон.

Голод, как фактор, сильно влияющий на выживание человека, как правило, редко является причиной гибели человека. Голод усиливает действие других факторов.

Статистика таких случаев говорит, что люди в экстремальных природных условиях часто умирали, имея достаточный запас пищи.

Вывод: если у вас нет запаса пищи и/или местность, на которой вы находитесь, не позволяет добыть пищу, и по вам ведутся поиски, лучше придерживаться пассивной тактики выживания, не отходить на далекие расстояния от лагеря, экономить свои энергоресурсы, больше лежать, выполнять только самую необходимую физическую работу. В общем соотносить затраченную энергию с пользой совершаемых действий и помнить, что каждая калория на счету.

Жара. Следующим фактором выживания в природных условиях является жара. Человеческий организм почти на 60% состоит из воды, при этом кости на 25%, а мозг на 80%, поэтому он первым страдает от нехватки воды в организме. Для организма необходимо соблюдать правильный режим водопотребления - переизбыток воды нагружает сердце, почки, вымывает из организма соли. Недостаток воды приводит к

снижению веса, упадку сил, загустению крови, за счет чего нагружается сердце, поскольку ему сложно прокачивать густую кровь по сосудам. Поскольку мозг является важнейшим органом, и при этом чувствительным к потере воды, при ее недостатке он начинает всасывать жидкость из клеток. До 5% жидкости, высосанных из клеток, проходит без последствий для организма, а 15% уже приводит к возможной гибели организма. Поэтому нехватка воды, как фактор выживания, намного опаснее, чем нехватка еды.

В нормальных температурных условиях норма потребляемой воды составляет 2,5-3л в сутки вместе с чаем, соками, супами и т.д. Одним из признаков нехватки воды является уменьшение слюноотделения, причем, появление первоначального чувства нередко воспринимается как сильная жажда, хотя обезвоживания еще нет. Человек начинает много пить воды, что в совокупности с физическими нагрузками приводит к сильному потоотделению, что приводит к еще большему выведению жидкости из организма, что опять приводит к необходимости пить воду. Весть этот процесс сопровождается слабостью и упадком сил. Если приходится выполнять физическую работу в жарких условиях, пейте воду небольшими глотками через небольшие промежутки времени, поскольку вода усваивается только через 10-15 минут, пока не поступит в желудок. Иногда можно сосать кислый леденец, который вызовет слюноотделение, а это в свою очередь снизить чувство жажды.

При усиленном потоотделении происходит активное вымывание солей из организма, для чего необходимо пить слегка подсоленную воду из расчета 0,5 -1 г соли на 1 литр воды. Выживание в знойной пустыне по сложности превышает выживание в Заполярье, поскольку для защиты от холода человек обладает несколькими способами - укрытия, теплая одежда, калорийная пища, обогрев. В пустыне же главным фактором выживания является наличие воды.

Холод является еще одним фактором, влияющим на выживание. По статистике 10-15% туристов погибают от холода. При защите от холода важно учитывать не только саму температуру воздуха, но и влажность воздуха и скорость ветра. В районах с низкими температурами и сухим воздухом морозы переносятся значительно легче, чем в приморских краях, где влажность воздуха выше.

Но наибольший вклад в восприятие низких температур вносит ветер. Например, при температуре воздуха -3°C и скорости ветра 10 м/с суммарное воздействие на организм будет, как если бы температура была -20°C . При такой же скорости ветра и -10°C суммарное воздействие будет -30°C . При -15°C воздействие будет -36°C , а при -25°C такой же скорости ветра будет -50°C . При ветре 18 м/с и температуре воздуха -45°C воздействие на организм будет, как при -90°C .

Поэтому выживание в местностях с низкими температурами подразумевает немедленную постройку хорошего укрытия от ветра и холода, поскольку время жизни при сильном ветре может составлять не более нескольких часов. Теплая одежда способна защитить от холода на срок, достаточный для постройки укрытия. При этом лучше одеваться по принципу многослойности. Между слоями одежды получается воздушная прослойка, поэтому 2-3 тонких свитера греют намного лучше, чем один толстый. Также необходимо беречь обувь, поскольку 9 из 10 обморожений приходится на конечности.

При постройке укрытий от холода следует руководствоваться здравым смыслом - укрытие должно максимально удерживать тепло. Например, этому условию отвечают укрытия из снега, который за счет своей пористой структуры является хорошим теплоизолятором. Разница между внешней и внутренней температурой без

использования обогревающих приспособлений может достигать 30-40°C. Здесь вы можете почитать о постройке снежных укрытий и аварийной ночевке зимой.

