



# НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 1 (17) 2018. Вып. 2

ISSN 2413-6379

VII Международная  
научно-практическая конференция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
СПОРТ, ТУРИЗМ:  
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ  
И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



# НАУКА-2020



Сетевое издание  
№ 1 (17) 2018

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. Орёл, Наугорское ш., д. 5а  
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12  
E-mail: [izdat-mabiv@mail.ru](mailto:izdat-mabiv@mail.ru)

Редакция журнала:  
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь  
Рымшин С. А. – технический редактор  
Махова Н. С. – веб-дизайн  
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:  
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор  
Алексеенков Андрей Евгеньевич  
Бойко Валерий Вячеславович  
Ветков Николай Ефимович  
Елисеев Дмитрий Васильевич  
Копылов Сергей Александрович  
Соломченко Марина Александровна  
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский  
индекс научного цитирования (РИНЦ) и  
зарегистрировано в научной электронной  
библиотеке elibrary.ru.

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

Размещение в Интернет 23.05.2018 г.

---

УДК 796+796.5](470.319)(082)  
ББК 75.81я431  
Н 34

## Н 34 Наука-2020

Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы VII Международной научно-практической конференции 28-29 апреля 2018 г. Орёл. / МАБИВ – Орел, 2018. – 1 (17). Вып. 2. – 138 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN\\_1\(17\)2018\\_2.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_1(17)2018_2.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VII Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики» и предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



# СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА	
<b>Батова Е. А., Маков И. В.</b> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ-ПЕРВОКУРСНИКАМИ	8
<b>Махов С. Ю., Мышкин А. И.</b> МАКРОСОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	12
<b>Асмолов И. Ю., Журавская Н. В.</b> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В КОНТЕКСТЕ ИННОВАТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	20
<b>Донцов В. В.</b> РАЗНОЧТЕНИЯ АВТОРСКИХ ПОДХОДОВ К МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКАХ	25
<b>Баркалов С. Н.</b> ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ И УСЛОВИЙ ПРОХОЖДЕНИЯ СЛУЖБЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ	30
<b>Половодов И. В., Шевченко Е. В.</b> ОФП КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА	36
<b>Бакланова Л. А., Пахамович И. А.</b> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	39
<b>Половодов И. В., Курбанова Э. А.</b> ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	43
<b>Щекотихин М. П.</b> БАДМИНТОН В ПРОГРАММЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА СТУДЕНТОВ ОГУ ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА	47
<b>Кузнецов М. Б.</b> К ВОПРОСУ О КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЯХ КАК ОСНОВНОМУ СРЕДСТВУ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	52
<b>Фролов Д. А.</b> СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА	58
<b>Алпатова Е. А.</b> СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	62

<b>Донцов В. В., Мостовая Т. Н.</b> СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	67
<b>Демьяненко О. О.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	75
<b>Баркалов С. Н.</b> АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ	77
<b>Радина О. С.</b> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОЛНОЦЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	81
<b>Подрезов И. Н.</b> ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА И ИХ УЧЕТ В РАБОТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ	85
<b>Половодов И. В., Воловик Д. П.</b> СРЕДСТВА ОФП В ПРЕОДОЛЕНИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ	89
<b>Савкина Н. В., Тихомирова Т. А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗАХ	92
<b>Половодов И. В., Чмож В. А.</b> ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ОФП	99
<b>Тюрина И. В.</b> РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	103
<b>Галенко В. Я.</b> ОБЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	108
<b>Мостовая Т. Н., Букреева Ю. А., Козлов Ф. Ф.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	112
<b>Урываева Н. А., Нагайцева И. Ф.</b> ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	118
<b>Батова Е. А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОК СТАРШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА	122
<b>Кузнецов М. Б.</b> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	128

**Внукова М. Н.**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ НА  
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК –  
ВОЛЕЙБОЛИСТОК

134

## VII Международная научно-практическая конференция «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ»

Россия, г. Орёл, 28-29 апреля 2018 г.

В соответствии с планом научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2018 году, Межрегиональная Академия безопасности и выживания, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева», Федерация спортивных менеджеров России проводят VII Международную научно-практическую конференцию «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики».

Конференция является ведущим форумом ученых и профессионалов, работающих в области физической культуры, спорта и туризма, площадкой для обсуждения, распространения и продвижения передовых идей, достижений и разработок.

Конференция представляет научный и практический подход к решению задач современных систем спортивной тренировки психолого-педагогических и медико-биологических аспектов спорта и туризма и призвана способствовать обмену идеями и инновациями между профессиональными и научными кругами, представленными лидерами в своих областях.

Конференция организована с целью развития научного сотрудничества, обмена научными результатами и исследовательским опытом, расширения взаимодействия между российскими и зарубежными исследователями и специалистами.

Шифр конференции: МКН-1(17). Основные направления работы конференции:

1. Современные системы спортивной подготовки: практика и передовой опыт
2. Психолого-педагогические технологии физической культуры, спорта, туризма
3. Медико-биологическое сопровождение физической культуры, спорта, туризма
4. Спортивный менеджмент: проблемы и перспективы развития
5. Спорт для всех, активный туризм: теория и практика

Конференция принимает доклады, статьи и материалы, представляющие современные достижения в теории и практике спорта и туризма.

Ожидается, что материалы, демонстрирующие теоретические достижения в решении фундаментальных задач уделяют внимание возможным применениям этих достижений. Материалы, представляющие решения практических задач, должны использовать современные теоретические решения, мотивированные

реальными потребностями современного мира. Особое внимание должно быть уделено инновационным решениям проблем, с которыми сталкиваются спортивная тренировка, активный туризм и бизнес.

После конференции будет выпущен сборник материалов конференции. Все материалы публикуются в сетевом издании «Наука-2020» (ISSN 2413-6379) и индексируются в наукометрической базе РИНЦ (Российский индекс научного цитирования) (лицензионный договор № 801-12/2015). Сборник материалов конференции выпускается издательством Межрегиональной Академии безопасности и выживания (МАБИВ).

## ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

**Председатель оргкомитета.** *Махов Станислав Юрьевич*, к.п.н., доцент, президент Межрегиональной Академии безопасности и выживания.

**Ответственный секретарь.** *Соломченко Марина Александровна*, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

### Члены оргкомитета:

*Боев Максим Юрьевич*, проректор по воспитательной работе и молодежной политике ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

*Изаак Светлана Ивановна*, д.п.н., профессор, исполнительный директор Федерации спортивных менеджеров России, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации.

*Сенько Елена Витальевна*, директор департамента по СВиСФСВ ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

*Ветков Николай Ефимович*, зав. кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС г. Орёл, Россия.

*Ртищева Татьяна Михайловна*, зам. директора ИКЦ БК по автоматизации ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

*Бойко Валерий Вячеславович*, к.п.н., доцент, декан ФАФКС «Академия физической культуры и спорта».

*Щекотихин Михаил Петрович*, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Прикладная физическая культура».

*Кузнецова Лариса Петровна*, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Теория и методика физической культуры и спорта».

*Гуров Павел Иванович*, д.мед.н., профессор.

*Учасов Дмитрий Сергеевич*, д.б.н., профессор.

*Копылов Сергей Александрович*, к.т.н., доцент.

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 29

E-mail: [izdat-mabiv@mail.ru](mailto:izdat-mabiv@mail.ru)

---

## ТЕМА 2

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

---

### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ-ПЕРВОКУРСНИКАМИ

### METHODS OF TEACHING VOLLEYBALL IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL EDUCATION WITH FIRST-YEAR STUDENTS

*Батова Елена Анатольевна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,  
Орел, Россия  
*Batova Elena anatolievna*  
candidate of pedagogic sciences, associate Professor  
department of applied physical culture  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

*Маков Игорь Владимирович*  
доцент  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
Орел, Россия  
*Makov Igor Vladimirovich*  
associate Professor  
department of applied physical culture  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается начальный этап обучения технике игры в волейбол в высших учебных заведениях. Представлена техника выполнения основных технических приемов и методика обучения базовым элементам игры в волейбол. Приведены примерные подводящие упражнения для освоения технических элементов.

**Abstract.** The article considers the initial stage of learning the technique of playing volleyball in higher education institutions. Presents the technique of basic techniques and methods of teaching basic elements of volleyball. Given the approximate lead-in exercises for the development of technical elements.

**Ключевые слова:** волейбол, студент, обучение, техника игры, упражнение.

**Keywords:** volleyball, student, training, technique, exercise.

Волейбол занимает одно из ведущих мест на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях. Систематические занятия волейболом

оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, развитие основных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, координации, силы; способствуют формированию здорового образа жизни, быстрому и успешному освоению жизненно важных двигательных умений и навыков. Кроме того, занятия волейболом предусматривают формирование положительных личностных качеств, необходимых каждому человеку. Они развивают такие качества, как дисциплинированность, коммуникабельность, исполнительность, чувство товарищества, коллективизма и взаимопомощи. Главная задача занятий: обучение студентов техническим приемам игры в волейбол.

Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. Центральное место занимает содержание технической и тактической подготовки волейболистов.

Для правильного построения учебного процесса важное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному». Главным образом учитываются состояние материально-технической базы и уровень физической подготовленности обучающихся. Исходя из этого, определяется допустимая нагрузка при выполнении упражнений на занятиях физической культурой при изучении технико-тактического материала.

На каждом учебном занятии студенты не только изучают новое двигательное действие, но и закрепляют ранее изученный материал, совершенствуют полученные двигательные навыки. Кроме изучения технико-тактических действий и совершенствования навыков, уделяется внимание физической подготовке, как общей, так и специальной. Эта оздоровительная направленность прослеживается на каждом учебном занятии.

Базовыми составляющими техники игры в волейбол являются стойки и передвижения. От степени овладения ими зависит успешность различных действий. Стойка – это наиболее рациональное положение волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры. В зависимости от игровой ситуации различают высокую стойку (при выполнении второй передачи), среднюю стойку (при приеме мяча с подачи) и низкую стойку (при приеме силовой подачи или после нападающего удара). Передвижения включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны и спиной вперед, остановку в шаге и др.

Для студентов очень важно научиться сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием необходимой стойки. Кроме того, они должны уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой ситуации.

При выполнении любой стойки студентам следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

Примерные подводящие упражнения при обучении стойкам и перемещениям:

1. Бег: обычный, приставными шагами в сторону, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления, с ускорениями, челночный бег.

2. Прыжки с продвижением вперед: отталкиваясь ногами поочередно, отталкиваясь ногами одновременно.

3. Ходьба и прыжки в полуприседе и приседе.

4. Упражнения с мячом для развития ловкости.

Одним из главных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча. Обучающийся принимает положение ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, кисти расположены перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед-в стороны.

Передача мяча начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук. Заключительное движение кистей рук придает необходимое направление полета мяча.

Примерные подводящие упражнения при обучении верхней передачи мяча:

1. Имитация положения кистей на мяче (обхватить мяч).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя при этом положение кистей на мяче.
3. Низкий дриблинг мяча в пол двумя руками на месте (10-20 см).
4. Верхняя передача мяча в стену на минимальном расстоянии.
5. Верхняя передача мяча над собой на минимальную высоту.
6. Верхняя передача над собой в приседе.
7. Подбросить мяч над собой, поймать в положении верхней передачи.
8. Верхняя передача мяча над собой на различные расстояния.
9. Верхняя передача над собой с перемещением различными способами.
10. Верхняя передача в парах.

Прием мяча двумя руками снизу используется при приеме подач, нападающих ударов и низко летящих мячей. Обучающийся принимает положение ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, стопы параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, находясь в супинированном положении на одном уровне, кисти соединены, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет разгибания ног в коленях, выпрямления туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу.

Примерные подводящие упражнения при обучении приему мяча двумя руками снизу:

1. Бросок мяча в стену, прием мяча снизу, направляя его в стену.
2. Многократное выполнение нижней передачи в стену.
3. Бросок партнера, прием мяча снизу.
4. Многократное выполнение передачи снизу над собой.
5. Выполнение нижней передачи с неточного набрасывания партнером мяча вперед, вправо, влево от игрока.
6. Нижняя передача в парах.
7. Нижняя передача над собой с перемещением вперед, назад, в сторону.

После освоения основных технических приемов игры в волейбол, проводится мониторинг успеваемости студентов по сдаче ими зачетных требований, предусмотренных учебной программой по физической культуре.

Таким образом, определенный объем умений и навыков по разделу программы по волейболу студенты-первокурсники усваивают в течение курса обучения.

## Литература

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе. – 2000. - №11-12. – С.9-16.
2. Волейбол //Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства /Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – С. 5-95.
3. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболистов. – М.: ФОН, 1966.
4. Кириллова Н.В. Обучение технике передачи мяча в волейболе //Спорт в школе. – 2001. - №8. – С. 18-19.
5. Кунянский В.А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с.
6. Спортивные игры: техника, методика обучения /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002

## References:

1. Averin I. V. Special'naya podgotovka volejbolista [Special training volleyball player]. Sport v shkole - Sports in school, 2000, no. 11-12, pp.9-16.
2. Zheleznyak Yu.D. [ed.], Portnov Yu. M. [ed.]. Volejbol [Volleyball ]. Sportivnye igry: Sovershenstvovanie sportivnogo masterstva [Sports games: Perfection of sports skill]. Moscow, Akademiya Publ., 2004, pp. 5-95.
3. Igrovye uprazhneniya kak sredstvo razvitiya fizicheskikh kachestv volejbolistov [Game exercises as a means of developing the physical qualities of volleyball players]. Moscow, FON Publ., 1966.
4. Kirillova N. V. Obuchenie tekhnike peredachi myacha v volejbole [Training in the technique of transferring the ball in volleyball]. Sport v shkole - Sports in school, 2001, no. 8, pp. 18-19.
5. Kunyanskiy V. A. Volejbol: O nekotoryh aspektah igry i sudejstva [Volleyball: On some aspects of the game and refereeing]. Moscow, TVT Divizion Publ., 2009, 72 p.
6. Zheleznyak Yu.D. [ed.], Portnov Yu. M. [ed.]. Sportivnye igry: tekhnika, metodika obucheniya [Sports games: technique, teaching methods]. Moscow, Akademiya Publ., 2002.

# МАКРОСОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

## MACROSOCIAL ENVIRONMENT OF THE SECURITY OF THE PERSON IN EMERGENCY SITUATIONS

**Махов Станислав Юрьевич**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орёл, Россия

Гранд Мастер  
Международной Ассоциации боевых искусств МАА  
(штурмовой рукопашный бой)

**Makhov Stanislav Yurievich**

Ph.D., associate professor of the department  
«Theory and methodology chosen sport»  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

Grand Master International Association of Martial Arts (MAA)  
(Storm Fight System – SFS)

**Мышкин Александр Иванович**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
кафедра «Прикладная физическая культура»  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Myshkin Aleksandr Ivanovich**

the candidate of agricultural sciences, associate professor  
department of «Applied physical culture»  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Люди, живущие на территориях с высоким риском различного рода катаклизмов, в большей степени готовы действовать в экстремальной ситуации. Иногда опасная ситуация бывает спровоцирована психологическими состояниями, вызванными теснотой и духотой, например, паника. В этих условиях снижается внимание, повышается эмоциональный фон поведения личности.

**Abstract.** People living in areas at high risk of various kinds of cataclysms are more ready to act in an extreme situation. Sometimes a dangerous situation is triggered by psychological conditions caused by cramped and stuffy, for example, panic. In these conditions, attention is reduced, the emotional background of the behavior of the individual rises.

**Ключевые слова:** безопасность личности, чрезвычайные ситуации, социальная среда, факторы макросоциальной среды, психологические явления.

*Keywords: personal safety, emergency situations, social environment, factors of the macrosocial environment, psychological phenomena.*

Среда как фактор, способный вызвать чрезвычайные и экстремальные ситуации, опасные для человека, подразделяется на физическую и социальную. Физическая среда – это совокупность условий, в которых живет и трудится человек (география местности, климат, условия труда и отдыха, режим дня и т. п.). Кроме того, она и сама может представлять опасность для жизни человека. Примером служит проживание в районах с повышенной сейсмической активностью, вблизи действующих вулканов, на территории, подверженной частым наводнениям, ураганам и т. д. Фактор физической среды действует опосредованно, и различные люди ведут себя при одних и тех же условиях по-разному.

**Социальная среда** – это окружение человека, те люди, с которыми он общается, взаимодействует. В контексте проблемы безопасности личности в чрезвычайных ситуациях социального характера определяющее значение имеет фактор социальной среды. Она подразделяется на макро– и микросреду.

**Факторы макросоциальной среды.** Характер макросоциальной среды определяется демографическими, экономическими, социокультурными, религиозными и национальными факторами.

*Демографический фактор* проявляется в перенаселенности конкретной территории, изучаемой с точки зрения безопасности. В обществе повышается уровень опасности из-за роста числа случаев асоциального и криминального поведения. Перенаселение влияет и на психическое состояние людей, проживающих в мегаполисе.

*Экономический фактор* характеризуется уровнем развития экономики. Если она развита слабо, возрастает количество преступлений на экономическое почве.

*Социокультурный фактор* определяется в соответствии с тем, насколько широко на данной территории представлены различные субкультуры, в том числе и молодежные (панки, скинхеды и пр.).

*Религиозный фактор* складывается из преобладающей религии, наличия на данной территории представителей других конфессий и сект, а также культуры религиозных взаимоотношений различных слоев населения.

*Национальный фактор* характеризуется преобладающей национальностью, национальными меньшинствами, проживающими на данной территории, наличием диаспор и культурой взаимоотношений между различными национальностями (межнациональные взаимоотношения).

**Массовые психологические явления.** На макросреду влияют и психологические состояния, присущие большим группам людей. Одной из наиболее значимых в контексте безопасности является толпа – бесструктурное скопление людей, лишенных ясно осознаваемой общности целей, но связанных между собой сходством эмоционального состояния и общим объектом внимания.

Социологи и психологи различают *четыре основные вида толпы:*

1) *оппортунистическая толпа*, ее порождает любопытство к неожиданно возникшему происшествию (дорожной аварии и др.);

2) *конвенциональная толпа*, участники которой объединены интересом

к какому-либо заранее объявленному массовому развлечению (например, некоторым видам спортивных состязаний и т.д.);

3) *экспрессивная толпа*, характеризующаяся общим отношением к какому-либо событию (радость, энтузиазм, возмущение, протест и т. д.). Ее крайняя форма – *экстатическая толпа*, достигающая состояния общего экстаза (как во время некоторых массовых религиозных ритуалов, карнавалов, концертов рок-музыки и т. д.). Находясь в экстазе, люди истязают себя, рвут на себе одежду, танцуют «до упаду»;

4) *действующая толпа* – политически наиболее значимый и опасный вид стихийного поведения, она подразделяется на следующие подвиды:

- ✓ *агрессивная*, объединенная слепой ненавистью к некоторому объекту (суд Линча, избиение религиозных, политических противников и т. д.);
- ✓ *паническая*, стихийно спасающаяся от реального или воображаемого источника опасности;
- ✓ *стяжательная*, вступающая в неупорядоченный непосредственный конфликт за обладание какими-либо ценностями (деньгами, местами в отходящем транспорте и т. д.);
- ✓ *повстанческая*, в которой людей связывает общее справедливое возмущение действиями властей.

Отсутствие ясных целей, отсутствие или изменчивость структуры порождают важнейшее свойство толпы – ее легкую превращаемость из одного вида (подвида) в другой. Такие превращения часто происходят спонтанно, однако знание их типичных закономерностей и механизмов позволяет умышленно манипулировать поведением толпы в авантюристических целях (что характерно для реакционных политических режимов, зачастую намеренно провоцирующих погромы, самосуд и т. п.) либо сознательно предотвращать и прекращать ее особо опасные действия.

Основными *механизмами формирования толпы* и развития ее специфических качеств считаются циркулярная реакция (нарастающее обоюдонаправленное эмоциональное заражение), а также слухи.

**Заражение** – это процесс передачи эмоционального состояния от одного индивида к другому на психофизиологическом уровне помимо собственно смыслового воздействия или дополнительно к нему. При наличии обратной связи оно способно нарастать, приобретая вид циркулярной реакции. Такая реакция сопутствует, например, эффективным массовым акциям, публичному восприятию ораторских выступлений, произведений искусства и служит дополнительным спланивающим фактором, пока не превысит некоторой оптимальной для каждого конкретного случая интенсивности.

Но, превысив оптимальную меру, этот фактор приобретает противоположный эффект. Группа вырождается в толпу, которая становится все менее управляемой, легче подверженной иррациональным манипуляциям. Циркулировать может веселье, скука (если кто-то начинает зевать, такое же желание испытывают остальные), а также более зловещие эмоции: страх, ярость, гнев и т. п. Циркулярная реакция, эмоциональное кружение стирают индивидуальные различия, снижают роль личного опыта, здравого смысла. В результате актуализируются низшие, примитивные пласты психики. У человека,

охваченного эмоциональным кружением, повышается восприимчивость к импульсам, источник которых находится внутри толпы и резонирует с доминирующим состоянием, одновременно снижается восприимчивость к импульсам извне. Соответственно усиливаются барьеры против всякого рационального довода. Поэтому в такой момент попытка воздействовать на массу логическими аргументами может оказаться несвоевременной и просто опасной.

**Слухи** – это форма искаженной (трансформированной) информации о значимом объекте, циркулирующей в больших группах в условиях неопределенности и социально-психологической нестабильности. Слухи относятся к числу наиболее распространенных массовых явлений в больших группах (город, регион, общество в целом), хотя они имеют и более широкое распространение, обязательно возникая в толпах и других социальных группах.