Страх является еще одним фактором выживания в экстремальных природных условиях. Страх является естественной реакцией на угрозу жизни и здоровья, причем однозначно сказать, что страх вредит или способствует выживанию нельзя, все зависит от конкретной обстановки. У каждого человека поведенческая реакция на страх различна, и ее можно условно разделить на несколько типов - пассивный тип, активный и разумный.

При пассивном типе при встрече с опасностью человек впадает в ступор, совершает бессмысленные движения, иногда падает в обморок. За исключением некоторых ситуаций, например, при встрече со змеей, пассивный тип часто ведет к гибели. Активный тип поведения характерен мгновенной реакцией на опасность, например, когда человек отскакивает от падающего камня. Такой тип выживания чаще полезен при одиночном выживании, при коллективном выживании такой тип поведения может быть опасен для остальных членов группы, например, когда отскакивающий от опасности человек может вызвать камнепад или сход лавины.

Активный тип проявляется и у тонущих людей, которые не осознанно хватаются и топят других ради своего выживания. Такой тип выживания основывается на безусловных рефлексах.

Разумный тип свойственен подготовленным людям, способных здраво мыслить в экстремальных условиях. Такие люди мгновенно оценивают ситуацию и принимают верные решения.

При крушениях, в слабо подготовленных группах имеет место массовая паника, которая опасна своим быстрым нарастанием. В сплоченных группах, где есть четкая иерархия и лидер, такие проявления паники намного ниже. Для снижения панических настроений лидер должен раздавать четкие указания каждому члену группы, чтобы не было времени осознавать тяжесть ситуации. Здесь хорош армейский принцип - "чем бы солдат не занимался, лишь бы"

При длительном выживании, когда перспективы не ясны, человек часто теряет веру в спасение, впадает в депрессию, становится пассивным, хотя и выполняет необходимую работу, но без инициативы. При дальнейшем развитии такого депрессивного состояния возможны проявления истерик и попыток самоубийства. Либо наоборот человек может находиться в постоянном психическом напряжении, у него проявляется чрезмерный страх за свою жизнь, страх перед животными и насекомыми, страх питья воды из водоемов. Постоянное психическое напряжение быстро истощает силы, приводит к срывам и допускаемым ошибкам в поведении.

В целом страх в различной степени является неким ограничителем, не дающим организму подвергнуться гибели. Также не стоит всеми силами перебарывать страх, например, если один из членов группы панически боится высоты, лучше прокладывать маршрут, где нет вершин и хребтов.

Переутомление - это постоянный фактор выживания в экстремальных природных условиях, проявляющийся из-за физического и морального напряжения. Для своего выживания человеку необходимо добывать пищу, строить укрытия, заготавливать дрова для костра и т.д. - и все это без специального инструмента, при постоянной нехватке калорий в организме. На переутомление также влияет постоянное недосыпание, страх, неблагоприятные погодные условия. В таких условиях каждый новый день дается все тяжелее. Например, в первые часы выживания температура -15°C переносится легче, чем 0°C через несколько дней.

Переутомление снижает работоспособность и реакцию на опасность, волю к выживанию. Для предотвращения переутомления необходимо своевременно отдыхать при наступлении усталости. Работу выполнять частями с небольшими перерывами. В такой ситуации нельзя работать до упора, необходимо помнить, что у вас ограничен запас прочности, и его нельзя растратить в первые часы, поскольку неизвестно, сколько вам еще придется выживать. Такие важные дела, как постройка укрытий, необходимо делать задолго до наступления темноты, чтобы не спешить из последних сил.

Также необходимо заботиться о комфорте ночного сна, поскольку только во сне человек максимально восстанавливает свои силы, и если вы всю ночь будете вставать к плохо организованному костру, чтобы не замерзнуть, или ворочаться из-за неудобного ложа, толку от ночного сна будет мало, что только еще больше усилит переутомление.

Одиночество при индивидуальном выживании сильно влияет на его исход, не только из-за психологической составляющей, но и из-за физической - все приходится делать самому, нет возможности разделить обязанности. Человек наедине с самим собой больше подвержен стрессам и депрессиям. Для снижения такого негативного эффекта, каждую минуту лучше занимать себя каким-нибудь занятием. Многие в такой ситуации начинают разговаривать с предметами или с воображаемыми собеседниками, и такой метод может помочь в одиночном выживании.