Выделяют следующие *закономерности возникновения слухов*:

1) значимость для большинства индивидов события или социального объекта, о котором распространяются слухи (информация о незначимом или значимом только для узкого круга людей обычно широко не распространяется);

2) нехватка, неопределенность, противоречивость поступающей информации либо полное ее отсутствие;

3) политическая и экономическая нестабильность в обществе. Нестабильность, особенно в резко меняющихся условиях, порождает массовую тревогу, ощущение общего дискомфорта, неуверенность в своем будущем или будущем своих детей и т. п.;

4) заинтересованность людей во всем необычном, желание стать свидетелем происшествия, сенсации, чуда. Узнав информацию о необычном явлении, человек, как правило, стремится передать ее другим людям, тем самым создаются благоприятные условия для зарождения слухов.

Общая *стратегия профилактики слухов* состоит в том, чтобы противодействовать условиям, способствующим их возникновению и распространению. С этой целью необходимо:

- ✓ информировать население о наиболее важных событиях, причем информация должна быть доступной и непротиворечивой; в экстремальных условиях следует организовать регулярное информирование;
- ✓ целенаправленно снижать значимость тех социальных объектов, событий или явлений, вокруг которых возможно возникновение слухов;
- ✓ обеспечивать политическую, экономическую, межнациональную стабильность и устойчивость развития общества в целом, отдельных регионов и т. д.

Все это будет способствовать снижению уровня тревожности в обществе и уменьшению риска распространения слухов.

В ситуациях, когда слухи *уже возникли*, необходимо действовать следующим образом:

- ✓ уяснить их действительные причины (и только после этого проводить разъяснительную работу), довести эту информацию до людей, с тем, чтобы им легче было понять складывающуюся социальную ситуацию, тогда они будут менее эмоционально к ней относиться;

- ✓ выявлять распространителей слухов и нейтрализовывать их влияние на группу, так как с возрастанием степени экстремальности условий число их активных распространителей увеличивается, и они могут представлять серьезную угрозу. Практическая задача управления слухами становится наиболее актуальной в условиях, опасных для нормального проживания людей, к ним относятся предвоенная и военная обстановка, различные стихийные бедствия, техногенные катастрофы, крупные аварии, места большого скопления людей и т. п. В таких условиях важны определенность воспринимаемой обстановки и конкретность действий людей.

Следует отметить и *положительную роль слухов*. Они помогают человеку адаптироваться к изменяющейся социальной среде, выполняя некоторые важные функции:

- 1) удовлетворяют и стимулируют потребность человека в познании окружающего мира;
- 2) делают социальную среду для человека субъективно более ясной, понятной;
- 3) помогают человеку сориентироваться в ситуации, регулируют его поведение;
- 4) порой предвосхищают социальные события, что позволяет человеку внести коррективы либо в свои представления о социальных явлениях, свое отношение к ним, либо в реальное поведение.

Одним из наиболее опасных психологических состояний толпы, требующих специальных организационных мероприятий для предотвращения их развития, является *паника*. Чувства, близкие к паническим, мы часто испытываем во время ссоры, когда куда-либо опаздываем, застреваем в лифте и пр.

Большинство определений паники связано с проявлением массового страха перед реальной или воображаемой угрозой, состоянием периодического испуга, ужаса, нарастающих в процессе взаимного заражения ими. Считается, что паника – одна из форм поведения толпы. Однако ей могут быть подвержены и отдельные индивиды.

Общепринято считать основными причинами паники страх или ужас. Они особенно велики у людей не готовых к неожиданностям, внезапным опасностям, а также неспособных критически оценить ситуацию. Военные специалисты среди причин паники у солдат и офицеров называют моральное состояние, низкий уровень дисциплины, отсутствие у командиров авторитета.

Возникновению паники способствуют два обстоятельства. Во-первых, внезапность появления угрозы для жизни, здоровья, безопасности (например, при пожаре, взрыве, аварии и т. п.). Во-вторых, накопление «психологического горючего» и срабатывание «реле», определенного психического катализатора. Длительные переживания, тревога, неопределенность ситуации, ожидание опасности, невзгод создают благоприятный фон для возникновения паники, а катализатором в этом случае в принципе может быть все, что угодно. Замкнуть цепь опасений может не только сильный испуг, страх, но и абсолютно безопасные, по сути, проявления: звуки, слова, чье-то поведение, какие-то сигналы, не имеющие никакого отношения к ожидаемым опасностям.

*Механизм развития паники* можно представить, как осознаваемую,

частично осознаваемую или неосознаваемую цепь:

- ✓ включение «пускового сигнала» (вспышка, громкие звуки, обвал здания, землетрясение и т. д.);
- ✓ воссоздание образа опасности (он может быть самым различным);
- ✓ активизация защитной системы организма на различных уровнях осознания и инстинктивного реагирования и следующее за этим паническое поведение (или какая-то его менее паническая модификация, в том числе пассивное реагирование, заторможенность).

Панику можно **классифицировать** по масштабам, глубине охвата, длительности и деструктивным последствиям.

По масштабам ее подразделяют на индивидуальную, групповую и массовую. *Групповая* паника охватывает от двух-трех до нескольких десятков и сотен человек, а *массовая* – тысячи или гораздо больше людей. К тому же массовой следует считать панику, когда в ограниченном, замкнутом пространстве (на корабле, в здании и пр.) ею охвачено большинство людей независимо от их общего числа. Под глубиной охвата понимается степень панического заражения сознания. В этом смысле различают легкую, среднюю панику и панику на уровне полной невменяемости.

*Легкую панику* можно, в частности, испытывать, когда задерживается транспорт, при спешке, внезапном, но не очень сильном сигнале (звуке, вспышке и пр.). При этом человек сохраняет почти полное самообладание, критичность. Внешне такая паника проявляется в легкой удивленности, озабоченности, напряжении мышц и т. п.

*Средняя паника* характеризуется значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям. Типичный пример средней паники – скупка товаров в магазинах при циркуляции справедливых или фиктивных слухов о повышении цен, исчезновении товаров из продажи и т. д. Паника средней глубины часто возникает при проведении военных операций, при небольших транспортных авариях, пожаре (если он близко, но непосредственно не угрожает) и различных стихийных бедствиях.

*Полная паника* – паника с отключением сознания, аффективная, характеризующаяся полной невменяемостью, – наступает при чувстве большой, смертельной опасности (явной или мнимой). В этом состоянии человек полностью теряет сознательный контроль своего поведения. Он может бежать куда попало (иногда прямо в очаг опасности), бессмысленно метаться, совершать самые разнообразные хаотичные действия, поступки, абсолютно исключаящие их критическую оценку, рациональность и этичность. Это классические примеры паники на кораблях «Титаник», «Адмирал Нахимов» (в последнем случае скорость событий не дала развернуться панике «на полную мощь»), а также во время войн, землетрясений, ураганов, пожаров в торговых центрах и т. д.

По длительности паника может быть кратковременной (секунды и несколько минут), достаточно длительной (десятки минут, часы), пролонгированной (несколько дней, недель). *Кратковременная паника* – это, например, паника в автобусе, потерявшем управление, и т. п. Достаточно *длительной* бывает паника при землетрясениях, кратковременных и не очень сильных.

*Пролонгированная паника* – это паника во время продолжительных боевых операций (например, блокада Ленинграда), после техногенных катастроф (взрыв на Чернобыльской АЭС). Она носит в основном скрытый характер, проявляясь лишь отдельными вспышками отчаяния, озлобленности, опустошенности, депрессии и т. д.

По характеру деструктивных последствий панику можно классифицировать следующим образом:

- ✓ не имеющая каких-либо материальных последствий и регистрируемых психических деформаций;
- ✓ с разрушениями, физическими и выраженными психическими травмами, утратой трудоспособности на непродолжительное время;
- ✓ с человеческими жертвами, значительными материальными разрушениями, нервными заболеваниями, срывами, инвалидностью и длительной утратой трудоспособности.

Особого внимания заслуживает вопрос о *психологической готовности* к чрезвычайным ситуациям. Современный человек более или менее подготовлен к таким событиям, как транспортная авария, пожар, нападение бандитов, стихийное бедствие, эпидемия и пр., причем некоторые люди в силу своей профессии находятся в состоянии повышенной готовности к подобным событиям (пожарные, милиционеры, спасатели, врачи и др.). Военные, естественно, готовы к неожиданностям боя, сражений (особенно те, кто участвовали не только в учебных, но и в реальных операциях, например, «афганцы»).

Состояние *психологической неготовности* к адекватному восприятию случившегося можно объяснить следующими причинами:

1) уникальностью экстремальной ситуации, которая создает чрезвычайное напряжение при оценке данного события;

2) слабой подготовкой подавляющего большинства людей к рациональным действиям в случае опасности;

3) недостатком конкретной информации и одновременно своего рода информационной анархией, определяющей часто стихийное и неразумное поведение многих людей, низким порогом критичности к поступающим сведениям (слухам);

4) эмоциональной неустойчивостью, обусловленной, в частности, директивными формами управления, заторможенностью собственной инициативы, что проявляется в условиях нарушения каналов управления (предоставленность самим себе в сложных условиях переживается особенно остро).

Таким образом, складывается достаточно благоприятная почва для возникновения индивидуальных и массовых эмоциональных реакций панического характера, основывающихся на постоянной тревоге и сильном чувстве страха.

## Литература

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. СПб., 2002. 271 с.
2. Кисляков П.А. Формирование толерантности и профилактика идеологии

экстремизма в молодежной среде // Современные исследования социальных проблем (электронный журнал). 2011. №3. URL: <http://sisp.nkras.ru/issues/2011/3/kislyakov.pdf> (Дата обращения: 20.10.2011).

3. Петров С.В., Кисляков П.А. Информационная безопасность: учебное пособие. М.: «Русский журнал», 2011. 328 с.

4. Писарь О.В. Формирование личной безопасности студентов на основе компетентностного подхода: Автореф. дисс. ... д.п.н. Казань, 2009. 36 с.

### References

1. Baeva I.A. Psihologicheskaya bezopasnost' v obrazovanii [Psychological safety in education]. St. Petersburg, 2002. 271 p.

2. Kislyakov P.A. Formirovanie tolerantnosti i profilaktika ideologii ekstremizma v molodezhnoy srede. Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem (elektronnyy nauchnyy zhurnal), no. 3 (2011). <http://sisp.nkras.ru/issues/2011/3/kislyakov.pdf> (accessed October 20, 2011).

3. Petrov S.V., Kislyakov P.A. Informacionnaya bezopasnost' [Information security]. Moscow: «Russian journal», 2012. 328 p.

4. Pisar O.V. Formirovanie lichnoi bezopasnosti studentov na osnove kompetentnostnogo podhoda: Avtoref. diss. d.p.n. [Formation of the personal safety of students on the basis of competence-based approach]. Kazan, 2009. 36 p.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА  
В КОНТЕКСТЕ ИННОВАТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**HEALTH SAVING EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN THE CONTEXT  
OF INNOVATION OF THE EDUCATIONAL AREA «PHYSICAL CULTURE»**

*Асмолов Игорь Юрьевич*

*доцент*

*кафедра физической культуры*

*Орловский государственный институт культуры*

*г. Орел, Россия*

*Asmolov Igor Yurievich*

*associate Professor of physical education chair*

*Orel state institute of culture*

*Orel, Russia*

*Журавская Наталья Викторовна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*заведующая кафедрой физической культуры,*

*Орловский государственный институт культуры*

*г. Орел, Россия*

*Zhuravskaya Natalya Viktorovna*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor*

*head of the Department of physical culture*

*Orel state institute of culture*

*Orel, Russia*

*Аннотация. Реализация новых требований по созданию столь необходимой соответствующей образовательно-воспитательной среды, и в тоже время сбалансировано-оптимальной для профессионального развития каждого студента, становится возможной только на основе формирования здоровьесберегающей образовательной среды. В материалах статьи авторами предприняты попытки рассмотрения условий для формирования здоровьесберегающей образовательной среды как одного из важнейших педагогических детерминант, опираясь на который можно успешно решать задачи по целенаправленному развитию профессиональных качеств и навыков у будущих специалистов.*

*Abstract. The implementation of new requirements for the creation of a much-needed appropriate educational environment, and at the same time balanced-optimal for the professional development of each student, is possible only on the basis of the formation of health-saving educational environment. In the materials of the article, the authors attempt to consider the conditions for the formation of health-saving educational environment as one of the most important pedagogical determinants, based on which it is possible to successfully solve the problems of targeted development of professional qualities and skills of future specialists.*

*Ключевые слова: профессиональная подготовка, инновационное развитие, здоровьесберегающая образовательная среда, педагогическая инноватика,*

*модернизация физической культуры, двигательная активность обучающихся.*

*Keywords: professional training, innovative development, health-saving educational environment, pedagogical innovation, modernization of physical culture, motor activity of students.*

Динамизм общественных преобразований вызвал к жизни широкомасштабные инновационные процессы в российском образовании. Научные и публицистические статьи последних лет запестрели терминами «инновация», «инновационный подход», «модернизация» физической культуры, однако перестройка физкультурного образования осталась декларативным обещанием. В ходе проводимой реформы физическая культура обучающихся, к сожалению, не стала объектом инновационной деятельности.

Обоснование путей преодоления кризисных явлений в физической культуре, обеспечивающих ее инновационное развитие, формирование здоровья обучающихся, новых социальных отношений и ценностей, стало в последние годы актуальной проблемой. Ее осмысление лишь сегодня начинает приобретать в отечественной науке масштабы, соответствующие роли физической культуры в системе высшего профессионального образования.

Сегодня приходится признать, что вузы оказались не готовы к осознанию значения физической культуры для формирования здоровья нации, воспитания гармонично развитой личности. До сих пор не разработаны стратегия и механизм инновационного развития физической культуры в вузе, не созданы условия для формирования здоровьесберегающей образовательной среды (далее ЗОС), обеспечивающей условия для реализации социальных функций физической культуры. В новых условиях вопрос стоит в том, как изменить траекторию развития физической культуры в вузах, которая могла бы обеспечить более высокое качество учебного процесса, достаточную двигательную активность, укрепление здоровья обучающихся.

Поскольку новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, то это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения.

Сохранение и укрепление здоровья, внедрение здоровьесберегающих технологий в учреждения высшего профессионального образования – задача не столько медицинская, сколько социально-педагогическая, экономическая, политическая. Формирование здорового образа жизни всех участников образовательного процесса (обучающихся, педагогов, родителей) – основная задача учебного заведения.[1, с.34]

Из этого следует, что внедрение здоровьесберегательной деятельности в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения способствует укреплению здоровья обучающихся, развитию познавательной активности, стремлению к знаниям физической культуры и соблюдения здорового образа жизни.

Здоровьесбережение – это совокупность приемов, методов, способов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения. Сутью здоровьесберегающего сопровождения, его ключевой мыслью является

соединение здоровьесберегающего компонента и образовательные программы вуза. Этот процесс может быть интегрированным и комплексным. [3, с. 9]

К критериям эффективности здоровьесбережения относят:

1. знания о здоровье и здоровом образе жизни;
2. мотивация к здоровому образу жизни;
3. оптимальная двигательная активность;
4. положительный психологический настрой;
5. личная и общественная гигиена;
6. рациональное питание;
7. отказ от вредных привычек.

При создании инновационных программ в условиях образовательного учреждения, внутреннем анализе их научно-методического потенциала важно ознакомить педагогов-практиков с теоретическими основами педагогической инноватики - науки, изучающей природу, закономерности возникновения и развития педагогических инноваций в отношении субъектов образования, а также обеспечивающая связь педагогических традиций с проектированием будущего образования (В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, 2000).

В педагогической литературе выделяется два типа инновационных процессов в области образования. Первый тип – инновации, происходящие в значительной мере стихийно, без точной привязки к самой порождающей потребности либо без полноты осознания всей системы условий, средств и путей осуществления инновационного процесса.

Второй тип нововведений – инновации в системе образования, являющиеся продуктом осознанной, целенаправленной, научно культивируемой междисциплинарной деятельности.[2, с. 27]

Рассматривая инновацию как способ решения выявленной проблемы, необходимо увидеть стратегию ее решения в условиях конкретного образовательного учреждения.

Современный педагогический процесс в высшей школе характеризуется многомерностью и вариативностью параметров воспитательного и образовательного пространства, социокультурных источников, воздействующих на развитие личности студента. Сегодня необходимо концептуально осмыслить и обосновать сущность и содержание основы и функции, а также определить стратегические цели и задачи физического воспитания студенческой молодёжи.

Выдвинутая гипотеза о необходимости модернизации физической культуры на основе формирования ЗОС как целостной многоуровневой системы, предопределяет логику моделирования процесса ее инновационного развития. Поставленная задача методологического обоснования гипотезы предусматривает: во-первых, уточнение категориального аппарата, используемого при определении сущности понятия «здоровьесберегающая образовательная среда»; во-вторых, анализ признаков описания структуры ЗОС, как объекта инноваций; в-третьих, определение тенденций и принципов инновационного развития физической культуры в вузах.

В числе причин, порождающих кризисные тенденции, являются: – противоречие между целями, поставленными перед физической культурой, и реальным положением дел; – использование технологий «вчерашнего дня»,

препятствующее раскрытию жизненного потенциала, приводящее к снижению физической подготовленности и здоровья обучающихся; – утрата соревновательного характера физической культуры; – неразвитость в вузах спортивной инфраструктуры, недостаточное материально-техническое и методическое обеспечение учебного процесса; – недостаточная координация социального, воспитывающего и физкультурного потенциалов физического воспитания, студенческого спорта, ЛФК, физической рекреации в системе физкультурного образования.[4, с. 16]

Решение этих проблем связано с формированием ЗОС. Опираясь на академическое определение ЗОС как многоуровневой социально-педагогической структуры со свойственным для нее своеобразием и функциональными связями между ее компонентами, составляющими целое, нужно отметить, что ее интеграция в образовательное пространство вуза с целью внесения структурных изменений в социокультурные процессы, является инновацией физкультурного образования. Основу инновационной модели составляет процесс формирования многоуровневой ЗОС как целенаправленной совокупности действий по реализации целей и задач развития, способной наиболее полно удовлетворить потребности обучающихся в физкультурно-спортивных услугах, повысить их качество.

Целью инновации является целостное развитие физической культуры в вузах на основе создания ЗОС, обеспечивающей здоровый образ жизни, систематические занятия физической культурой и спортом. Она ориентирована на решение следующих задач:

1. Разработка и реализация комплекса мер по пропаганде в студенческой среде ценностей здорового стиля жизни и спорта.
2. Развитие инфраструктуры физической культуры, материального и информационного обеспечения учебного процесса.
3. Включение ЗОС в оценочную шкалу инновационного развития вуза.
4. Развитие сектора оздоровительных услуг, обеспечивающих полноценную реализацию личностного потенциала обучающихся.
5. Повышение конкурентоспособности молодежи за счет получения первичного опыта в организации физкультурного движения и формирования базовых личностных социальных компетенций.
6. Приобретение опыта конструктивного, социально-значимого участия в организации спортивной работы.[4, с. 48]

Структурно-содержательное наполнение процесса физического воспитания обучающихся во взаимосвязи традиций и инноваций позволит удовлетворить как индивидуальные приоритеты подрастающего поколения, так и социальный запрос на развитие личности в образовательном пространстве, эффективно формирующем компоненты здоровья.

В этой неординарности проявляется новая роль деятельности кафедры физической культуры. В ней присутствует обращенность к многообразию физкультурно-спортивной деятельности, создается новая реальность управления учебным процессом. Не будет преувеличением утверждение, что развитие ЗОС в вузе является стержневым стратегическим ресурсом модернизации физической культуры, на основе которой осуществляется организация сбалансированной по организационным, материальным, информационным

ресурсам система двигательной активности обучающихся.

## Литература

1. Асмолов, И. Ю., Журавская Н. В., Махонин Е. В., Сиротинина Р. Л. Современные детерминанты здоровьесохраняющей образовательной среды : монография. Орел : Орловский государственный университет, 2015. 242 с.
2. Галеев, И. Ш. Компоненты формирования здоровьесберегающей среды в высшем учебном заведении [Текст] : учеб. пособие. Казань : КФУ, 2011. 62 с.
3. Здоровьесберегательные компоненты в управлении качеством образования курсантов образовательных учреждений МВД России : практикоориентированная монография и метод, пособие / под ред. А. А. Захарова. Казань : КЮИ МВД России, 2011. С. 21-24.
4. Лубышева, Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике [текст. М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.

## References

1. Asmolov I. Yu., Zhuravskaya N. V., Mahonin E. V., Sirotinina R. L. Sovremennyye determinanty zdorov'esohranyayushchej obrazovatel'noj sredy [Modern determinants of health-preserving educational environment]. Orel, Orlovskij gosudarstvennyj universitet Publ., 2015, 242 p.
2. Galeev I. S. Komponenty formirovaniya zdorov'esberegayushchej sredy v vysshem uchebnom zavedenii [Components of forming of healthy environment in higher education]. Kazan, Kazan Federal University Publ., 2011, 62 p.
3. Zakharova A. A. (ed.). Zdorov'esberegatel'nye komponenty v upravlenii kachestvom obrazovaniya kursantov obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii [Health-saving components in the management of the quality of education of cadets of educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Kazan, KUI of the Russian interior Ministry Publ., 2011, pp. 21-24.
4. Lubysheva L. I. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike [Sportization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice]. Moscow, Theory and practice of physical culture and sports Publ., 2017, 200 p.

# РАЗНОЧТЕНИЯ АВТОРСКИХ ПОДХОДОВ К МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКАХ

## DISCREPANCIES IN THE AUTHOR'S APPROACHES TO THE MOTIVATION OF ACHIEVEMENT IN FOREIGN AND DOMESTIC SCIENCES

*Донцов Владимир Владимирович*  
старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орёл, Россия  
*Dontsov Vladimir Vladimirovich*  
senior lecturer  
Department applied physical culture  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** *Аннотация. Проблема мотивации в спорте рассматривается в работах отечественных и зарубежных исследователей. Авторы выделяют различные составляющие мотивационной структуры, утверждают, что от силы, направленности и особенностей мотивации зависят спортивные результаты и эффективность тренировочной деятельности.*

**Abstract.** *The problem of motivation in sports is considered in the works of domestic and foreign researchers. The authors highlight the various components of the motivic structure, argue that the strength, direction and characteristics of motivation depends on the sports results and effectiveness of training activities.*

**Ключевые слова:** *достижения, исследование, мотивация, результат, спорт, успех.*

**Keywords:** *achievements, research, motivation, result, sport, success.*

Проблема мотивации в различных сферах деятельности уже давно рассматривается российскими и зарубежными психологами. Например, отечественные исследователи Р.А. Пилоян (1984), Ю.Л. Ханин (1980), Е.П. Ильин (2002) Г.Д. Бабушкин и Е.Г. Бабушкина (2000), и др. рассматривают сущность, содержание психологической готовности спортсменов к соревнованиям. Ими рассматриваются и изучаются вопросы, связанные с возникновением, функционированием, развитием формированием и совершенствованием мотивации в спорте.

Среди зарубежных исследователей можно выделить модель рискованного выбора Дж. Аткинсона, в которой автор выделяет и описывает факторы поведения, связанного с достижением. По его мнению, мотивация достижений – это интегральное образование, в которое входит латентная установка. Она проявляется в конкретных ситуациях и дополняется комплексом ситуативных переменных. Дж. Аткинсон в своей модели выделяет мотивационные тенденции: стремление к успеху, надежду на успех и избегание неудачи. Две последние являются достаточно сложными по своему составу. В них входят личностные мотивы (или диспозиции), и ситуативные, непосредственные детерминанты

поведения и субъективная побудительность будущего успеха и неуспеха. Аткинсон считает, что соотношение факторов достижения у каждого может быть разной, однако, все они актуализируют в себе мотивационные тенденции к достижению успеха.

Похожее исследование и описание мотивационной структуры было сделано Х. Хекхаузенем, Н.Д. Шмальтом, В. Вайнером, Д. Б. Роттером. К установкам мотивационных достижений Н.Д. Шмальт присоединил еще одну. По его мнению, компонент избегания неудачи включает в себя еще одну тенденцию – активное избегание неудачи в связи с ощущением собственной неспособности и боязни социальных последствий. Автором был введен параметр личностного стандарта, который отражает степень трудности задач, определяющей самооценку личности после успеха или неудачи. Данный стандарт самооценки формируется в зависимости от личного опыта. Здесь максимальной побудительной силой будут обладать те задачи, у которых есть поправка на величину самооценки. Соответственно, сильные личности будут стремиться к решению более сложных задач и добиваться более сложных целей.

В. Вайнер, классифицируя возможные причины успеха и неудачи, отталкивается от двух параметров, стабильность фактора и локус его локализации. Согласно автору, люди, испытывающие в высокой степени боязнь неудачи, объясняют исход событий собственной неспособностью, малой степенью неудачи или недостаточностью приложенных усилий.

Дополняя идею о локусе локализации, Д.Б. Роттер связывает самодетерминацию поведения с выраженностью мотивации поведения.

Исследуя динамических факторов, которые проявляются в процессе деятельности, Д. Рейнор расширил модель рискованного выбора. Его авторская динамическая модель рассматривает поведение как последовательность выборов, целый ряд предполагаемых успехов и неудач. Приоритетные мотивы дополняются мотивом достижения – инерцией ранее не достигнутого результата. Усиление мотивации происходит после успеха в предшествующей деятельности. Автором выделен фактор кумулятивного мотивирования – процесс накопления потенциала мотивационной тенденции в процессе осуществления деятельности.

Среди отечественных ученых, психологов связь между мотивами, потребностями и целями деятельности рассматривалась А.Н. Леонтьевым. Он отмечает, что потребность является условием, предпосылкой деятельности, «... как внутренняя сила... она... может реализоваться только в деятельности». Автор считает, что соотношение мотивов является следствием соотношения деятельности. В отличие от осознанных намерений и целей, мотивы являются предвестниками, импульсом к достижению цели. Совершая определенное действие, человек видит только конечную цель, результат, удовлетворение желания, а не сам мотив.

В отличие от А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготский выделяет осознанные и неосознанные мотивы. Е.П. Ильин считает, что мотив является осознанной причиной человеческой деятельности, направленной на достижение определенной цели. Он выделяет два типа цели: представляемую (являющейся атрибутивным компонентом мотива) и реальную. По мнению автора, мотив должен преследовать две цели: понимание значения того, к чему стремишься и стимул.

Исследования психолога В.И. Степанского подтверждают, что результат соответствует уровню качества деятельности и психофизическим возможностям человека в случае, когда мотивация успеха больше мотивации избегания неудачи. В обратном случае результативность деятельности будет низкой, так как направленность деятельности имеет целью избегание грубых ошибок и нарушений. Если же регуляция деятельности находится на высоком уровне, то для достижения высокого результата мотивация успеха должна обязательно преобладать над мотивацией избегания неудач. Мотивация в этом случае стимулирует к установлению высокого уровня намеченной цели, а уровень регуляции обеспечивает реальность достижения успеха.

Возвращаясь к исследованиям Х. Хекхаузена, следует отметить, что автор перечисляет несколько условий, которые необходимы для актуализации мотивации достижения. При этом он считает, что деятельность должна обязательно иметь качественный или количественный результат. Сама деятельность должна осуществляться при определенной затрате сил, но эти затраты должны быть не слишком высокими, и не слишком низкими. С целью оценки результатов следует иметь определенную сравнительную шкалу, а в рамках этой шкалы обязательный нормативный уровень. И конечно, эта деятельность должна быть приятной для субъекта, а её результат получен им самим. Автор подчеркивает, что: «Если постановка задачи не позволяет увидеть объективированно результат, находится ниже или выше возможностей субъекта, если он не считает эталоны и нормы оценки деятельности обязательными для себя, если задача ему навязана или ее решение происходит без его участия, то о деятельности достижения речь может идти только в ограниченном смысле».

Еще один компонент деятельности достижений, по которому имеется целый ряд противоречий и расхождений, это – наличие конкуренции. Любой субъект может конкурировать другими людьми, в чем-то превосходящих его самого. Индивидуум может быть заинтересован в том, чтобы установить себе высокий уровень притязаний и достичь его любой ценой. Таким образом, человек может придавать высоким результатам большее значение, чем престижу. Вместе с тем, ряд авторов отмечает ненужность конкуренции для достижения результата. Считается, что мотив достижения цели необходим в случае стремления к самоутверждению в своих же собственных глазах.

В середине прошлого столетия Хекхаузеном было проведено исследование, в результате которого он изобрел новую методику изучения мотивов и новые концептуальные дополнения. Автор выделил побуждающие условия деятельности, в результате которых различия в мотивах становятся максимальными. Это нейтральная инструкция и картинки, указывающие на ситуацию достижения. Главным критерием идентификации суждений, указывающих на мотивированность к действию являлась динамика выбора сложности задач по уровню притязаний. Таким образом были отобраны признаки обеих мотивационных тенденций. Хекхаузен впервые разработал ключевые категории анализа негативной мотивационной тенденции. Авторский тест позволяет получить показатели обеих мотивационных тенденций, так как в реальных ситуациях достижения и та и другая вызывают активность, связанную с достижением.

Достаточно интересными являются исследования Н.Д. Шмальта. Им показано, что тенденция избегания неудачи также неоднородна. В результатах его исследований имеют место три независимых фактора в структуре мотивации достижений. По мнению автора, компонент избегание неудачи является комплексным и включает в себя мотивирующее влияние представления о собственной неспособности. Другой компонент негативной мотивационной тенденции, представляет собой страх перед социальными последствиями неудачи. Третий компонент представляет собой ощущение собственной неспособности, которое проявляется в избегании ситуаций достижения.

Теория потребности достижения (Atkinson, 1974; McClelland, 1961) и атрибутивная теория (Heider, 1958, Weiner, 1985, 1986) дополнены теорией достижения цели. (Duda, 1993; Week, 1986; Maehr, Nicholls, 1980; Nicholls, 1984; Roberts, 1993). Согласно теории достижения цели три фактора взаимодействуя, определяют мотивацию человека: цели достижения, восприимчивость и поведение достижения.

Для понимания мотивации личности, следует выяснить, что для человека значат успех и неудача. Лучший способ изучения – это мониторинг целей достижения, их взаимодействия с его восприятием и самооценкой, направленность результата и задания. В разных ситуациях разные люди могут быть по-разному ориентированы на задание и на результат.

Современная интерпретация проблемы мотивации достижений разными авторами характеризуется тем, что растет количество фактов, коррелятивные связи между ними усложняются, и, как следствие, все менее достижимым становится теоретический синтез, отражающих эти факторы и их связи понятий. Однако, до сих пор это направление остается весьма эвристическим и позволяет получить новые эмпирические факты, которые по-новому систематизируются и осмысливаются.

## Литература

1. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск : СибГАФК, 2000. - 179 с.
2. Горская, Г. Б. Особенности структуры мотивации, локуса контроля и личностного смысла успехов в спорте у гребцов-академистов разного пола / Г. Б. Горская, Т. Е. Лапко // Спортсмен как субъект деятельности. – Омск : ОГИФК, 1993. - С. 4-5.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2000. -508 с.
4. Хало П. В. Модели и принципы активации резервных возможностей организма // П. В. Хало, ИП Кравцов В.А. – Таганрог : 2013. - 360с.
5. Хало П.В. Психозекология человека Ч. 2 Физика психозекологии // П. В. Хало. – Таганрог : Издательство таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова, 2012. -244 с.

## References

1. Babushkin G. D., Babushkin E. G. Formirovanie sportivnoj motivacii [Formation of

sports motivation]. Omsk, Sibgafk's Publ., 2000, 179 p.

2. Gorsky G. B., Lapko I. E. Osobennosti struktury motivacii, lokusa kontrolya i lichnostnogo smysla uspekhov v sporte u grebcov-akademistov raznogo pola [Features of the structure of motivation, locus of control and personal meaning of success in the sport of rowing-academics of different genders]. Sportsmen kak sub"ekt deyatel'nosti [Athlete as a subject of activity]. Omsk, OGIFK Publ., 1993, pp. 4-5

3. Il'in E. P. Motivaciya i motivy [Motivation and motives]. St. Petersburg, Peter Publ., 2000, 508 p.

4. Halo P. V. Modeli i principy aktivacii rezervnyh vozmozhnostej organizma [Models and principles of activation of reserve capacity of organism]. Taganrog, 2013, 360 p.

5. Halo P. V. Psihoehkologiya cheloveka CH. 2 Fizika psihoehkologii [Psihopatologija man. Part 2. Physics of psihopatologija]. Taganrog, Taganrog state pedagogical Institute named after A. P. Chekhov Publ., 2012, 244 p.

## ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ И УСЛОВИЙ ПРОХОЖДЕНИЯ СЛУЖБЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

### INFLUENCE OF FACTORS AND CONDITIONS OF SERVICE ON PHYSICAL READINESS OF POLICE OFFICERS

*Баркалов Сергей Николаевич*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*начальник кафедры физической подготовки и спорта,*

*Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова*

*г. Орёл, Россия*

*Barkalov Sergey Nikolaevich*

*Ph. D., assistant professor,*

*head of the chair of physical training and sports,*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление мотивов, личностных качеств, степени владения сотрудниками боевыми приемами борьбы и проблем их практического применения, а также других аспектов формирования физической готовности к различным факторам и условиям службы в органах внутренних дел. На основании анализа полученных результатов автором намечены конкретные подходы, создающие предпосылки к дальнейшему совершенствованию профессиональной подготовки сотрудников полиции.*

***Abstract.** Results of the research directed to identification of motives, personal qualities, extents of possession of employees of fighting methods of fight and problems of their practical application and also other aspects of formation of physical readiness for various factors and conditions of service in law-enforcement bodies are presented in article. On the basis of the analysis of the received results the author has planned the concrete approaches creating prerequisites to further improvement of vocational training of police officers.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая сила, боевые приемы борьбы, сотрудник полиции.*

***Keywords:** physical training, physical force, fighting methods of fight, police officer.*

С целью анализа особенностей и рассмотрения путей повышения физической подготовленности сотрудников полиции, нами было проведено анкетирование сотрудников УМВД России по Орловской области. При этом, за основу была взята анкета, разработанная специалистами физической подготовки Уфимского юридического института МВД России при исследовании схожего с нашим вопроса. В ходе анкетирования мы попытались выявить мотивы сотрудников, побудивших их к службе в органах внутренних дел, личностные качества опрашиваемых, условия служебной деятельности, степень владения

боевыми приемами борьбы (БПБ), частоту, место и перечень наиболее применяемых из них. Всего было роздано 300 анкет, из которых вернулось – 141.

Среди опрошенных сотрудников: 45,2% в возрасте до 30 лет; 30,2% – от 30 до 40 лет; 16,2% – от 40 до 50 лет; 8,4% – 50 лет и более. Имеют среднее общее образование – 28,6%; среднее профессиональное – 21,5%; высшее – 49,9%, в том числе юридическое – 38,3%, из них окончили вузы МВД России – 30,7%, из которых в очной форме – 11,2%. Количество сотрудников, имеющих стаж службы в ОВД до 1 года, составило 16,3%; от 1 года до 5 лет – 53,6%; от 5 до 10 лет – 9,0%; от 10 до 15 лет – 6,6%; от 15 до 20 лет – 7,2%; свыше 20 лет – 3,6%.

Опрошенные сотрудники указали следующие мотивы, побудившие их служить в ОВД: причины материального характера – 15,9%; прельщало наличие льгот, связанных с профессиональной деятельностью – 9,5 %; пришли на службу по примеру или совету сотрудника ОВД – 9,3%; желание быть полезным обществу в борьбе с преступностью – 8,5%; сделали выбор профессии случайно – 7,6%; считали данную работу интересной – 7,3%; сообщили, что просто нужно где-то работать – 5,4%; выбрали профессию по сложившейся традиции в семье – 3,6%; побуждающим мотивом стало желание бороться с несправедливостью и помогать людям – 2,8%; ссылаются на романтику профессии – 2,7%; испытывают желание обладать определенной властью над людьми – 1,1%; иные мотивы – 6,6%; отказались отвечать на данный вопрос – 19,7%.

Ответили положительно на следующие вопросы: должны ли они обладать высокой культурой общения и поведения – 91,6% сотрудников; должны ли они обладать профессионализмом и компетентностью – 90,4%; должны ли они неукоснительно соблюдать законность – 86,7%; должны ли они обладать организаторскими способностями – 84,9%; должны ли они быть честными, принципиальными и добросовестными – 81,6%; должны ли они обладать чувством долга и ответственностью – 76,1%; должны ли они обладать стремлением помогать людям – 75,5%; должны ли они обладать хорошей физической и огневой подготовленностью – 73,1%; должны ли они иметь опрятный внешний вид – 41,1%; должны ли они проявлять человечность, способность понять другого, сопереживать ему – 23,2%.

В ходе дальнейшего исследования анализ полученных данных проводился с учетом распределения сотрудников по возрасту на четыре группы: 1) до 30 лет; 2) от 30 до 40 лет; 3) от 40 до 50 лет; 4) 50 и более лет.

Основными причинами, вызывающими усталость в процессе рабочего дня все сотрудники назвали нервно-эмоциональные напряжения (до 30 лет – 87,3%; от 30 до 40 лет – 67,7%; от 40 до 50 лет – 68,2%; 50 и более лет – 61,4%). Причем для молодых сотрудников нервно-эмоциональные напряжения явились основными причинами усталости. Кроме того, они больше (в сравнении со старшими возрастными группами) акцентируют внимание на следующие неблагоприятные условия службы: однообразность (монотонность) работы (31,0%; 13,9%; 14,0%; 13,5%) и плохие взаимоотношения в коллективе (19,4%; 8,8%; 5,0%; 5,8%). Все возрастные категории сотрудников считают, что усталость в процессе рабочего дня носит в основном характер слабости (71,5;

66,1%; 45,0%; 39,6%), усталость ног (53,8%; 65,5%; 49,0%; 50,8%), глаз (25,4%; 32,9%; 38,0%; 46,6%), рассеянности внимания и головной боли (23,0%; 23,3%; 35,5%; 59,5%). Намного меньше устают руки (10,5%; 4,4%; 5,0%; 7,0%) и спина (13,5%; 7,5%; 12,2%; 28,0%). При этом 51,1% из опрошенных сотрудников сообщили, что не болели (54,4%; 49,5%; 52,0%; 34,1%), 35,5% находились на излечении до 14 дней (37,7%; 29,0%; 32,0%; 33,7%), а 13,4% (в основном сотрудники в возрасте старше 40 лет) находились на излечении более 28 дней.

Анкетированные сотрудники считают, что в своей профессиональной деятельности им больше всего необходимы такие прикладные умения и навыки, как: в совершенстве владеть БПБ (60,9%; 44,8%; 38,0%; 20,7%), применять специальные средства (45,3%; 41,4%; 40,8%; 37,0%), обладать навыками саморегуляции (23,9%; 38,5%; 44,0%; 47,0%), а меньше всего необходимы навыки стрельбы из табельного оружия (11,5%; 20,3%; 25,0%; 26,8%), передвижения на лыжах (3,0%; 6,2%; 5,9%; 7,8%), преодоление водных преград (5,8%; 4,1%; 2,0%; 2,7%). Только трое из опрошенных указали на необходимость иметь навыки использования средств физкультуры и спорта в режиме труда и отдыха. Свою подготовленность по разделу БПБ сотрудники оценили следующим образом: владеют слабо – 39,5% (38,8%; 43,8%; 34,4%; 35,4%); владеют уверенно – 12,3% (13,1%; 8,1%; 12,6%; 15,5%); освоили, но недостаточно уверенно – 37,7% (38,6%; 37,3%; 39,0%; 41,2%); не владеют БПБ – 10,5% (9,5%; 10,8%; 14,0%; 7,9%).

Для эффективной профессиональной деятельности анкетированные сотрудники более всего считают необходимыми следующие морально-волевые качества: дисциплинированность (15,5%; 24,6%; 30,0%; 41,1%), выдержка и самообладание (10,6%; 23,0%; 33,0%; 26,1%), настойчивость (14,0%; 25,3%; 24,5%; 22,2%), уверенность в своих силах (27,4%; 24,3%; 24,0%; 21,1%), целеустремленность (20,3%; 18,9%; 22,0%; 28,8%). Более половины опрошенных сотрудников (57,9%) сообщили, что применяли против правонарушителей БПБ (56,6%; 54,5%; 59,0%; 63,0%), 39,0% – наручники (34,5%; 38,8%; 40,0%; 44,4%), 43,3% – палку специальную ПР-73 (37,4%; 46,5%; 50,5%; 37,0%), а 23,5% – другие специальные средства. При этом специальными средствами владеют уверенно – 64,5% (50,8%; 73,0%; 64,4%; 74,0%), владеют не совсем уверенно – 31,7% (34,6%; 31,6%; 28,8%; 22,2%), а 3,8% не владеют (4,1%; 2,5%; 4,5%; 0%). Одинокое невооруженное нападение осуществлялось на 20,5% опрошенных сотрудников (27,7%; 21,2%; 14,5%; 15,6%), вооруженное одинокое нападение – на 4,4% (7,5%; 2,0%; 2,9%; 4,2%), невооруженное групповое нападение – на 8,3% (8,8%; 7,0%; 8,2%; 6,8%), а групповое вооруженное – на 1,3% (2,0%; 1,5%; 0%; 1,2%).

В ходе единоборств с правонарушителями сотрудникам приходилось сталкиваться с трудностями, связанными с недостаточным уровнем владения БПБ – 53,4% (59,4%; 53,2%; 49,5%; 43,2%); психологической неподготовленностью – 58,4% (66,1%; 51,3%; 56,0%; 49,3%); недостаточными навыками в преодолении искусственных препятствий – 10,8% (16,0%; 7,7%; 9,5%; 3,7%). При этом свою личную безопасность они чаще всего обеспечивали атакующими комбинациями ударов руками и ногами – 26,1% (22,1%; 30,7%; 28,0%; 18,2%); подручными средствами – 21,7% (32,7%; 18,9%; 20,9%; 7,4%); болевыми приемами в стойке – 10,2% (1,9%; 10,8%; 16,0%; 14,8%).

Касательно перечня наиболее часто применяемых сотрудниками БПБ в практике активного силового пресечения противоправных действий и задержания лиц, их совершивших, то проведенный нами опрос в большинстве своем согласуется с результатами ранее проведенных исследований [1, 2].