В целом различные факторы выживания тесно взаимосвязаны между собой - при усилении влияния одного фактора, усиливается влияние других факторов.

Итак, мы определили две причины, которые мешают многим людям выжить в экстремальных ситуациях, это парниковые условия, к которым человек привык, живя своей обыденной жизнью, и плохая психологическая подготовка.

На данный момент родители очень сильно оберегают своих детей, и это лишь вредит им, они не развиваются физически. Ведь лучше поиграть по компьютеру в электронную игру, чем пойти во двор и подтянуться на турнике. Раньше дети изначально были выносливее и сильнее, эти качества развивались у них в результате образа жизни, который они вели.

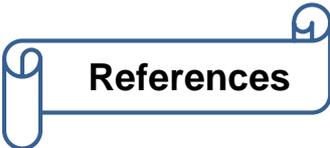
Список литературы

10. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.
11. Алман Б.М., Ламбру П.Т. Самогипноз: руководство по изменению себя / Пер. с англ. М.: Класс, 1995.
12. Андреева Г.М. Психология социального познания. М.: Аспект Пресс, 1997.
13. Архипова Н.И. Управление в чрезвычайных ситуациях. -2-е изд., перераб. и доп. - М.: [Издат. центр РГГУ], 1998. -316 с.
14. Бажанова Е.С. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. пособие/Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Самар. гос. техн. ун-т.-Самара, 2009.-169 с.
15. Волович, В.Г. «Человек в экстремальных условиях природной среды» [Текст] / Волович В.Г. // -М: Мысль, 1983. - 196с.

16. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк // – М.: Академия, 2002. – 244 с.

17. Махов, С.Ю. Проект развития национального туризма «Сокровища России» : научно-практический проект [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел : МАБИН, 2012. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321201891.

18. Махов, С.Ю. Национальный социальный проект «Здоровая Нация» [Текст] / С.Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. (24 – 25 апреля 2014г., г. Орел) / Под ред. д-ра пед. наук, проф. В.С. Макеевой. – Орел : ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», Т. 1. – 2014. – С. 66 – 71. ISBN 978-5-93932-716-9



References

12. *Abulkhanova-Slavske K. A. the Strategy of life. M.: Mysl, 1991.*

13. *Alman BM, Lambrou P. self-Hypnosis: a guide to changing ourselves, Transl. angl. M.: Class, 1995.*

14. *Andreeva G. M. Psychology of social cognition. M.: Aspect Press, 1997.*

15. *Arkhipova N. And. Management in emergency situations.-2-e Izd., Rev. and extra-M.: [Izdat. center state humanitarian University], 1998. S. - 316*

16. *Bazhanov E. S. Basics of life safety: Textbook. Manual / State educational. the establishment of the high. Professor of education Samar. state technical. Univ. - Samara, 2009. -169 C.*

17. *Volovich, V. G. "Man in extreme conditions of the natural environment" [Text] / V. G. Volovich // –M: Mysl', 1983.–196s.*

18. *Zheleznyak, Y. D. the basis of scientific-methodical activity in physical culture and sport [Text] / Yu. d. Zheleznyak // – Moscow: Academy, 2002.– 244.*

19. *Makhov, S. Y. The Project of development of national tourism «Treasures of Russia» : research project [Electronic resource] / S. Y. Makhov. – Eagle : MABIV, 2012. – Electr. opt. disk (CD-ROM). State registration – 0321201891.*

20. *Makhov, S. Y. National social project «Healthy Nation» [Text] / S. Y. Makhov // Physical culture, sports and tourism. Processes of integration of science and practice: collection of articles on materials of the II international scientific Symposium. (24 – 25 April 2014 Orel) / Under the editorship of Dr. Ped. Sciences, Professor V. S. Makeeva. – Orel : FGBOU VPO «State university-UNPK», Vol. 1. – 2014. – P. 66 – 71. ISBN 978-5-93932-716-9.*

Научное издание

Международный научный журнал «Наука-2020»
по материалам Международной научно-практической конференции

ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

В авторской редакции

Ответственный секретарь Рымшин С.А.
Технический редактор Ртищева Т.М.
Верстка Махова А.С.
Корректор Токарева К.Е.

Подписано к изданию 25.03.2016 г.
Объем 10,1 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Научно-издательский центр МАБИВ**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Официальный сайт НИЦ МАБИВ – www.akadem-mabiv.ru

тел: +7 (910) 300-12-42
e-mail: info@akadem-mabiv.ru