В ходе поиска, преследования и задержания правонарушителей опрошенные сотрудники сталкивались со сложностями: при передвижении в ночное время – 24,1% (25,9%; 23,1%; 14,0%; 37,8%); при преследовании бегом – 12,6% (11,5%; 10,8%; 16,0%; 11,1%); при проведении наружного досмотра – 10,2% (18,5%; 10,0%; 5,4%; 9,6%); при проведении защитных действий – 11,4% (14,8%; 10,8%; 10,0%; 11,5%); в оценки ситуации, связанной с правомерностью применения силовых мер – 35,2% (44,4%; 32,6%; 27,3%; 19,2%). При этом за неправомерное применение физической силы и специальных средств 7,3% (14,0%; 5,4%; 5,8%; 0%) опрошенных сотрудников подвергались дисциплинарным наказаниям.

Согласно опросу занятия физической подготовкой с сотрудниками в подразделениях, в том числе по БПБ, носят познавательный характер, на что указали 56,1% анкетированных, или тематика не отвечает современным требованиям правоохранительной деятельности – 24,1%, а 6,5% опрошенных сообщили, что такие занятия вовсе не проводятся. Причем, по мнению респондентов, основными причинами гибели или ранения сотрудников ОВД являются: их физическая неподготовленность – 36,4% (31,9%; 33,2%; 36,0%; 40,7%); психологическая неподготовленность – 35,9% (33,4%; 35,1%; 32,0%; 39,3%); грубые нарушения нормативных правовых актов и дисциплины – 24,7% (15,4%; 37,8%; 24,0%; 25,9%).

Безусловно, оценка достоверности полученных результатов могла быть более объективной при условии участия в опросе большего количества респондентов (как изначально предполагалось) и наличия ответов на все вопросы анкеты. В любом случае анализ результатов проведенного исследования позволил выявить определенные тенденции в рассматриваемом направлении деятельности.

Во-первых, сотрудники в возрасте до 30 лет, принявшие участие в опросе, особое внимание акцентируют на неблагоприятные условия работы. Им больше необходимы навыки владения БПБ и специальными средствами, т.к. они чаще, чем сотрудники других возрастных групп, подвергаются нападению, обеспечивая личную безопасность в основном подручными средствами, а не специальными приемами единоборств. Это может быть обусловлено тем, что занятия физической подготовкой с сотрудниками, как правило, носят познавательный характер, тематика занятий не отвечает современным требованиям, а в некоторых подразделениях они проводятся очень редко или совсем не проводятся.

Во-вторых, обращает на себя внимание то, что молодые сотрудники меньше заинтересованы в овладении навыками саморегуляции, стрельбы из табельного оружия, передвижения на лыжах, в развитии таких морально-волевых качеств, как дисциплинированность, настойчивость, выдержка и самообладание. Они менее психологически подготовлены к выполнению БПБ при внезапном нападении и испытывают трудности в преодолении искусственных препятствий. Практически все опрошенные сотрудники не обладают навыками использования

средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха, что приводит к усталости в течение рабочего дня и, как следствие, к снижению эффективности служебной деятельности. Кроме того, у сотрудников (особенно молодых) возникают серьезные трудности с правовой оценкой своих действий в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Как уже неоднократно отмечалось специалистами, данному аспекту профессиональной подготовки сотрудников полиции должно уделяться самое пристальное внимание [3, 4, 5].

Таким образом, результаты проведенного и других подобных исследований убедительно показывает, что в профессиональной подготовке сотрудников полиции еще не сложилось комплексного подхода к формированию их физической готовности к различным факторам и условиям прохождения службы. И, тем не менее, можно констатировать, что полученные результаты и намеченные подходы создают предпосылки к дальнейшему совершенствованию этого актуального сегодня направления в системе подготовки кадров для органов внутренних дел Российской Федерации.

### Литература

1. Баркалов С. Н. Анализ практики и условий применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2014. № 2 (59). С. 156-160.
2. Герасимов И. В., Ляхов П. В., Бакин А. В. Анализ практики активного силового пресечения противоправных действий и особенности подготовки сотрудников ОВД к действиям, связанным с применением боевых приемов борьбы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 65-69.
3. Баркалов С. Н. К вопросу о применении физической силы сотрудниками полиции // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 210-215.
4. Герасимов И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 4. С. 232-235.
5. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.

### References

1. Barkalov S. N. Analiz praktiki i usloviy primeneniya boevykh priemov bor'by sotrudnikami organov vnutrennikh del [Analysis of practice and conditions of application of fighting methods of fight by staff of bodies of internal affairs]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Oryol legal institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation of V.V. Lukyanov, 2014, no. 2 (59), pp. 156-160.
2. Gerasimov I. V., Lyakhov P. V., Bakin A. V. [The analysis of practice of active power

suppression of illegal acts and feature of training of staff of Department of Internal Affairs for the actions connected with application of fighting methods of fight]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov: sbornik statey [Improvement of physical training of law enforcement officers: collection of articles]. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 65-69.

3. Barkalov S. N. K voprosu o primeneniі fizicheskoy sily sotrudnikami politsii [To a question of use of physical force by police officers]. Nauka-2020 - Science-2020, 2017, no. 2 (13), pp. 210-215.

4. Gerasimov I. V. Formirovanie u sotrudnikov politsii prakticheskikh navykov pravomernogo primeneniya boevykh priemov bor'by na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Formation at police officers of practical skills of lawful application of fighting methods of fight on classes in physical training]. Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki Scientific notes of the Oryol state university. Series: Humanitarian and social sciences, 2014, no. 4, pp. 232-235.

5. Gerasimov I. V. [Legal grounds, conditions of legality and validity of use of physical force by police officers]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2017, pp. 59-64.

# ОФП КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

## GPT AS MEANS OF SOCIAL AND PEDAGOGICAL ADAPTATION OF FUTURE TEACHER

*Половодов Игорь Валентинович*  
ассистент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*  
г. Волгоград, Россия

*Polovodov Igor Valentinovich*  
assistant

*Volgograd state socio-pedagogical university*  
Volgograd, Russia

*Шевченко Елизавета Витальевна*  
студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*  
г. Волгоград, Россия

*Shevchenko Elizaveta Vitalevna*  
student

*Volgograd state socio-pedagogical university*  
Volgograd, Russia

**Аннотация.** *ОФП (общая физическая подготовка) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств таких, как выносливость, сила, ловкость, скорость и их гармоничное сочетание. Основой общей физической подготовки может служить как комплекс упражнений, так и отдельный вид спорта.*

**Abstract.** *GPT (general physical training) is the system of occupations physical exercises which is aimed at the development of all physical qualities such as endurance, force, dexterity, rate and their harmonious combination. Both the set of exercises, and separate sport can form a basis of the general physical training.*

**Ключевые слова:** *общая физическая подготовка, социально-педагогическая адаптация, физические упражнения, здоровье.*

**Keywords:** *general physical training, social and pedagogical adaptation, physical exercises, health.*

Педагогический аспект проблемы адаптации тесным образом связан с процессом социализации человека. Социально-педагогическая адаптация педагога может рассматриваться как целостный, системный процесс, характеризующий взаимодействие обучающегося и среды, и как результат этого процесса. Тем самым в процессе адаптации устанавливается взаимосвязь личности студента с широким кругом внешних обстоятельств, осуществляются ее становление и саморазвитие на новой основе личностных качеств.

Известно, что работа с детьми требует от учителя высокой концентрации внимания, выдержки, терпения, последовательности, настойчивости, самообладания, эмоциональной устойчивости, специальной физической

подготовленности. То есть будущий педагог должен иметь хорошее здоровье и высокую работоспособность. Приобрести это можно при помощи общей физической подготовки. Таким образом, качество подготовки молодых педагогов приобретает социально-педагогическое значение.

В ФГБОУ ВО ВГСПУ мы провели анкетирование студентов, занимающихся физической культурой и элективной дисциплиной по физической культуре и спорту. Из них 91,3% респондентов посещают занятия по физической культуре в группах ОФП, не разделенных по видам спорта (при этом респонденты, судя по выбранным ими описаниям занятий, относятся к различным медицинским группам для занятий физической культурой). Секции и группы по видам спорта в качестве обязательных занятий по физической культуре посещают 4% респондентов (в образовательных организациях, где учатся данные респонденты, соответственно, реализуется спортивно-рекреативная модель физического воспитания). К практическим видам физкультурной деятельности не допущены 4,7% респондентов – они могут выполнять на занятиях только теоретические задания.

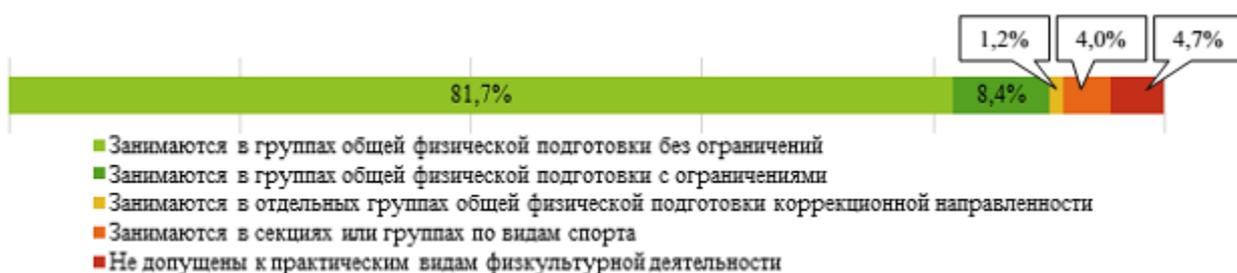


Рис.1 Результаты анкетирования студентов ФГБОУ ВО ВГСПУ, занимающихся физической культурой и элективной дисциплиной по физической культуре и спорту

Положительная роль в процессе социально-педагогической адаптации студентов заключается в том, что они не только влияют на физиологическую составляющую адаптации (уровень здоровья, функциональную и физическую подготовленность), но и активизируют процесс социально-психологической адаптации, путем включения студентов в коллективную деятельность (игровые технологии, используемые на занятиях по физической культуре; секционные занятия, участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивные праздники в рамках недели факультетов), а также способствуют развитию личностного адаптационного потенциала (адаптивные и коммуникативные качества, нервно-психическая устойчивость), повышают уровень активности и работоспособности в учебной деятельности.

Регулярные занятия адаптационно развивающей физической подготовкой позволили сформировать у личности необходимый объем двигательной памяти, который мог наиболее эффективно использоваться в экстремальной ситуации.

Таким образом, к основным условиям эффективности адаптации человека в процессе физических занятий можно отнести:

1. Достижение соответствия характера педагогического воздействия и внутренних (субъективных) особенностей личности учащегося.
2. Формирование направленной мотивации различного рода отношений и деятельности в процессе физического воспитания.

3. Положительное воздействие занятий физкультурой на эмоциональную сферу человека.

4. Формирование адекватного самоанализа и самооценки первокурсников.

Наличие компетентного преподавателя для контроля за адаптацией студентов в коллективе.

### Литература

1. Корнилова В. Н. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе через средства физической культуры и спорта / В. Н. Корнилова, Л. А. Прокопенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-1. – С. 50-51;

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.;

3. Удалова Е. П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е. П. Удалова, Е. Н. Кокурина, Е. А. Лихоманов // Молодой ученый. — 2017. — №15. — С. 679-681.

### References

1. Kornilova V. N., Prokopenko L. A. Adaptaciya studentov-pervokursnikov k obucheniyu v vuze cherez sredstva fizicheskoj kul'tury i sporta [Adaptation of first-year students to university education through means of physical training and sports]. *Mezhdunarodnyj zhurnal ehksperimental'nogo obrazovaniya - International Journal of Experimental Education*, 2014, no. 7-1, pp. 50-51.

2. Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Methods of Physical Culture]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1991, 543 p.

3. Udalova E. P., Kokurina E. N., Lihomanov E. A. *Zanyatiya po fizicheskoj kul'ture kak sredstvo social'noj adaptacii studentov-pervokursnikov* [Classes in physical culture as a means of social adaptation of first-year students]. *Molodoj uchenyj - Young Scientist*, 2017, no. 15, pp. 679-681.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

**MOTORICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL AND SCHOOL AGE CHILDREN  
WITH INTELLIGENCE IMPAIRMENT**

*Бакланова Лариса Алексеевна*

*зав. отделом психолого-педагогической помощи  
социальный педагог «Городской образовательный центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи города Орла» (МБУ «ГОЦППМСП»)  
г. Орел, Россия*

*Baklanova Larisa Alekseevna*

*head of department of psychological and pedagogical assistance  
social educator MBU «GOTSPPMSP»  
Orel, Russia*

*Пахамович Инна Александровна*

*кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта  
Орловский государственный университет имени И. С.Тургенева  
г. Орел, Россия*

*Pakhamovich Inna Aleksandrovna*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor  
department of theory and methods of physical education and sports  
Orel state university named after I. S.Turgenev  
Orel, Russia*

*Аннотация. В статье представлена роль двигательной активности в психическом развитии детей дошкольного и школьного возраста с нарушением интеллекта*

*Abstract. This article describes role of motorical activity in mental development of children with intelligence impairment*

*Ключевые слова: дети, нарушение интеллекта, двигательная активность*

*Keywords: children, intelligence impairment, motorical activity*

Тенденция к росту численности умственно отсталых людей проявилась во второй половине 20 века. По мнению И. Иванова (психиатр высшей категории, г. Якутск), 2007, такой рост обусловлен достижениями медицины, позволяющими выживать детям с аномалиями развития центральной нервной системы. Распространенность врожденной умственной отсталости ныне колеблется в пределах 1-3% от населения планет. Это как бы доступный показатель, заявляет автор опубликованных материалов, подтверждающий, что умственно отсталые были, есть и будут [2].

Еще в 19 веке немецкий психиатр Эмиль Крепелин (15.02.1856 – 07.10.1926 гг.) впервые, объединив все известные к тому времени клинические симптомы врожденного и раннего слабоумия людей в одну группу под

названием «олигофрениа». До сих пор остаются неизвестными пределы, которыми могла бы достигнуть современная олигофренопедагогика (раздел специальной педагогики) и психология в развитии высших психических функций (ВПФ) у умственно отсталых детей совместной деятельностью со специалистами по физической культуре.

Наши отечественные специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояния, симптомами которого они могут явиться при известных условиях (В.И.Лубовский, 1978; Ж.К.Шир, 1979; Л.В.Шапкова, 2001 и мн. др.).

Так, по мнению Л.В.Шапковой, 2001, обучение и воспитание детей с легкой и умеренной умственной отсталостью осуществляется в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, либо в специальных классах общеобразовательных учреждений, либо в виде домашнего обучения, а с тяжелой и глубокой умственной отсталостью осуществляется в учреждениях социальной защиты. Эти дети нуждаются в постоянной помощи и наблюдении и рассматриваются как инвалиды с детства [3. с,7].

Дополнительно известно, что умственно отсталые дети запаздывают как в развитии духовных интересов, потребностей, убеждений, так и в физическом развитии (С.Д.Забромная, 1995; И.М.Бгажнова, 1999; О.А.Шпинальная, 2000 и мн. др.).

Это обстоятельство побудило в 2012 году на базе Муниципального бюджетного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Городской образовательный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи города Орла» (МГУ «ГОЦППМСП») открыть занятия урочной формы по адаптивной физкультуре, создавая условия максимально возможной коррекции нарушения развития детей, их образованности, поиска путей социализации и интеграции в обществе, дальнейшей профессиональной ориентации.

На сегодня весь коллектив центра, ориентируясь на составление комплексных индивидуальных программ для каждого ребенка, в которых предусмотрена приемственная связь с адаптированной физкультурой, своими профессионально-практическими действиями доказали неоспоримое мощное воздействие на детей с нарушениями в развитии и ограниченными функциональными возможностями в социализации личности.

Однако характер физической деятельности умственно отсталых детей требует от специалиста по адаптивной физкультуре не только тщательно продуманных тем занятий урочного типа, целевой установки и грамотной формулировки решаемых частных задач, но и создание реальных условий социализации этой категории детей.

К примеру, в полне можно предусмотреть в содержательной стороне занятий развитие сенсомоторных функций зрительного восприятия основных цветов (белый, желтый, зеленый, синий, красный и их оттенки); зрительное восприятие величин (большой, средний, малый); фактуру предметов и спортивного инвентаря (твердый-мягкий, гладкий-шероховатый); освоение геометрических фигур (круг, прямоугольник и др.); пространственное восприятие (влево-вправо, вверх-вниз, впереди-сзади по отношению к себе и другим).

Каждое выполняемое упражнение ребенком имеет свою внутреннюю

и внешнюю структуру, характеристики, правила технического выполнения и даже детское название, предусматривая решение частных конкретных задач для каждого занятия урочного типа.

Например, такие естественные движения как: ползание, лазание, перелезание, обычная ходьба, обладают огромными педагогическими воздействиями в коррекции движений и их координации, ориентировки в пространстве, развитии простой и сложной двигательных реакций, воспитания темпа и согласованности действий, воображения в процессе игры и даже тех функций, которые отстают в своем развитии и лимитируют познавательную деятельность.

Профессионально мастерски продуманные упражнения одновременно решают педагогические задачи в том числе и на развитие высших психических функций (ВПФ) таких как: восприятие (разной модальности), особенно зрительно-предметного и тактильного восприятия предметов (произвольное конструирование с использованием больших «модулей» (Адельма – Санкт-Петербург [www.ALMA.ru](http://www.ALMA.ru) [812] ), сравнение объектов и спортивного инвентаря по разным признакам, узнавание предметов и спортивного инвентаря, узнавание цвета мяча (любого по форме и фактуре), узнавание предметов по соответствующему звучанию, узнавание предметов и спортивного инвентаря на ощупь по тактильному ощущению (стереогноз) и т.д.; памяти (зрительной, слухо-речевой, двигательной) – повторение отдельных слов, связанных с физкультурной деятельностью, повторение серий слов, запоминание групп слов, запоминание двух словных рядов, заучивание последовательности действий, речитивов, детских песен, частей тела человека, запоминание символических фигур, закрепление представлений о числе, цифровой, порядковый и количественный счет и т.д.; речи (звукопроизношение и повторение звуков, нахождение букв и их закрепление, нахождение букв, соответствующих звукам, повторение слов, увеличивая активный личный словарь, повторение слов, начинающихся с оппозиционных фонем, словообразование, воспроизведение предыдущих слов, повторение предложений, воспроизведение слов, которые были в непосредственной физкультурной деятельности и т.д.; внимание (поиск заданной символической фигуры среди других, припоминание спортивного инвентаря, находящегося в гимнастическом зале, выполнение дифференцированных действий по речевой инструкции и т.д. предела нет.

Дополнительно на занятиях расширяются представления об окружающем мире (ознакомление с дикими и домашними животными (медведь, лиса, собака, кошка, корова, овца и др.), птицами (попугай, воробей, ворона и др.) и их повадками, насекомыми, растительным миром, овощным миром (ананас, яблоко, огурец, мандарин ит.д.); закрепляются социально-бытовые навыки (оказание помощи маме, правила уличного движения и т.д.); формируется общение и взаимоотношения (совместные действия с волонтерами, согласованные движения с родителями или родственниками, законными представителями детей.

Таким образом, многофункциональное двигательное педагогическое воздействие адаптированной физкультурой подтверждает рассуждения Л.С.Выготского, содержащиеся в его работах, что умственно отсталый

«принципиально способен к культурному развитию, принципиально может выработать в себе высшие психические функции, что процесс развития – единый процесс, процесс, в котором каждый последующий этап развития зависит от предыдущего, каждый последующий способ реагирования зависит от достигнутого ранее» [1].

В нашей стране нельзя недооценивать исторически собранный золотой отечественный теоретико-методический фонд ученых работ, хорошо поставленную раннюю диагностику различных форм умственной отсталости, расширение сети дошкольных учреждений для детей, у которых выявляются признаки нарушенного развития нервной системы, создание дошкольных детских учреждений для разных типов детей, комплексную работу детских психоневрологов, дефектологов, патопсихологов, введение адаптивной физкультуры, руководствуясь дидактическим правилом, выражающее закономерную преемственность занятий (от близкого – к далекому (Б-Д), от главного – к второстепенному (Г-В), от общего к частному (О-Ч), от известного – к неизвестному (И-Н), от простого – к сложному (П-С), от конкретного – к абстрактному (К-А).

### Литература

1. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966. № 6.
2. Иванов И. О первой беде в России [Электронный ресурс]. URL: [www.mgzt.ru/Nº-84-от-7-ноября-2007-г/о-первой-беде-России](http://www.mgzt.ru/Nº-84-от-7-ноября-2007-г/о-первой-беде-России).
3. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. С. П.Евсеева. М. : Советский спорт, 2001.- 152 с.: ил.

### References

1. Vygotsky L.S. Igra i ee rol' v psihicheskom razvitii rebenka [Game and it's role in the mental development of the children]. Voprosy psihologii -Questions of psychology, 1996, no. 6.
2. Ivanov I. O pervoj bede v Rossii [About the first problem in Russia]. Access mode: [www.mgzt.ru/Nº-84-from-November-7-2017/about-the-first-problem-in-Russia](http://www.mgzt.ru/Nº-84-from-November-7-2017/about-the-first-problem-in-Russia).
3. Shapkova L. V. redstva adaptivnoj fizicheskoi kul'tury: Metodicheskie rekomendacii po fizkul'turno-ozdorovitel'nym i razvivayushchim zanyatiyam detej s otkloneniyami v intellektual'nom razvitii [Means of adaptive physical culture. Methodical recommendations on physical and health-improving training of children with deviations in intellectual impairment]. Moscow, Soviet sports Publ., 2001, 152 p.

**ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**INCLUSIVE EDUCATION OF STUDENTS WITH LIMITED OPPORTUNITIES  
OF HEALTH MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS  
OF VOCATIONAL TRAINING**

*Половодов Игорь Валентинович*

*ассистент*

*кафедра физической культуры*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Polovodov Igor Valentinovich*

*assistant*

*department "Physical culture"*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

*Курбанова Энеджан Амановна*

*студент*

*факультет естественно-научного образования, физической культуры*

*и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Kurbanova Enejan Amanovna*

*student*

*faculty of natural science education physical training and life safety*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается инклюзивное образование студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры в условиях профессиональной подготовки. Показаны ключевые теоретические моменты исследований по данному вопросу.

**Abstract.** In article inclusive education of students with limited opportunities of health means of physical culture in the conditions of vocational training is considered. The key theoretical moments of researches on the matter are shown.

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, ограниченные возможности здоровья, средства физической культуры, профессиональная подготовка.

**Keywords:** inclusive education, limited opportunities of health, means of physical culture, vocational training.

Сегодня проблема инклюзивного образования является актуальной. Ежегодно число учащихся, которым требуется особые образовательные условия, постоянно растет. Для того чтобы решить данную проблему, создаются инклюзивные группы. Основная цель этой группы – социализация и интеграция

в широком аспекте понимания учащихся с ОВЗ в обществе [1].

Инклюзивное образование, кроме решения задач в сфере образования, в большей степени способствует улучшению качества жизни общества.

Поддерживая идею инклюзивного образования, реализуя внедрение инклюзивной практики, учебные заведения действуют в инновационном режиме.

При этом одной из важных задач является задача создания устойчивой, развивающейся, эффективно действующей системы психолого-педагогического сопровождения инклюзивного обучения в образовательных учреждениях разных типов и видов [2].

Деятельность новейших систем образования многих развивающихся, развитых государств переживают особые видоизменения для общества, осуществляя переход на концепции и на современнейшие технологии, применяемые в образовательной среде. Межнациональные объединения в качестве важного направления развития образовательной системы предлагают включенное или инклюзивное образование, которое будет направлено на получение качественного образования и социального приспособления личности. Нынешняя модель образования берет начало из идеи создания одинаковых обстоятельств для людей с разными потребностями в обучении (в том числе для лиц с разными психофизическими особенностями и одаренных людей).

В России инклюзивное образование делает только первые шаги, в то время как во многих странах Старого Света большинство современных учебных заведений являются инклюзивными. Так же оно обязывает создать гибкую адаптивную образовательную среду, которая может соответствовать образовательным требованиям каждого учащегося.

В содержание инклюзивного образования входят образовательные учреждения такие, как средне-профессиональное и высшее образование.

Создание безбарьерной среды в процессе обучения и профессиональной подготовки людей с ограниченными возможностями - цель инклюзивного образования. Эта совокупность целей представляет собой как техническое оснащение заведений, так и разработку специальных учебных методик для педагогов и курсов для других обучающихся, которые будут направлены на развитие их взаимодействия с инвалидами. Кроме этого необходимы специализированные технологии, которые будут направлены на то, чтобы облегчить процесс адаптации детей с ограниченными возможностями в общеобразовательном учреждении [6].

Развитие инклюзивного образования в нашем государстве обеспечивает преемственность от инклюзивного образования к инклюзивному обществу, делает ее гуманнее, раскрывает потенциал всех людей, способствует самоактуализации [3].

С целью развития инклюзии в средне-специальных и ВУЗах активно идет работа по подготовке и созданию безбарьерной среды для обучения и профессиональной подготовки инвалидов и лиц с ОВЗ, проводится техническое переоснащение общественных мест колледжей и институтов, кабинетов и лабораторий:

- устанавливаются пандусы и поручни в учебном корпусе колледжа и в общежитиях;
- на полы и стены наносится специальная разметка;
- санитарно-гигиенические помещения приспособляются для любых ограничений по здоровью;
- учебные помещения оборудуются специализированными компьютерами, мультимедийными проекторами, усилительными устройствами, улучшающими качество и громкость звуков и т.п.;
- приобретаются специальные подъемники для инвалидов – колясочников, электронные интерактивные информационные панели для глухих и слабослышащих людей [4].

Социализирующие и реабилитирующие возможности включенного обучения людей с ОВЗ в высшей школе несомненны. Инклюзивное образование должна давать каждому образование в плане адаптации к различным особенностям и физическим нарушениям, и может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений, когда уже в студенческие годы осваиваются разные виды профессий лицами с физическими ограничениями. В этот период формируется самооценка, возникает дружба и помощь сверстников, общение между ровесниками, уверенность в собственных возможностях, формируется мировоззрение, духовное содержание человека с инвалидностью, готовность существовать и зарабатывать в обществе, где все быстро меняется. Инклюзивное обучение подразумевает как техническое оснащение с архитектурной стороны образовательного заведения, так и специализированные педагогические технологии и программы, направленные на сторону реализации инклюзии [5].

В данное время на первый план выходит профессионально-личностная подготовка педагога к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, которая предполагает наличие целостной системы качеств, основывающихся на личностных ресурсах. Не всякий педагог, работающий в учебном заведении с нормально-развивающимися детьми, может работать с учеником, имеющим физические недостатки.

## Литература

1. Макашова В. Н. Развитие творческих способностей студентов вуза в условиях открытого образования. Магнитогорск, МГПУ, 2005. 23 с.

2. Макашова В. Н. Использование электронных образовательных ресурсов для активизации взаимодействия ВУЗов и работодателей. Проблемы и перспективы развития образования в России / под общ. ред. С. С. Чернова. Новосибирск : Издательство НГТУ, 2011. С. 386 -390.

3. Макашова В. Н., Филимошин В. Ю. Опыт разработки и внедрения модуля «Электронный деканат» в систему дистанционного обучения на основе LMS MOODLE // Математическое и программное обеспечение систем в промышленной и социальной сферах. 2015. № 1 (6). С. 67-74.

4. Новикова И. Н., Желтякова М. В., Инашвили С. Я. К вопросу подготовки будущих учителей к работе в инклюзивной образовательной среде // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 11. С. 11.

5. Новикова И. Н. Использование информационных технологий в системе

управления общеобразовательным учреждением. Информационные технологии в науке, управлении, социальной сфере и медицине. Томск, 2015. С. 537-539.

6. Портал психологических изданий PsyJournals.ru [Электронный ресурс]. - URL: [http://psyjournals.ru/inclusive\\_edu/issue/44260\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/inclusive_edu/issue/44260_full.shtml) (дата обращения 01.04.2017).

## References

1. Makashova V. N. Razvitie tvorcheskikh sposobnostej studentov vuza v usloviyah otkrytogo obrazovaniya [Development of creative abilities of students of higher education institution in the conditions of open education]. Magnitogorsk, MGPU, 2005, 23 pages.

2. Makashova V. N., Chernov S. S. (ed.). Ispol'zovanie ehlektronnyh obrazovatel'nyh resursov dlya aktivizacii vzaimodejstviya VUZov i rabotodatelej. Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii [Use of electronic educational resources for activization of interaction of HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS and employers, Problems and prospects of a development of education in Russia]. Novosibirsk, NGTU Publ., 2011, pp. 386 - 390.

3. Makashova V. N., Filimoshin V. Yu. Opyt razrabotki i vnedreniya modulya «Ehlektronnyj dekanat» v sistemu distancionnogo obucheniya na osnove LMS MOODLE [Experience of development and deployment of the Electronic Dean's Office module in system of distance learning on the basis of LMS MOODLE]. Matematicheskoe i programmnoe obespechenie sistem v promyshlennoj i social'noj sferah - Mathematical and the software of systems of in industrial and social spheres, 2015, no. 1 (6), pp. 67-74.

4. Novikova I. N., Zheltyakova M. V., Inashvili S. Ya. K voprosu podgotovki budushchih uchitelej k rabote v inklyuzivnoj obrazovatel'noj srede [On the issue of preparing future teachers for work in an inclusive educational environment]. Gumanitarnye nauchnye issledovaniya - Humanitarian scientific researches, 2015, no. 11, pp. 11.

5. Novikova I. N. Ispol'zovanie informacionnyh tekhnologij v sisteme upravleniya obshcheobrazovatel'nym uchrezhdeniem. Informacionnye tekhnologii v nauke, upravlenii, social'noj sfere i medicine [Use of information technologies in a control system of educational institution. Information technologies in science, management, the social sphere and medicine]. Tomsk, 2015, pp. 537-539.

6. Portal psihologicheskikh izdanij PsyJournals.ru [Portal of the psychological PsyJournals.ru editions]. Access mode: [http://psyjournals.ru/inclusive\\_edu/issue/44260\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/inclusive_edu/issue/44260_full.shtml) (available at: 01.04.2017).

# БАДМИНТОН В ПРОГРАММЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА СТУДЕНТОВ ОГУ ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА

## BADMINTON IN THE PROGRAM OF ELECTIVE SPORTS OF STUDENTS OF OSU NAMED AFTER I. S. TURGENEV

*Щекотихин Михаил Петрович*

*кандидат педагогических наук, доцент  
заведующий кафедрой «Прикладная физическая культура»  
Орловский государственный университет имени И. С.Тургенева  
г. Орёл,Россия*

*Shekochikhin Mikhail Petrovich*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor  
department "Applied fizicheskoi culture"  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

***Аннотация.** Статья содержит краткую историю возникновения бадминтона в мире, историю развития игры в Орловском государственном университете. В материале рассматриваются формы организации занятий по бадминтону, одного из двадцати элективных видов спорта развиваемых в университете в рамках программы прикладной физической культуры. На основе собственного и изученного опыта работы специалистов в работе представлены общие рекомендации к проведению занятия по бадминтону в ВУЗе.*

***Abstract.** The article contains a brief history of badminton in the world, the history of the development of the game at Orel state University. The article deals with the forms of organization of badminton lessons, one of the twenty elective sports developed at the University within the framework of the program of applied physical culture. On the basis of own and studied experience of work of experts in work the General recommendations to carrying out employment on badminton in High school are presented.*

***Ключевые слова:** бадминтон, методика занятий, средство психофизической подготовки, студент.*

***Keywords:** badminton, methods of training, means of psychophysical training, students.*

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. В учебном плане бакалавра обязательной к реализации, в объеме 328 часов является прикладная физическая культура - модуль элективных дисциплин по избранным видам спорта. Цель учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В Орловском Государственном университете имени И. С. Тургенева студентам предоставлена возможность выбора спортивной секции по желанию

с учетом уровня здоровья, спортивной подготовки, временной и территориальной доступности. С раннего утра и до позднего вечера будущие специалисты занимаются по 20 видам и направлениям спортивной подготовки, повышая свой уровень психофизической готовности.

Одним из видов спорта включенных в эту программу стал бадминтон. Бадминтон — одна из древнейших игр. Существует множество версий по поводу ее происхождения. Некоторые вполне определенные факты говорят о том, что современный бадминтон развился из древней игры в волан. Еще два тысячелетия назад в волан играли взрослые и дети в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки. В Японии была распространена игра под названием «ойбане». Она заключалась в перекидывании деревянными ракетками «волана», сделанного из нескольких перьев и косточки высушенной вишни. Во Франции подобная игра носила название «же-де-пом» (игра с яблоком). Английские средневековые гравюры на дереве изображают крестьян, перекидывающих друг другу волан. Играли в подобную игру и в России. Об этом свидетельствуют гравюры XVIII века. В 1860 г. Исаак Спратт опубликовал книгу «Бадминтон-Батлдор — новая игра», где были описаны ее первые правила. Современный бадминтон индийского происхождения. Он берет свое начало от игры, которая в Индии носила название «роопа». Английские офицеры, служившие в Индии, увлеклись этой игрой и, вернувшись на родину, образовали в 1875 г. офицерский клуб «Фолькстоун». Первым президентом Ассоциации бадминтона стал полковник Долби, принявший активное участие в создании новых правил, в основу которых легли правила игры «роопа». Некоторые их пункты сохранились и до настоящего времени.

В Англии появились новые клубы. Игра стала популярной и в окрестностях Лондона. А ее центром стало местечко Бадминтон, от которого игра с воланом и получила новое название. В марте 1898 г. состоялся первый официальный турнир по бадминтону, а 4 апреля 1899 г. в Лондоне — первый английский чемпионат.

5 июля 1934 года была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ). Сейчас в ИБФ входит более 70 стран.

В настоящее время бадминтон признан олимпийским видом спорта. В 1992 г. состоится его олимпийский дебют. Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве (1957 г.) дал начало развитию советского бадминтона. На фестивале состоялись первые международные встречи наших спортсменов. Первый чемпионат Москвы был проведен в 1959 г. В 1963 г. прошел первый чемпионат СССР, на котором золотые медали завоевали М. Зарубо (Жуковский) и Н. Соколов (Москва). В 1974 г. Федерация бадминтона СССР стала членом ИБФ, и наши спортсмены получили возможность выступать на официальных международных соревнованиях.

В настоящее время бадминтон не самый популярный и раскрученный вид спорта в России, однако, он занимает достойное место в системе физического воспитания. Секция бадминтона в Орловском государственном университете имени И.С. Тургенева работает уже более 30 лет и привлекала достаточно ограниченный круг любителей этого вида спорта. Одним из организаторов этого направления спортивной деятельности был Юрий Александрович Алексеев почетный мастер спорта СССР по метанию молота, тяжелой атлетике. Старший

преподаватель кафедры физического воспитания Ю.А. Алексеев внес большой вклад в развитие бадминтона в университете и Орловской области. В настоящее время его ученик И.М. Силкин продолжает развивать бадминтон, привлекая широкие массы студентов.

Встреча летчика-космонавта, героя России Александра Мисуркина, увлеченного этим видом спорта и спортсменов – бадминтонистов Орловского государственного университета послужила толчком для создания в Орле федерации бадминтона, включения игры в программу спортивных школ города.

После включения его в программу модуля элективных видов спорта и бадминтон стал очень популярным у студентов. Особым уважением и вниманием он пользуется у наших индийских студентов. В университете в настоящее время регулярно занимаются бадминтоном около 300 человек – студенты, преподаватели и сотрудники.

Бадминтон является составной частью занятий в специальном (оздоровительный бадминтон), подготовительном учебных отделениях и на отделении спортивного совершенствования занимающихся.

Рабочая программа по прикладной физической культуре (модуль элективных видов спорта) предусматривает изучение студентами теоретических и практических основ бадминтона. В процессе занятий решаются задачи формирования:

- практических навыков владения основными приемами техники игры;
- методических навыков и умений при выполнении двигательных игровых действий;
- умений и навыков в организации судейства соревнований;
- навыков использования спортивных игр для решения задач оздоровления студентов, приобщая их к здоровому образу жизни, самостоятельных занятий физической культурой и оптимизации двигательного режима.

Структура практических занятий состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части даются упражнения на растяжение, перемещения, общеразвивающие и специальные упражнения, необходимые бадминтонисту, упражнения из других видов спорта. В основной части проводятся тренировка игровых фрагментов и игра по упрощенным правилам. Заключительная часть направлена на восстановление всех функций организма.

Основными средствами, решающими задачу подготовки организма к предстоящей работе, являются ходьба, бег, упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах, на улучшение гибкости, и т. д. Упражнения подготовительной части подбираются таким образом, чтобы они могли последовательно воздействовать на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, а также лучезапястный, локтевой и плечевой суставы. Кроме того, следует помнить, что упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды, скорости, с включением в работу все более и более крупных групп мышц.

В основной части решают главную задачу занятия — повышение физической подготовленности, совершенствование техники, тактики, совершенствование психического состояния и т. д. Продолжительность

и величину нагрузки во многом определяет направленность занятия и может носить однонаправленный или сложный комплексный характер.

В заключительной части используются следующие средства: прыжки, легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание и т. д., — направлены на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения. Однако следует помнить, что любые средства в соответствии с задачами занятия могут быть использованы в различных его частях, так, например, при разучивании технического элемента в подготовительной части выполняются имитационные упражнения и эти же упражнения могут содержаться в основной части занятия при совершенствовании технического элемента.

Таким образом, содержание, удельный вес отдельных частей, методы проведения упражнений меняются в зависимости от типа занятия, функционального состояния занимающихся. На основе собственного и изученного опыта работы специалистов нами разработаны общие рекомендации к проведению занятия:

1. Начинать основные тренировочные занятия следует с отстающих компонентов подготовки.

2. Наиболее сложные технические элементы, разучивание новых приемов желательно начинать в первой половине основной части занятия, в период, когда проявляется активность физиологических функций.

3. Если в занятии совершенствуется техника, то целесообразно перед этим выполнить упражнения имитационного характера и упражнения на расслабление.

4. Поскольку спортивный бадминтон предъявляет большие требования не только к технике, но и к специальной физической подготовке, целесообразно использовать в тренировочном занятии сопряженные упражнения, тренируя одновременно и технику, и определенные физические качества.

5. В зависимости от стоящих задач в конкретном периоде на ОФП и СФП может отводиться часть тренировочного занятия или полностью посвящаться им.

6. Чередование нагрузки и отдыха при построении занятия является принципиальным моментом. Длительность пауз во многом определяется задачей, решаемой на занятии, основная цель которого развитие скоростных качеств. Упражнения выполняются с предельной скоростью, продолжительностью не более 10 сек., с паузами отдыха до полного восстановления. Совершенствуя техническое мастерство и решая задачу развития скоростной выносливости, подбираются соответствующие упражнения, которые выполняются с достаточной интенсивностью и продолжительностью в 40—60 сек., с интервалами отдыха до полного восстановления, около 50—70 с. Слишком малые паузы отдыха (менее 30 сек.) могут привести к быстрому закислению мышц и к переутомлению.

7. Физиологическая кривая тренировочной нагрузки растет волнообразно. Интенсивные упражнения сменяются менее интенсивными. Упражнения координационно сложные, требующие сосредоточенности, сменяются более простыми по исполнению, хорошо освоенными. В период непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется вначале выполнять упражнения несложные, затем более сложные как в техническом, так и в физическом

отношении и, наконец, в конце занятия занимающимся предлагается выполнить наиболее трудное задание. Такая последовательность в использовании упражнений наиболее полно отражает соревновательные нагрузки.

8. При разучивании технических элементов применяют игровой метод, используя целостное обучение, и уже потом, на последующих этапах, расчленяют технический элемент, останавливаясь на изучении отдельных фаз.

Таким образом, включение бадминтона в программу элективных видов спорта позволило значительно повысить возможности кафедры прикладной физической культуры для решения задач стоящих перед дисциплиной прикладная физическая культура, увеличить сознательность и активность студентов в двигательной деятельности, как полностью здоровых, так и имеющих некоторые отклонения в состоянии здоровья.

### Литература

1. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учебник / Ю. Н. Смирнов.— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2011 .— 125 с. : ил.

### References

1. Smirnov Yu. Badminton [Badminton]. 2nd ed. Moscow, Sovietskij sport Publ., 2011, 125 p.: ill.

**К ВОПРОСУ О КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЯХ КАК ОСНОВНОМУ СРЕДСТВУ  
ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КУРСАНТОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

**TO THE QUESTION OF INTEGRATED CLASSES AS A MAJOR WAY  
TO IMPROVE THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF CADETS  
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA**

*Кузнецов Михаил Борисович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орёл, Россия*

*Kuznetsov Mikhail Borisovich*

*lecturer*

*chair of physical training and sport*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

***Аннотация.** В статье описаны основные направления использования комплексной полосы препятствий в процессе обучения курсантов в образовательных организациях МВД России.*

***Abstract.** The article describes the main directions of the use of complex obstacle course in the process of training cadets in educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia.*

***Ключевые слова:** полоса препятствий, физическая подготовка, задержание правонарушителя, моделирование ситуаций.*

***Keywords:** obstacle course, physical training, detention of the offender, modeling of situations.*

За последние годы требования к профессиональной подготовке сотрудников ОВД значительно повысились, успешно выполнять свои служебные обязанности может только тот сотрудник, который обладает знаниями, умениями и навыками на уровне современных требований.

Практика показывает, что курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России после окончания учебного заведения часто приходится выполнять профессиональные обязанности в горячих точках.

С ростом потока информации, увеличением технической оснащённости органов внутренних дел, повышением напряжённости службы и нагрузок в работе любому сотруднику, помимо общего крепкого здоровья хорошей профессиональной подготовки, нужна устойчивая психологическая закалка.

Опираясь на уже приобретенный опыт, в основу психологической подготовки следует положить обучение и тренировку личного состава к готовности к внезапным действиям, преодолению определенных опасностей, риску, свойственных реальной обстановке современного боя и боевой службы.

Строить психологическую подготовку надо на подлинно научной основе, вырабатывая у сотрудников мужество, смелость, устойчивость психических реакций, способность стойко переносить трудности и другие качества, которые необходимы для успешного выполнения задач [1,с.300, 2,с.102, 6, с.111].

Особое значение имеет уровень подготовки сотрудников полиции к эффективным действиям, связанным с применением физической силы, как в штатных, так и в экстремальных ситуациях. К сожалению, чаще всего в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке при формировании профессиональных навыков подготовка часто осуществляется в стандартных ситуациях. В результате этого при применении физической силы в случаях реального силового задержания правонарушителей наблюдается неопытность молодых сотрудников, а также нередко случаи их ранения и гибели.

Сотрудник полиции в реальных условиях силового задержания правонарушителя должен адекватно оценить сложившуюся ситуацию и принять единственно правильное решение, сохраняя при этом состояние готовности использования всех известных ему приемов[3, с. 133, 4, с. 110].

Многие сотрудники полиции, когда-либо действовавшие во внештатных ситуациях, указывают на неуверенность в своем поведении, испытывая при этом волнение, суетливость, сложность прогнозирования возможного поведения правонарушителя. Кроме того, наличие у задерживаемого в руках оружия заставляет сотрудника полиции забыть обо всех навыках, приобретенных при отработке приемов с имитацией оружия.

Из вышесказанного следует вывод, что необходимо проводить специальные занятия с возможностью управления эмоционально-волевыми качествами при действиях в экстремальных ситуациях.

В образовательный процесс необходимо включать отработку таких вопросов, как прохождение полосы препятствий в полной боевой выкладке (каска, автомат, бронежилет и т.д.); прыжки на поролоновые маты с балконов и крыш одноэтажного и двухэтажного дома; соскакивание со стоящего и медленно движущегося транспорта с использованием кувырка назад через плечо в полной боевой выкладке; групповые скоростные влезания в автотранспорт; взаимодействие в тройках при преодолении препятствий «сплошной забор, стена» с помощью автомата, резиновой палки и подручных средств. Надо организовать обучение и воспитание так, чтобы курсанты за период обучения приобрели знания и навыки, необходимые для выполнения задач боевой службы.

Одним из перспективных направлений, является использование специальных комплексных средств обучения, позволяющих на основе межпредметного взаимодействия создавать достаточно высокий уровень нервно эмоциональной напряженности посредством массированного использования различных сбивающих факторов: интенсивной физической нагрузки; элементов внезапности, опасности, риска, противоборства и соперничества; звуковых и световых раздражителей; различных воздействий, связанных с интенсивной нагрузкой на свойства внимания, памяти, мышления и т.п.

Наиболее эффективными в этом плане являются комплексные практические занятия на учебных полигонах, включающие в себя преодоление полосы

препятствий, выполнение боевых приемов борьбы, стрельбу, рукопашный поединок, решение тактических задач по обеспечению личной безопасности, а также использование других средств усиления эмоциональной напряженности. Подобные занятия сейчас проводятся во многих образовательных организациях МВД России. Основоположником их организации и проведения еще в Орловской средней специальной школе милиции («школе ГАИ») являлся доктор педагогических наук, профессор А.Ф. Калашников. Вначале им была разработана, построена и апробирована специализированная полоса препятствий для сотрудников дорожно-патрульной службы, помимо преодоления различных сооружений, включала в себя моделирование типичных служебных ситуаций: выполнение боевых приемов борьбы против правонарушителя, находящегося в автомобиле; осмотр транспортного средства; действия на макете места ДТП (оказание первой помощи, составление схемы ДТП, определение подлинности документов, регистрационных и маркировочных номеров, работа со средствами радиосвязи и усиления речи); стрельба из автомобиля с имитацией его движения; экстремальное вождение. Занятия проводились с участием преподавателей всех профильных дисциплин [5, с. 140, 6, с.112].

Психологические навыки и физические качества, необходимые для службы в ОВД, наиболее успешно формируются у курсантов в том случае, если обучение проводится в условиях, максимально приближенных к реальным. Этим условиям больше всего отвечают занятия на комплексной полосе препятствий. Полоса препятствий должна соответствовать предстоящей профессиональной деятельности, ради которой и осуществляется весь процесс обучения и подготовки того или иного специалиста.

Комплексная полоса препятствий предназначена для всестороннего развития организма занимающихся, укрепления их здоровья, совершенствования двигательных качеств и способностей, на создания прочной функциональной базы для всех остальных видов подготовки (физической, технической, тактической). На комплексной полосе препятствий моделируются ситуации служебной деятельности по схеме: «поиск - преследование – задержание сопротивляющихся правонарушителей».

Задачами комплексной полосы препятствий являются: развитие и совершенствование основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, ловкости; воспитание морально-волевых качеств, уверенности в своих силах; укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности, выработка умения правильно действовать в усложненных условиях и закрепление ранее изученных технических приемов в экстремальной ситуации после физической нагрузки. В содержание комплексной полосы могут входить: кроссовый бег, челночный бег, общеразвивающие и специальные упражнения, гимнастические упражнения, упражнения с тяжестями, приемы рукопашного боя, спарринги, учебные схватки и т.д.

Моделирование экстремальных ситуаций при прохождении полосы препятствий подготавливает организм курсанта к конкретному виду деятельности. Систематическая тренировка в таких условиях совершенствует уверенность двигательных действий в условиях реального задержания правонарушителя. Необходимо помнить, что для решения поставленной задачи

необходима элементарная базовая подготовка, в основе которой лежат такие качества, как сила, быстрота, выносливость и владение какими-либо видами единоборств [2, с. 103, 3, с.134].

При отработке всевозможных ситуаций необходимо акцентировать внимание курсантов, что применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия должно осуществляться в соответствии с гл. 5 Федерального закона «О полиции». Превышение сотрудником полиции полномочий при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия влечет ответственность, установленную законодательством Российской Федерации.

На комплексных практических занятиях по физической подготовке можно смоделировать всевозможные ситуации:

- преследование правонарушителя с последующим задержанием;
- задержание правонарушителя в различных тактических ситуациях, климатических условиях и в разное время суток;
- задержание правонарушителя при условии нахождения задерживающего в различном физическом и эмоциональном состоянии.

### **Преследование правонарушителя с последующим задержанием**

Моделируемые ситуации:

- бег (кросс, марш-бросок) на средние и длинные дистанции, по скользкому грунту, в гору, под уклон, с преодолением препятствий (канавы, ручьи, кочки, изгороди и другие), в конце дистанции задержание правонарушителя, оказывающего сопротивление;
- преодоление препятствий: заборов различной высоты, передвижение по узкой или качающейся опоре, залезание в окно, прыжки с различной высоты и др. с последующим задержанием правонарушителя;
- задержание правонарушителя на снегу, возможно после лыжного кросса и с использованием лыжного инвентаря;
- задержание правонарушителя в воде (можно в одежде), либо после преодоления водной дистанции, переправы вплавь, ныряние в глубину, транспортировка преступника на воде.

### **Задержание правонарушителя в различных тактических ситуациях, климатических условиях и в разное время суток**

Возможные ситуации:

- внезапное нападение на сотрудника ОВД одного или нескольких правонарушителей. Задача курсанта, выполняющего роль сотрудника ОВД, вовремя, правильно и адекватно среагировать на нападение, при необходимости провести разоружение нападающего, проведение различных боевых приемов борьбы и комбинаций, задержание и сопровождение правонарушителя;
- помощь сотруднику (гражданину) при нападении на него. Курсант-«правонарушитель» душит гражданина либо угрожает ему оружием. Задача курсанта-«сотрудника ОВД» оказать помощь гражданину, обеспечив при этом незаметность своих действий и задержать правонарушителя;
- отработка способов задержания в разное время суток. Выполнять можно

в спортивном зале при выключенном свете, завешанными окнами либо завязанными глазами.

### **Задержание правонарушителя, при условии нахождения задерживающего в различном физическом и эмоциональном состоянии**

Моделируемые ситуации:

- - на фоне физической усталости, после больших физических нагрузок, проводить различные виды задержания;
- - оказание противодействия нападающему правонарушителю одной рукой, из положения на коленях, сидя, лежа.

Для повышения профессиональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России необходимо соблюдение следующих условий:

- 1) целенаправленная подготовка преподавателей по физической подготовке к конкретному занятию;
- 2) разработка унифицированных программ по физической подготовке с учетом специфики деятельности различных подразделений МВД;
- 3) широкое внедрение в учебный процесс современных технологий обучения.

В заключении необходимо отметить, что прохождение полосы препятствий с моделированием наиболее распространенных ситуаций на занятиях по физической подготовке позволяет довести до автоматизма действия курсантов. Курсант, который приобрел необходимые навыки при обучении, более уверенно будет действовать в условиях реального силового задержания, так как ему не нужно будет отвлекаться от анализа создавшейся ситуации, пытаться вспомнить алгоритм своих действий, – «мышечная память» сделает все сама, тем самым сотрудник полиции в меньшей степени подвергает себя опасности со стороны правонарушителя.

### **Литература**

1. Баркалов С. Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Общество и право. – Краснодар : Изд-во ФГКОУ ВПО «Краснодарский университет МВД России». – 2014. – № 4 (50). – С. 299-304.

2. Баркалов С. Н. К вопросу проблемно-ситуационного обучения в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / С. Н. Баркалов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. - 2017. - № 1 (70). - С. 101-104.

3. Герасимов И. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке в рамках первоначальной профессиональной подготовки / И. В. Герасимов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. - 2014. - № 3 (60). - С. 132-135.

4. Алдошин А. В. Проблемы и пути реализации учебной дисциплины «Физическая подготовка» в системе высшего образования МВД России / А. В. Алдошин // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. - 2016. - № 4 (69). - С. 109-111.

5. Моськин С. А. Воздействие физических упражнений на состояние психических качеств курсантов вузов МВД России / С. А. Моськина // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. - 2017. - № 2 (71). - С. 139-141.

6. Губанов Э. В. Планирование специальной физической подготовки сотрудников ГИБДД / Э. В. Губанов // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования) : сборник материалов международной научно-практической конференции. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова. - 2017. - С. 110-113.

## References

1. Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Fizicheskaya podgotovka kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii: sostoyanie, problemy i puti sovershenstvovaniya [Physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia: the state, problems and ways of improvement]. Obshchestvo i pravo [Society and law]. Krasnodar, Krasnodar University of the MIA of Russia Publ., 2014, no. 4 (50), pp. 299-304.

2. Barkalov S. N. [To the question of problem-situational training in the process of physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 1 (70), pp. 101-104.

3. Gerasimov I. V. [Features of physical training within initial professional training]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Orlov law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. Lukyanov, 2014, no. 3 (60), pp. 132-135.

4. Aldoshin A. V. [Problems and ways of realization of discipline "Physical training" in higher education system of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Orlov law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 4 (69), pp. 109-111.

5. Moskin S. A. [Effect of physical exercises on the state of mental qualities of cadets of higher education institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Orlov law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia V. V. Lukyanov, 2017, no. 2 (71), pp. 139-141.

6. Gubanov E. V. [Planning for special physical training of traffic police]. Management of activity on traffic safety (state, problems, ways of improvement): collection of materials of the international scientific and practical conference [Control activities to ensure road safety (state, problems, ways of improvement): collection of materials of international scientific-practical conference]. Orel, Orlovskiy yuridicheskiy institut MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova, 2017, pp. 110-113.

# СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

## THE SYSTEM OF PREPARATION OF STUDENTS-BASKETBALL PLAYERS IN THE FRAMEWORK OF THE ELECTIVE SPORTS

*Фролов Дмитрий Александрович*

*ассистент*

*кафедра «Прикладная физическая культура»*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орёл, Россия*

*Frolov Dmitry Aleksandrovich*

*assistant*

*department "Applied fizicheskoi culture"*

*Orel state university named after I. T. Turgenev*

*Orel, Russia*

***Аннотация.** Физическая культура как учебный предмет в вузе - это один из основных средств подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности и выработки у них устойчивой двигательной потребности в последующей жизни, реализуется с помощью различных видов спорта и средств физического воспитания. В вузах студенты могут реализовать себя в различных видах спорта на основе спортивных специализаций. Одной из таких специализаций является одна из самых эмоциональных и технически сложных видов спортивных игр – баскетбол.*

***Abstract.** Physical culture as a subject of study at the University is one of the main means of training future specialists for professional activity and development of their stable motor needs in the future, is realized with the help of various sports and means of physical education. In universities, students can realize themselves in various sports on the basis of sports specialties. One of these specializations is one of the most emotional and technically complex sports games – basketball.*

***Ключевые слова:** баскетбол, блок, дисциплина, студенты, нагрузка.*

***Keywords:** basketball, block, discipline, students, loading.*

За свою более чем вековую историю баскетбол снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов молодых людей.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех двигательных качеств: скоростных, скоростносиловых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Практически все функциональные системы организма, механизмы энергообеспечения включаются в работу. Достижение спортивного

результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания молодёжи.

В Орловском Государственном Университете имени И. С. Тургенева баскетбол является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины прикладная физическая культура - элективных видов спорта.

Для большинства студентов занятия этим видом спорта, его техника мало знакомы и поэтому даже самые простые упражнения вызывают достаточно высокое физическое и психическое напряжение. В связи с индивидуальными особенностями, уровнем подготовленности студентов преподавателю необходимо строго соблюдать педагогические принципы обучения и принципы спортивной тренировки.

Величина нагрузки на занятиях баскетболом зависит от координационной сложности упражнения (знакомое и незнакомое), психологической напряженности (контроль преподавателя, ответственность, смотрят друзья), двигательной плотности, проявления двигательных способностей (быстроты, силы).

На начальных этапах необходимо постараться убрать на занятиях психическое напряжение и минимизировать двигательную нагрузку, это позволит занимающимся концентрировать внимание на конкретном двигательном действии. Постепенно уровень овладения техникой упражнения возрастает и возникает потребность повысить нагрузку за счет повышения двигательной активности и создания психической напряженности.

Объем и интенсивность с учетом координационной сложности движений, психической напряженности и условий внешней среды характеризуют тренировочную нагрузку.

Формирование и содержание студенческого спорта в высших учебных учреждениях реализуются кафедрами физического воспитания. Возрастные характерные особенности обучающихся, специфика учебной, трудовой деятельности, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом дают возможность выделить в обособленную категорию студенческий спорт [3].

Развитие студенческого спорта благоприятствует непосредственной подготовке высокоспециализированных спортсменов и сохранению в целостном состоянии физкультурно-ориентировочного движения во время прохождения обучения будущих специалистов в вузе, который можно сказать совпадает с периодом достижения самых высоких спортивных результатов в избранном типе спорта.

В физическом воспитании студентов высших учебных учреждений баскетбол применяется в нескольких формах: первая форма - академическая, вторая - факультативная.

Методико-практические занятия включают в себя изучение ключевых методик и способов формирования специальных умений, а также навыков для индивидуальных занятий данным видом спорта [2].

Во время проведения практических занятий студентов распределяют по медицинским группам: специальной, подготовительной, а также основной.

Учебно-тренировочная деятельность на отдельном занятии направлена на решения основных задач: развитие двигательных способностей, обучение навыкам игры, укрепление здоровья. Структура практических занятий состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части даются упражнения на растяжение, перемещения, общеразвивающие и специальные упражнения, прыжки с небольшой мышечной нагрузкой необходимые баскетболисту, упражнения из других видов спорта. В основной части проводятся тренировка игровых фрагментов и игра по упрощенным правилам. Заключительная часть направлена на восстановление всех функций организма.

Далее, в основной части обучение реализуется задача овладения ключевыми основами техники и тактики баскетбола. Студенты распределяются по группам в соответствии с их имеющейся подготовкой и беря в учет их пожелания [1].

Координация практических занятий по баскетболу в основном отделении ориентирована на развитие общих и специализированных физических способностей, овладение классическими навыками техники игры в сочетании с разными разработанными схемами игры в нападении и защите. Все упражнения данного типа формируют навыки ведения игровой деятельности, а так же оказывают достаточное воздействие на развитие двигательных способностей - быстроты, ловкости, специальной выносливости, прыгучести.

Организация учебно-тренировочной деятельности в высшем учебном заведении на отделении спортивного совершенствования может осуществляться по таким направлениям:

- при оптимальной спортивной базе и большом количестве обучающихся группируются однородные, отталкиваясь от спортивной подготовки, группы, далее из данной группы, хорошо зарекомендовавшие себя спортсмены приглашаются в сборную команду учебного заведения;

- в условиях небольшого ряда студентов и при посредственной спортивной базе формируются группы из учеников разных курсов и различного уровня спортивной подготовки.

В частности, ключевая ориентированность деятельности в группах спортивного совершенствования - модернизация технико-тактического мастерства и как следствие, развитие двигательной и функциональной подготовленности [3].

Сборные команды учебного заведения принимают участие в первенстве города среди высших учебных заведений, открытом первенстве города, ассоциации студенческого баскетбола России.

Для студентов, которые занимаются в подготовительном отделении, на постоянной основе, проводятся соревнования на первенство курсов, университета. Занятия на данном отделении, проводятся по расписанию утвержденному учебной частью университета.

Контрольные занятия, зачеты гарантируют оптимальную, текущую и результативную дифференцированную информацию об уровне освоения теоретических, а также методических знаний-умений, о положении и тенденции

физического развития и специализированно-прикладной подготовленности каждого студента занимающегося в секции баскетбола. [4].

В Орловском государственном университете уделяется огромное внимание развитию баскетбола, делается все возможное, чтобы поддержать интерес к данному виду спорта у студентов, разворачивает обширную деятельность по внедрению баскетбола в программу прикладной физической культуры.

Новое отношение к данному типу спорта в нашей стране находится этапе становления. Некоторые сложности, которые стоят на данный момент перед лицом будущего развития баскетбола, разрешаются с посредством интеграции сформировавшихся положений теории и практики баскетбола в России с рациональным внедрением инновационных подходов и соответствующих методик.

### Литература

1. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2008. 394 с.

2. Родин А. В., Губа Д. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе. М. : Советский спорт, 2009. 168 с.

3. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами : методическое пособие под редакцией Е. Я. Гомельского. М. : 2009. 92 с.

4. Роуз Ли. Баскетбол чемпионов. Основы. М. : Человек, 2014. 272 с.

### References

1. Nesterovskij D. I. Basketbol. Teoriya i metodika obucheniya [Theory and methodology of teaching]. Moscow, Akademiya Publ., 2008, 394 p.

2. Rodin A. V., Guba D. V. Basketbol v universitete. Teoreticheskoe i uchebno-metodicheskoe obespechenie sistemy` podgotovki studentov v sportivnom klube [Basketball at the University. Theoretical and educational-methodical support of the system of training students in the sports club]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2009, 168 p.

3. Gomelskij E. Ya. (ed.). Rekomendacii pri rabote s molody`mi basketbolistami [Recommendations for working with young basketball players]. Moscow, 2009, 92 p.

4. Rouz Li. Basketbol chempionov. Osnovy [Basketball champions. Fundamentals]. Moscow, Chelovek Publ., 2014, 272 p.

**СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ОТНОШЕНИЯ  
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**FAMILY EDUCATION IN SHAPING ATTITUDES TO HEALTHY LIFESTYLES  
IN PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS  
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

*Алпатова Елизавета Александровна*

*студент*

*факультет социальной и коррекционной педагогики*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Alpatova Elizaveta Aleksandrovna*

*student*

*faculty of social and correctional pedagogics*

*Volgograd state socio-pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

***Аннотация.** В данной статье рассматривается формирование отношения к здоровому образу жизни у детей по средствам семейного воспитания. Автором отмечены критерии эффективности воспитания здорового образа жизни, задачи, которые должны быть исполнены родителями в работе по формированию отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Подробно описываются основные знания, умения и навыки, которые необходимо прививать детям в условиях семейного воспитания в процессе формирования отношения к здоровому образу жизни и методы организации данной работы семьи и детей.*

***Abstract.** The article deals with the formation of the attitude to a healthy lifestyle among preschoolers by means of physical culture and sports in the conditions of family education. The author notes the criteria for the effectiveness of the education of a healthy lifestyle, the tasks that should be performed by parents in the work on the formation of attitudes to a healthy lifestyle in preschool children. The article describes in detail the basic knowledge, skills and abilities that need to be instilled in children in the conditions of family education in the process of forming a relationship to a healthy lifestyle and methods of organizing this work of the family and children.*

***Ключевые слова:** дошкольный возраст, семья, воспитание, здоровый образ жизни, здоровье, семейное воспитание, физическая культура, игра.*

***Keywords:** preschool age, family, upbringing, healthy lifestyle, health, family upbringing, physical culture, game.*

Полноценное и правильное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования современной личности. В наше время задача раннего формирования культуры здоровья очень актуальна, своевременна и достаточно не проста. Дошкольный возраст является основным в формировании фундамента физического и психического здоровья, ведь именно до семи-восьми лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем

организма, формируются основные черты личности, складывается характер. Очень важно на этом этапе заложить детям базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом [2].

Физическая активность является одной из самых эффективных средств предупреждения заболеваний, укрепления иммунитета организма. Занятия физической культурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость опасным для здоровья воздействиям окружающего мира[5]. Оздоровительные пробежки, катание на коньках, велосипеде, занятия в бассейне, так же комплексные гимнастические упражнения – всё это обладает высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется осуществлять контроль над интенсивностью нагрузок у детей, в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Важным аспектом оздоровительной физической культуры являются самостоятельная двигательная деятельность в домашних условиях, в семейной обстановке, направление на оздоровление и закаливание дошкольников.

Семья является источником и важным звеном передачи ребенку социально-исторического опыта и, прежде всего, опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Учитывая это, можно с полным правом считать, что семья была, есть и будет важнейшим институтом воспитания, социализации ребенка. Важное место в развитии ребенка занимает семейное воспитание - система воспитания и образования, складывающаяся в условиях конкретной семьи и силами родителей и родственников[7]. Оно должно основываться

на определенных принципах и иметь определенное содержание, которое направлено на развитие всех сторон личности ребёнка.

Формирование здорового образа жизни у ребенка должно быть одним из обязательных компонентов семейного воспитания.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:

- 1) положительная динамика физического состояния ребенка;
- 2) уменьшение заболеваемости;
- 3) формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- 4) снижение уровня тревожности и агрессивности[3].

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Задачи родителей - донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания своего ребенка, нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Родители должны помочь понять ребенку, что здоровье – это важнейшая ценность для человека, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья[3].

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- 1) знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- 2) умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- 3) понимание значения здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- 4) знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- 5) умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- 6) знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- 7) понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- 8) знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- 9) знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- 10) знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- 11) умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- 12) умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- 13) знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни;
- 14) умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни [3].

Большое значение как в личностном, так и в психическом развитии ребенка имеет игра. Игра - это самый эффективный вид деятельности, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх ребенок вступает в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Игра раскрывает большой потенциал. Родители могут организовывать игры со своими детьми для формирования отношения к здоровому образу жизни[6].

Так, могут быть использованы подвижные игры, поскольку они создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствуют совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивания и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуется приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов.

Также можно проводить подвижные игры и упражнения с элементами соревнования, в которых воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли,

настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий физической культурой проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Для привития дошкольникам здорового образа жизни в семейных условиях можно использовать физические упражнения, разработанные различными тренерами и людьми, которые имеют к этому прямое отношение, также можно применять различного вида видео из интернета или телевидения, на которых показаны «физические минутки», связанные с развитием и прививанием к детям любви к спорту и здоровому образу жизни.

И наконец, главный метод по формированию отношения к здоровому образу жизни у дошкольников - личный пример родителей [1]. Это самая главная и важная часть в формировании у ребенка здорового образа жизни. Родители обязательно должны показывать ребенку, что по утрам нужно чистить зубы, делать зарядку, правильно питаться. Если у родителей уже имеются вредные привычки, и они уже не могут от них отказаться, они не должны подавать ребенку плохой пример, следует скрывать свои пагубные привычки от глаз ребенка, т.к. дети стереотипно повторяют всё, что видят, плохо понимая, что хорошо, а что плохо. Необходимо соблюдать режимы пробуждения и сна, вести активный образ жизни. Утром всей семье следовательно сделать зарядку и комплекс оздоровительных упражнений, способствующий здоровому образу жизни, что бы подать ребенку пример, с чего следует начинать утро.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому семья призвана в раннем детстве, заложить основы отношения ребенка к здоровому образу жизни.

Можно сделать вывод, что формирование отношения к здоровому образу жизни у дошкольников средствами физической культуры и спорта в условиях семейного воспитания, может не только положительно отразиться на их здоровье, но и почти полностью уберечь их в дальнейшем будущем от вредных привычек, не правильного образа жизни и вообще от всего, что может плохо отразиться на их здоровье и здоровье окружающих их людей.

## Литература

1. Зверева О. Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М. :ТЦ Сфера, 2000. 256 с.
2. Лагутин А. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. 2004. №7. 14с.
3. Новикова И. М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к

здоровому образу жизни. М., 2006. 18 с.

4. Маркова А. И., Ляхович А. В., Гутман М. Р. Образ жизни родителей как детерминанта здоровья детей // Гигиена и санитария. 2012. № 2. С. 55 - 61.

5. Слостенин В. А. Общая педагогика : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : ВЛАДОС, 2003. 288 с.

6. Тюрина И. Ю. Образ жизни семьи - основа формирования культуры здоровья ребенка // Специально - гуманитарные знания. 2011. № 6.

7. Чернов Л. Д., Столяренко Л. Д., Самыгина С. И. Педагогический тезаурус. Ростов-на-Дону: МарТ, 2011. 210 с.

## References

1. Zvereva O. L. Semejnaya pedagogika i domashnee vospitanie detej rannego i doskol'nogo vozrasta [Family pedagogy and home education of children of early and preschool age]. Moscow, Sfera Publ., 2000, 256 p.

2. Lagutin A. B. Fizicheskoe vospitanie rebenka v doskol'nom uchrezhdenii [Physical education of the child in preschool]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2004, no. 7, 14 p.

3. Novikova I. M. Sociokul'turnyj aspekt problemy` otnosheniya roditelej k zdorovomu obrazu zhizni [Sociocultural aspect of the problem of parents' attitude to a healthy lifestyle]. Moscow, 2006, 18 p.

4. Markova A. I., Lyaxovich A. V., Gutman M. R. Obraz zhizni roditelej kak determinata zdorov'ya detej [lifestyle of parents as a determinate of children's health]. Gигиена i sanitariya - Hygiene and sanitation, 2012, no 2, pp. 55 - 61.

5. Slastenin V. A. Obshhaya pedagogika [Pedagogy]. Moscow, VLADOS Publ., 2003, 288 p.

6. Tyurina I. Yu. Obraz zhizni sem'i - osnova formirovaniya kul'tury` zdorov'ya rebenka [Way of life of the family is the basis of formation of culture of health of the child]. Special'no - gumanitarny`e znaniya - Special - humanitarian knowledge, 2011, no. 6.

7. Chernov L. D., Stolyarenko L. D., Samy`gina S. I. Pedagogicheskij tezaurus [Pedagogical thesaurus]. Rostov-on-Don, MarT Publ., 2011, 210 p.

# СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## STRUCTURE OF MOTIVATION IN SPORTS ACTIVITY

*Донцов Владимир Владимирович*  
старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орёл, Россия  
*Dontsov Vladimir Vladimirovich*  
senior lecturer  
department applied physical culture  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

*Мостовая Татьяна Николаевна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орёл, Россия  
*Mostovaia Tatiana Nikolaevna*  
candidate of pedagogical sciences, associate professor  
applied physical culture  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** В спортивной деятельности мотивация играет одно из решающих значений. Корреляционную зависимость спортивных достижений от силы и направленности мотивации не раз подчеркивали российские и зарубежные исследователи. Высоко мотивированные спортсмены отличаются рядом положительных качеств и, как правило, всегда добиваются успехов в спорте.

**Abstract.** In sports activities motivation plays one of the key values. Correlation of the sports achievements from the strength and direction of motivation has repeatedly stressed that the Russian and foreign isledovatel. Highly motivated athletes have a number of positive qualities and, as a rule, always achieve success in sports.

**Ключевые слова:** мотивация, побудительная деятельность, соревнования, спорт, структура личности, характер.

**Keywords:** motivation, incentive activity, competitions, sport, personality structure, character.

Мотивация в структуре личности занимает лидирующее положение. Она затрагивает все её структурные образования: характер, направленность личности, психические процессы, способности, эмоции, темперамент и т.д. В психологии понятия «мотив» и «мотивация» кардинально различаются. Под мотивами подразумеваются:

- субъективные динамические силы (тенденции), направленные на избавление человека от состояний напряжения;

- субъективные представления о предмете, удовлетворяющие соответствующее желание, и придающее личностный смысл направленной на него деятельности;
- закрепленные установки, влияющие на готовность к активности в соответствующих условиях и в определенном направлении;
- стабильные оценочные позиции.

Мотивация поведения личности обусловлена мотивами человека. С одной стороны, она зависит от конкретных жизненных условий человека. С другой стороны – от их психического отражения. Если мотивы являются устойчивыми, то мотивация может меняться, т.е. является динамическим компонентом. Её изменения могут происходить в сфере направленности (качественный аспект) и степени выраженности (количественный аспект). Мотивация объясняет изменчивость личностной активности, деятельность и поведение человека, направленность его интересов. Мотивация может быть внешней и внутренней и зависит, соответственно, от внешних или внутренних факторов. По мотивацией часто подразумевается актуализация мотивационной сферы в какой либо ситуации в виде классификации значимости. Также под мотивацией подразумевают и психическое состояние, формирующееся в результате сопоставления своих возможностей и желаний. Зарождение, функционирование и развитие мотивации связано еще и с эмоциями, волей, развитием и проявлением возможностей.

Как писал А.Н. Леонтьев: «Реально мы всегда имеем дело с особенными деятельностями, каждая из которых отвечает определенной потребности субъекта, стремится к предмету этой потребности, угасает в результате ее удовлетворения и воспроизводится вновь – может быть уже в совсем иных, изменившихся условиях». Видимо, по этой причине, мотивация в спорте зависит от своеобразия этой деятельности и уровня её развития. Как писал Р.А. Пилоян, спортивная мотивация, это «...особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

Особенностями спортивной деятельности являются:

- повышенное эмоциональное переживание, связанное со спортивными достижениями, успехом или неудачей;
- направленность на достижение максимального результата;
- состояние соперничества;
- публичность состязаний.

Мотивация человека оказывает влияние на продолжительность присутствия человека в спорте.

Впервые роль и значение мотивации в спорте были отмечены А.Г. Рафаиловичем. Автором были установлены присутствие и значимость как непосредственные и опосредованные мотивы спортивной деятельности (удовлетворение, получение эстетического наслаждения от мышечной активности, желание соревноваться и, одновременно, стремление быть здоровым, сильным, осознание важности спортивной деятельности, подготовка к труду).

Российский ученый, Е.П. Ильин большое разнообразие мотивов к занятию спортом подразделяет на две группы:

1) мотивы, направленные на процесс деятельности (потребность в двигательной активности; получение впечатлений, связанных со спортивными соревнованиями);

2) мотивы, направленные на результат: стремление к совершенствованию; стремление к самовыражению и самоутверждению; социальные установки; удовлетворение материальных и духовных потребностей.

Другой ученый, Р.А. Пилюян, в структуре мотивации борцов высокого уровня выделил три побудительные причины: побудительные, процессуальные и базисные. Побудительные причины основываются на двух факторах: ориентации спортсмена на удовлетворение материальных и духовных потребностей. Базисные причины включают три компонента: приобретении специализированных знаний, умений и навыков; заинтересованность спортсмена в благоприятных социально-бытовых условиях; отсутствии болевых ощущений. Процессуальные причины базируются на двух факторах: отсутствие психогенных влияний и интерес спортсмена в получении знаний о своих противниках.

Изучение работ отечественных психологов позволило еще одному отечественному исследователю, А. В. Шаболтасу провести контент-анализ сочинений учеников спортивного интерната г. Санкт-Петербург (возраст 13-17 лет) на тему: «Почему я занимаюсь спортом?». Результаты анализа позволили констатировать, что у игроков командных видов спорта наиболее выражены социально-моральный и гражданско-патриотический мотивы. Командные виды спорта – коллективные игры, поэтому у спортсменов более развито чувство коллективизма и ответственности за индивидуальный вклад в достижения команды. Одним из основных мотивов спортивной деятельности является мотив самоутверждения, или престиж.

И. Г. Келишев, наряду с другими авторами, выделил 8 мотивов занятий спортивной деятельностью:

1) стремление укрепить свое тело;

2) желание достичь хорошего физического развития и красивого телосложения;

3) стремление подготовить себя к будущей жизни;

4) желание закалить свою волю, стать стойким и мужественным;

5) заинтересованность в тяжелоатлетических упражнениях;

6) стремление к путешествиям;

7) желание достичь спортивного совершенства и желание стать знаменитым;

8) стремление в последующем самому стать тренером.

Многие психологи среди главных компонентов спортивной мотивации выделяют мотив достижения успеха. Но на самом деле, в структуре спортивной мотивации выделяется не один, а несколько компонентов. Так, например, В.К. Сафонов и Ю.И. Филимоненко выделяют два уровня спортивной мотивации:

1. Общая мотивация, которая формируется в процессе физического воспитания. На этом этапе ставится и закрепляется в сознании спортсмена

перспективная цель.

2. Мотивированность спортсмена на конкретной тренировке, этапе подготовки, которая, актуализируется через осознание поставленных задач данного этапа подготовки и самооценки своего психофизиологического состояния, функциональных возможностей.

Таким образом, мотивация спорта – это «...особое состояние личности спортсмена, ... служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата» (Р. А. Пилоян). Мотивация оказывает воздействие на характер всех процессов в спорте. Высоко мотивированные спортсмены отличаются строгим соблюдением установленного порядка, стремлением быстро и точно выполнить данные поручения, высокой требовательностью к себе и другим, общественной активностью.

В структуре спортивной мотивации можно рассматривать мотивацию соревновательную и тренировочную (Е. Г. Бабушкин). Соревновательная, в свою очередь, включает в себя мотивацию избегания неудачи и мотивацию достижения успеха. В мотивации достижения успеха огромную роль играют стремление к победе, положительный эмоциональный фон и возможность бороться до конца. В видах спорта, связанных с единоборствами, мотивация достижения успеха вплотную сочетается с доминантными личностными качествами, смелостью, стремлением к риску. Вместе с тем, здесь присутствуют компоненты, типичные для спортивных игр: желание достичь успеха совместно с товарищами по команде, найти альтернативные пути достижения цели, проявить свои лидерские качества. Мотивация достижения оказывает воздействие на цель и активность, на действия спортсмена в экстремальных ситуациях, на интенсивность прилагаемых усилий. В случае, когда мотивация достижения цели преобладает, полученные результаты бывают связаны с особенностями психологии и физиологии (В. И. Степанский). В противном случае (при преобладании мотивации избегания неудачи), результативность оказывается низкой. Уровень мотивации достижения успеха гораздо выше у спортсменов со слабой тревожностью, и наоборот.

Российский практический психолог Р. М. Загайнов, изучив данные многолетних бесед и наблюдений за спортсменами, выделил пять типов личности спортсменов, различающихся по характеру и содержанию мотивационной сферы:

1-й тип – спортсмен «положительной» мотивацией. Ее основу составляет постоянное чувство долга и ответственности;

2-й тип – спортсмен с «отрицательной мотивацией». Спортсмены этого типа – одиночки. Они меркантильны, озлоблены. Общее между представителями этих двух типов – их стабильно высокая мотивация на основную деятельность, где они и достигают постоянных и высоких результатов;

В большом спорте выделяется группа спортсменов, у которых отсутствует стабильная мотивация, по этой причине высоких результатов они достигают лишь эпизодически. В этой группе автор выделяет три категории:

3-й тип – «артистический». Вдохновение такой спортсмен черпает во внешних проявлениях спорта.

4-й тип – «интеллектуал», интеллект которого направлен на осмысление

каждой ситуации и каждого действия. Спорт это та деятельность, в которой он изучает себя, свои возможности и готовит себя к иной деятельности.

5-й тип – «хрупкий». Глубоко переживает любую экстремальную ситуацию, боится неудач. При первых же столкновениях со всеми трудностями большого спорта уходит в иную среду.

В работах многих психологов была рассмотрена и прослежена связь целей и мотивов спортивной деятельности. Например, Г. Д. Горбунов считает, что процесс субъективной постановки цели и мотивационная сфера спортсмена непосредственно связаны между собой, и главная роль отводится самоутверждению. Развитие этого мотива следует связывать с установлением ценностных приоритетов, основой которых является объективная оценка своего поведения, успехов, поражений. Такой процесс невозможен без самооценки и самоидентификации с общепринятыми общественно-социальными нормами.

В зависимости от сложности цели тратится большее или меньше количество прилагаемых усилий для её достижения. Более глубокое понимание и осознание стоящих перед спортсменом задач отражается в более осмысленном переживании серьезности и общественной значимости разрешения этих задач, более интенсивном побуждении к их решению.

Многие исследователи отмечают, что спортсмены часто ставят перед собой неконкретные, расплывчатые цели. В этой связи расплывчатыми оказываются и пути достижения этих целей. Чем конкретнее поставленная цель, тем выше потребность и способность к саморазвитию. Цели могут быть близкими, отдаленными и промежуточными. В случаях, когда высокая перспектива спортивных достижений бывает очень активной, а деятельность сопряжена со значительными трудностями, то спортсмен, обычно правильно ставит поэтапные цели, готовит себя к соревнованиям.

Цели могут быть реальными и идеальными. Реальная цель – это минимум, который вызывает чувство удовлетворения. Идеальная цель – идеал, к которому стремиться спортсмен, максимально удовлетворяя свои амбиции. Уровень притязаний в спортивной деятельности характеризуется сложностью поставленной цели. Е. П. Ильин выявил различия в поведении спортсменов и охарактеризовал их, применительно к спортсменам с низким и завышенным уровнем притязаний. Если первые недооценивают себя, боятся подняться выше достигнутого уровня и неудач, неохотно берутся за сложные задачи, вторые же, переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих и тяжело переживают неудачи.

Амбициозность спортсменов зависит от прошлых достижений или неудач, от способности оценивать ситуацию и предугадать её дальнейшее развитие. Субъективная оценка вероятности достижения цели складывается из настоящего функционального состояния спортсмена и независимых факторов, влияющих на спортивное достижение. Большое значение имеют также и отношение к самому себе, своему успеху, способность к самоанализу и самокритике. Таким образом, постановка цели в спортивной деятельности является главным условием в тренировках. Цели могут быть как близлежащими, так и перспективными. Процесс формирования цели детерминируется личностными особенностями, возможностями и оценкой внешних условий.

Результаты исследований отечественных и зарубежных ученых позволяют

выделить следующие мотивы в спортивной деятельности:

- потребность в двигательной активности;
- потребности в предельных физических усилиях;
- стремление к соревновательной деятельности;
- эстетическое наслаждение;
- развлечение и активный отдых;
- стремление к состоянию стресса и победы над ним.

Наряду с вышеизложенными, можно выделить еще один ряд мотивов:

- испытание собственных физических и психических особенностей;
- стремление быть сильным, здоровым, добиться красивого телосложения, совершенствование физических способностей;
- стремление закалить волю, стать стойким и мужественным;
- достижение успеха в спорте;
- повышение социального статуса;
- рассмотрение возможных негативных последствий успеха;
- желание быть частью спортивной команды;
- желание в будущем стать тренером;
- материальные потребности;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- накоплении специальных знаний, умений и навыков;
- отсутствие болевых ощущений и психогенных влияний;
- стремление к путешествиям;
- понимание важности спортивной деятельности,
- желание прославить свою страну, стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления за спортивный коллектив.

Мотивация в спорте может рассматриваться как состояние готовности спортсмена, являющееся фундаментом для постановки и достижения цели, связанной с достижением наилучшего спортивного результата. На тренировочную деятельность оказывает влияние не только мотивация на результат, но и повышение результатов соревновательной деятельности увеличивает спортивную мотивацию. В спорте можно выделить два слагаемых мотивации, тренировочная и соревновательная. Соревновательная мотивация зависит от соотношения двух тенденций: избегание неудачи и достижение успеха.

Преобладание у спортсменов мотивации достижения успеха проявляется в жажде победы, способности «бороться до конца», склонности к доминированию, невосприимчивости к угрозам, стремлении к риску, малой тревожности, атакующем стиле, высокой интенсивности напряжения сил, способности максимально реализовать возможности психофизиологических механизмов регуляции, положительных эмоциях, эффективности поведения в экстремальных ситуациях. Спортсменов с преобладанием мотивации достижения успеха характеризует уверенность в себе, авторитет, состояние здоровья, удовлетворенность спортивными достижениями.

Сохранение и развитие спортивной мотивации, стабилизация самооценки зависят от объективного отношения спортсмена к успехам и провалам. Значимость, реальность, конкретность поставленной цели влияют на её действенность. Трудности, связанные с выбором цели спортсменом заключаются

в уровне его притязаний в сфере деятельности. На уровень притязаний влияют мотивы занятий спортом, самоутверждения, а также субъективная оценка вероятности достижения цели с учетом своих психофизиологических возможностей и внешних условий, личностные особенности спортсменов. От важности мотива и уровня его притязаний зависит стремление спортсмена к намеченной цели. Таким образом, между самооценкой, уровнем притязаний, мотивационными установками, особенностями личности имеется очень плотная связь, влияющая на достижение высоких спортивных результатов.

## Литература

1. Андреева, А. Н. Особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом / А. Н. Андреева // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности : тезисы докладов научно-практической конференции. – Новосибирск : ТГУ, 1985. - С. 60-61
2. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск : СибГАФК, 2000. - 179 с.
3. Горская, Г. Б. Особенности структуры мотивации, локуса контроля и личностного смысла успехов в спорте у гребцов-академистов разного пола / Г. Б. Горская, Т. Е. Лапко // Спортсмен как субъект деятельности. – Омск : ОГИФК, 1993. - С. 4-5.
4. Журкина, И. Л. Формирование нравственных отношений подростков в спортивной деятельности : дисс.... канд. пед. Наук : 13.00.01 / И. Л. Журкина. - Магнитогорск, 2000. - 160 с.
5. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2000. - 508 с.
6. Канатов, А. В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углубленной специализации : автореф. дисс.... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Канатов. - Тюмень, 2005. - 26 с.
7. Хало П. В. Модели и принципы активации резервных возможностей организма / П. В. Хало, ИП Кравцов В.А. – Таганрог : 2013. – 360 с.
8. Хало П. В. Психозэкология человека Ч. 2 Физика психозэкологии // П. В. Хало. – Таганрог : Издательство таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова, 2012. - 244 с.

## References

1. Andreeva A. N. [Features of motivation of school students to physical education and sports]. Psihologo-pedagogicheskie problemy motivacii uchebnoj i trudovoj deyatel'nosti. Tezisy dokladov nauchno-prakticheskoy konferencii [Psychological and pedagogical problems of motivation of educational and labor activity. Abstracts of scientific and practical conference]. Novosibirsk, TGU Publ., 1985, pp. 60-61. (In Russian).
2. Babushkin G. D., Babushkin E. G. Formirovanie sportivnoj motivacii [Formation of sports motivation]. Omsk, Sibgafk's Publ., 2000, 179 p.
3. Gorsky G. B., Lapko T. E. Osobennosti struktury motivacii, lokusa kontrolya i lichnostnogo smysla uspekhev v sporte u grebcov-akademistov raznogo pola [Features of the structure of motivation, locus of control and personal meaning of success in the sport of rowing-academics of different genders]. Sportsmen kak sub"ekt deyatel'nosti [Athlete as a subject of activity]. Omsk, OGIFK Publ., 1993, pp. 4-5.
4. Zhurkina I. L. Formirovanie нравstvennyh otnoshenij podrostkov v sportivnoj

deyatel'nosti: Diss.... kand. ped. Nauk [the formation of the moral relations of adolescents in sports activities].... kand. PED. Sciences]. Magnitogorsk, 2000, 160 p.

5. Il'in E. P. Motivaciya i motivy [Motivation and motives]. St.Petersburg, Piter Publ., 2000, 508 p.

6. Kanatov A. V. Formirovanie sportivnoj motivacii u yunyh basketbolistov na eh tape uglublennoj specializacii: Avtoref. diss.... kand. ped. Nauk [formation of sports motivation among young basketball players at the stage of in-depth specialization: author. Diss.... kand. PED. Sciences]. Tyumen, 2005, 26 p.

7. Halo P. V. Modeli i principy aktivacii rezervnyh vozmozhnostej organizma [Models and principles of activation of reserve capacity of organism]. Taganrog, 2013, 360 p.

8. Halo P. V. Psihoehkologiya cheloveka CH. 2 Fizika psihoehkologii [Psihopatologija man Part 2 Physics of psihopatologija]. Taganrog, Taganrog state pedagogical Institute named after A. P. Chekhov Publ., 2012, 244 p.

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

*Демьяненко Ольга Олеговна*  
студент

*факультет социальной и коррекционной педагогики  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

*Demyanenko Olga Olegovna*  
student

*faculty social and correctional pedagogy  
Volgograd state social and pedagogical university  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В данной работе рассмотрено, как с помощью физической культуры происходит качественный процесс социализации личности. Благодаря физической культуре ребенок учиться ставить цели и добиваться их, что в дальнейшем помогает ему находиться в социуме. Описывается, как участие в соревнованиях устанавливает коммуникативные навыки и личностное взаимодействие между дошкольником и его социальным окружением.

**Abstract.** In this paper, as physical culture is a high-quality process of socialization. Through physical education the child learn to set goals and achieve them, which further helps him stay in society. Describes how participation in the competition establishes communication skills and personal interaction between a child and his social environment.

**Ключевые слова:** дошкольный период, социальное окружение, физическая культура, спорт, коммуникация

**Keywords:** preschool period, social environment, physical culture, sport, communication

В дошкольном периоде спорт морально и эстетически развивает ребенка. С помощью занятия физической культуры мы вводим детей в определенный социум, в котором происходит разностороннее развитие личности, развиваются высшие коммуникативные способности. Важно отдавать детей в спортивный кружок с такими же детьми по возрасту [1]. Они учатся помогать друг другу, действовать сложно, ведь любые соревнования проверяют на прочность, именно тут нужно уметь контролировать свои эмоции и справляться с волнением вместе с остальными участниками. Дети, дошкольного возраста, занимающиеся спортом, более сознательней, так как их учат стойкости, через силу преодолеть сложности и справиться с поставленными целями и задачами.

В дошкольном периоде, при занятии спортом, у ребенка в приоритете формируются социальные ценности, такие как дружба, сплочённость, справедливость, так же формируется гуманистический характер. При общении с другими детьми устанавливаются определенные правила поведения, они

служат основой для повышения уверенности дошкольника, его самооценки в целом, а также ребенок формирует положительную мотивацию стать лучше. Большой важностью является то, что в современном социальном окружении соревнования по физической культуре помогают адаптироваться ребенку в самостоятельной отрасли социальной жизни. При выполнении задач ребенок накапливает воспитательные потенциал, коммуникативные навыки и личностное взаимодействие между дошкольником и его социальным окружением.

В Детском саду № 356, мною было проведено исследование. Были созданы две группы, с одной из которых проводились групповые занятия физической культурой. За основу были взяты игры на сплочённость. Было выявлено, что дети, занимающиеся вместе в группе более коммуникативные, социализированные, самостоятельные, умеют ставить цели и действовать слажено, легко справляются с волнением и контролируют эмоции.

Таким образом, на сегодняшний день является важной проблемой взаимодействия социализации личности и занятия спортом.

### **Литература**

1. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2000. 288 с.

### **References**

1. Gogunov E. N., Martyanov B. I. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniy i sporta [Psychology of Physical Education and Sports]. Moscow, Academy Publ., 2000, 288 p.

**АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ**

**RELEVANT ASPECTS OF OPTIMIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF THE INTERIOR OF RUSSIA**

*Баркалов Сергей Николаевич*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*начальник кафедры физической подготовки и спорта,*

*Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова*

*г. Орёл, Россия*

*Barkalov Sergey Nikolaevich*

*Ph. D., assistant professor*

*head of the chair of physical training and sports,*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

*Аннотация.* В статье рассмотрены возможности применения игрового и соревновательного методов на занятиях физической подготовкой в образовательных организациях МВД России в контексте формирования у обучающихся необходимых в предстоящей служебной деятельности прикладных двигательных навыков, личностных и психофизических качеств.

*Abstract.* In article the possibilities of application of game and competitive methods on occupations by physical training in the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia in the context of formation at students of necessary applied movement skills, personal and psychophysical qualities in the forthcoming office activity are considered.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, двигательная активность, игровой метод, соревновательный метод.

*Keywords:* physical training, physical activity, game method, competitive method.

В системе профессионального образования МВД России не первый год стоит вопрос об обновлении и интенсификации учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка», для чего применяется бесчисленное число средств, методов и приемов, и преподавателям физической подготовки представляется широкая возможность разнообразно использовать те из них, которые позволяют сократить время освоения сложно-координационных и физически трудных упражнений, психологически готовят обучающихся не терять самообладание в непредсказуемых ситуациях, способствуют преодолению монотонности на занятиях.

В связи с этим хотелось бы еще раз обратить внимание преподавательского состава на эффективность применения игрового и соревновательного методов на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России, не только потому, что они в совокупности многогранны, но и вследствие

того, что являются проверенным средством активизации двигательной деятельности за счет подключения эмоций. Важным достоинством данных методов является также возможность их использования в любом из разделов физической подготовки (общая и специальная физическая подготовка, развитие физических качеств, боевые приемы борьбы) и применения с одинаковым успехом при изучении практически всех тем учебной программы дисциплины «Физическая подготовка».

Неоднократно подтверждено, что правильное применение игрового и соревновательного методов в образовательном процессе позволяет добиться более высоких показателей в физической подготовленности занимающихся по сравнению с другими методами при одинаковых затратах времени [1, 2, 3].

Под игровым и соревновательным методами в физическом воспитании подразумеваются способы приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и воспитания морально-волевых качеств в условиях игры и соревнований. К общим характерным признакам этих двух методов можно отнести: 1) присутствие соперничества и эмоциональности; 2) непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников; 3) проявление максимальных физических усилий и стремление добиться победы при соблюдении оговоренных правил [4].

Указанные признаки будут являться, своего рода, катализатором в физическом совершенствовании только при квалифицированном педагогическом руководстве. В противном случае они могут способствовать воспитанию чрезмерного эгоизма, тщеславия и т.п., а также созданию большого числа травмоопасных ситуаций.

Следует отметить, что при применении игрового метода результат достигается быстро и незаметно для самого занимающегося. Данный метод снижает до минимума возможность наступления центрального утомления, возникающего в результате многократных монотонных импульсов, поступающих от мышечных волокон в кору головного мозга. Наоборот, освоение двигательных действий происходит на фоне психоэмоциональной разгрузки [5].

Соревновательный метод, куда относят проведение соревнований по видам спорта, различных эстафет и подвижных игр с элементами прикладной гимнастики, рукопашного боя, самозащиты и т.д., предполагает присутствие стрессового фактора, которым может быть стимул, определяющий уровень ответственности. Иными словами, соревнования в зависимости от их значимости (ранга) всегда оказывают определенное нервно-психическое напряжение на участников, у которых в этот момент возникают оптимальные (боевая готовность) или неоптимальные (стартовая лихорадка и апатия) психические реакции [6].

Практика показывает, что спортсмен, не имеющий соревновательного опыта, чаще подвержен неоптимальным психическим реакциям. И наоборот, спортсмен с большим соревновательным опытом в любой стрессовой ситуации ведет себя уверенно и хладнокровно [7]. Другими словами, условия соревнований при определенных обстоятельствах можно считать приближенными к экстремальным. Именно поэтому проведение занятий с применением соревновательного метода в образовательных организациях МВД России тем более актуально, т.к. сотрудникам ОВД свои обязанности чаще

других приходится выполнять в экстремальных условиях.

Необходимость использования игрового метода в ходе занятий по физической подготовке также бесспорна. Во-первых, он может использоваться в подготовительной части занятия, что значительно сокращает период «вработывания», т.е. быстро, эффективно и качественно выводит организм занимающихся на оптимальный уровень работы. Во-вторых, использовать его для совершенствования двигательных навыков. Отработка навыка в непредсказуемых и постоянно изменяющихся условиях быстро приводит к прочному его закреплению. В-третьих, как уже отмечалось, игровой метод способствует разрушению монотонности, что, в свою очередь, активизирует двигательную деятельность занимающихся и повышает моторную плотность занятия.

Таким образом, игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который при определенных условиях является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания обучающихся. Кроме того, соревновательный метод психологически подготавливает занимающихся к действиям в экстремальных условиях и ситуациях. Поэтому с оздоровительной, воспитательной, образовательной точек зрения широкое применение в профессиональной подготовке будущих сотрудников правоохранительных органов игрового и соревновательного методов на занятиях физической подготовкой не только желательно, но и просто необходимо.

## Литература

1. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб. 2003. 29 с.
2. Моськин С. А. Некоторые аспекты изучения приемов самозащиты игровым способом на занятиях по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 140-144.
3. Подрезов И. Н. О необходимости введения некоторых нетрадиционных видов спорта в программу физической подготовки обучающихся в вузах системы МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2016. С. 269-273.
4. Еремин Р. В. Принципы, методы и средства физической подготовки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2015. № 4 (65). С. 133-136.
5. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Особенности применения подвижных игр в различных видах спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 13-18.
6. Еремин Р. В. Проблемы воспитания волевых качеств и психологическая подготовка квалифицированных бегунов к соревнованиям в условиях образовательных

организаций // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 77-80.

7. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

## References

1. Gerasimov I. V. Soderzhanie special'no napravlennoj fizicheskoj podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii s ispol'zovaniem sportivnyh i podvizhnyh igr (na primere podgotovki operupolnomochennyh ugovnogo rozyska) : avtoref. dis. ... kand. ped. Nauk [Content of specially directed physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of the Interior of Russia with use of sports and outdoor games (on the example of training of operatives of criminal investigation department). The abstract of the thesis for a degree of the candidate of pedagogical sciences]. SPb., 2003. 29 p.

2. Mos'kin S. A. [Some aspects of studying of methods of self-defense in the game way on classes in physical training]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2016, pp. 140-144. (In Russia).

3. Podrezov I. N. [About need of introduction of some nonconventional sports to the program of physical training of students for higher education institutions of system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Physical culture and sport in professional activity. Modern directions and educational technologies: collection of materials of the International scientific and practical conference]. Khabarovsk, Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, 2016, pp. 269-273. (In Russia).

4. Eremin R. V. rincipy, metody i sredstva fizicheskoj podgotovki [Principles, methods and means of physical training]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2015, no. 4 (65), pp. 133-136.

5. Aldoshin A. V., Eremin R. V. [Features of application of outdoor games in different types of sport]. Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta kursantov i slushatelej. Sbornik statej [Current problems of physical culture and sport of cadets and listeners. Collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2017, pp. 13-18. (In Russia).

6. Eremin R. V. [Problems of education of strong-willed qualities and psychological training of the qualified runners for competitions in the conditions of the educational organizations]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2016, pp. 77-80. (In Russia).

7. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Pushkina V. N., Olyashev N. V. Upravlenie psihofizicheskoj gotovnost'yu kursantov-sportsmenov yuridicheskikh vuzov [Management of psychophysical readiness of cadets athletes of legal higher education institutions]. Rossijskij psihologicheskij zhurnal - Russian psychological magazine, 2017, T. 14, no. 3, pp. 210-228.

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОЛНОЦЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR OF FULL PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

*Радина Ольга Сергеевна*  
магистр

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*  
г. Орёл, Россия.

*Radina Olga Sergeevna*  
master

*Orel state university named after I. S. Turgenev*  
Orel, Russia

**Аннотация.** Дошкольный возраст – важный этап в жизни ребенка. В этот период закладываются двигательные навыки и формируются основы для их дальнейшего развития. Правильно организованное физическое воспитание способствует не только физическому, но и умственному развитию детей, создает благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем. Все это способствует формированию навыков учебной деятельности и всестороннему развитию детей.

**Abstract.** Preschool age is an important stage in a child's life. During this period, motor skills are laid and formed the basis for their further development. Properly organized physical education promotes not only physical but also mental development of children, creates favorable conditions for the normal functioning of the nervous system and all other organs and systems. All this contributes to the development of educational skills and the comprehensive development of children.

**Ключевые слова:** физические упражнения, двигательная активность, физическое воспитание, дошкольный возраст, гимнастические упражнения, физические качества.

**Keywords:** physical exercises, physical activity, physical education, preschool age, gymnastic exercises, physical qualities.

Тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения актуализируют вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Дошкольный возраст – это период, когда у ребенка закладываются фундамент здоровья ребенка, формируются двигательные навыки, формируются основы для их дальнейшего развития. В это время у детей возрастает интерес к занятиям физической культурой [4]. Физические упражнения являются ведущими средствами процесса всестороннего физического воспитания ребенка. Умелое и регулярное их использование позволяет направленно воздействовать на развитие различных физиологических систем, совершенствовать психику

ребенка [3].

В середине XX века дети много времени проводили на улице, играли в подвижные игры «Лапта», «Казачьи разбойники», «Жмурки» и т.д. Эти игры тренировали и развивали все группы мышц, поэтому дети были более сильными и выносливыми.

Дети XXI века отличаются малоподвижным образом жизни. Недостаток двигательной активности неблагоприятно влияет на здоровье детей. Малоподвижный образ жизни приводит к ослаблению всех систем органов, и в первую очередь - опорно-двигательного аппарата, к нарушению осанки, искривлению позвоночника.

Оптимальная двигательная активность положительно влияет не только на физическое развитие детей, но и на умственную деятельность, а также на все психическое развитие ребенка. Двигательная деятельность повышает устойчивость головного мозга к различным раздражителям и его работоспособность, улучшением взаимодействия двух сигнальных систем и деятельности центральной нервной системы в целом.

Многочисленные исследования показывают, что дети, обладающие высоким уровнем развития двигательных качеств, имеют большую устойчивость к физическим и умственным нагрузкам.

Основным видом деятельности у детей старшего дошкольного возраста является игра. Ребенок не может играть и чему-то учиться без движений. В процессе игры он учится удерживать тело в определенном положении, овладевает координацией движений при перемещении в пространстве с помощью ходьбы, бега, ползания. В этой работе участвуют все звенья опорно-двигательного аппарата. При этом наблюдается и обратная связь. Развитие двигательной активности способствует речевому развитию и совершенствованию творческой деятельности. Умение координировать и контролировать свои движения способствует развитию произвольной регуляции, которая лежит в основе формирования учебной деятельности.

Исследования показывают, что у детей с более высокой двигательной подготовленностью в процессе обучения овладение новым материалом проходит легче. Это объясняется тем, что усиливаются внутрикорковые связи двигательной области коры головного мозга со слуховой, зрительной, речевой областями при их аналитической взаимной деятельности [1].

При рациональной организации физического воспитания у детей повышается уровень развития логического мышления, памяти, воображения [2].

При правильно дозированной физической нагрузке движения детей становятся быстрыми, четкими, уверенными, вырабатывается характер и сила воли. Дошкольники становятся более дисциплинированными, наблюдательными и внимательными.

Во время выполнения физических упражнений мышцы усиленно снабжаются кровью, которая приносит увеличенное количество питательных веществ. Укрепляются кости, суставы и связки, что является неопределимой пользой для растущего организма. Мышцы становятся более эластичными, хорошо растут в длину. Все это благоприятно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата.

Важнейшими средствами физического воспитания дошкольников являются

гимнастические упражнения, различные формы подвижных игр [2].

Гимнастические упражнения способствуют развитию таких физических качеств как гибкость, ловкость, развивают различные группы мышц: укрепляют мышцы брюшного пресса, тем самым способствуют улучшению пищеварения, ускоряют обмен веществ, улучшают осанку. Разнообразие средств гимнастики позволяет точно дозировать физическую нагрузку, подбирать упражнения соответствующие возрасту детей и уровню их физической подготовки. На занятиях гимнастикой воспитывается сознательность, внимание, целеустремленность и творческая инициатива [4].

Необходимо уделять большое внимание физическому воспитанию у детей в возрасте 6 – 7 лет, когда идет активная подготовка к школе. В этот период необходимо укреплять здоровье ребенка и повышать уровень физического развития. Физически развитые дети более активны, работоспособны, самостоятельны [4].

В этом возрасте дети способны показывать сравнительно высокие результаты в выполнении движений, совершенствовать двигательные качества, скоростно-силовые способности, выносливость и ловкость.

Ходьба, бег, подскоки, упражнения в смешанных упорах, метания, упражнения в равновесии, лазание и ползание, элементарные спортивные и подвижные игры – это базовые упражнения, которые дошкольники осваивают в детском саду [4].

Помимо оздоровительных задач, важной задачей на занятиях физической культуры с дошкольниками является целенаправленное развитие физических качеств.

В возрасте 6 – 7 лет наблюдаются высокие нормы прироста физических способностей. Этот период является наиболее благоприятным для закладывания основ физических качеств и базовых двигательных навыков. В частности, это проявляется в ловкости, гибкости, быстроте и общей выносливости.

У старших дошкольников наблюдается устойчивое желание заниматься и познавать новые формы движений, повышается способность к обучению двигательным действиям [3]. Мячи, скакалки, лесенки, кубики, обручи вызывают у дошкольников активный интерес к физическим упражнениям.

В теплое время года необходимо организовывать занятия дошкольников на свежем воздухе. Солнце, свежий воздух усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность ребенка. В процессе выполнения физических упражнений на свежем воздухе ускоряются обменные процессы, обогащается кровь кислородом, улучшается настроение, повышается сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям. Солнечные лучи способствуют усвоению витамина Д в организме, что является для ребенка профилактикой рахита.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте должны быть систематическими. Это будет компенсировать дефицит двигательной активности детей XXI века. Оптимальное развитие детей будет возможно только при адекватной величине суточной активности.

Дозированные физические упражнения благоприятно влияют на дыхательную, сердечно-сосудистую систему, на развитие опорно-двигательного аппарата, способствуют правильному формированию осанки,

благоприятно влияют на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия, пространственно-временных представлений, формируют правильную самооценку. Все это создает условия для эмоционально-психологического благополучия.

Правильное физическое воспитание способствует совершенствованию регуляции физиологических функций, стимулирует развитие физических качеств, а также повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и к патогенным организмам.

Таким образом, методически правильная организованная работа по физическому воспитанию в ДООУ содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

### Литература

1. Безруких М. М. Дошкольник. Мифы и реалии // Вестник практической психологии образования. 2011. № 4. С. 16-21.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М. : Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М. : СПб. : ПИТЕР, 2009. 398 с.
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: комплексы оздоровительной гимнастики. М. : Мозаика-Синтез, 2010. 128 с.

### References

1. Bezrukikh, M. M. Doshkol`nik. Mify i realii [Preschooler. Myths and realities]. Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya - Herald of practical psychology of education, 2011, no. 4, pp. 16-21.
2. Bernstein N. A. O lovkosti i ee razvitiia [About agility and its development]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1991, 288 p.
3. Bozhovic L. I. Lichnost` i ee formirovanie v detskom vozraste [Personality and its formation in childhood]. St. Petersburg, PITER Publ., 2009, 398 p.
4. Pensulia L. I. Ozdorovitel`naya gimnastika dlya detej 3-7 let: komplekсы ozdorovitel`noj gimnastiki [Fitness training for kids 3-7 years: complexes improving gymnastics]. Moscow, Mosaic-Synthesis Publ., 2010, 128 p.

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА И ИХ УЧЕТ В РАБОТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ

## PERSONALITY CHARACTERISTICS OF THE ADOLESCENT AND THEIR INCORPORATION INTO THE WORK IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

*Подрезов Игорь Николаевич*

*магистрант*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»*

*г. Орел, Россия*

*Podrezov Igor Nikolayevich*

*undergraduate*

*Orel state university named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

*Аннотация.* В данной статье рассматривается необходимость учета личностных особенностей подростка в процессе занятий физической подготовкой и спортом.

*Abstract.* This article discusses the need to take into account the personal characteristics of a teenager in the process of physical training and sports

*Ключевые слова:* подросток, личность, возраст.

*Keywords:* teenager, personality, age.

Личностные особенности подростка и их учет в работе по физической подготовке и спорту

В подростковом возрасте значительно увеличивается интерес к собственному «эго», стремлению познать себя, свои силы, возможности. Самопознание порождает самооценку. В процессе изучения окружающих, у подростка формируется самооценка собственной личности. Присматриваясь к своим товарищам, анализируя поведение взрослых людей, подросток проецирует эту оценку на самого себя. Однако в силу недостаточного уровня знаний, жизненного опыта, самооценка юношей и девушек 11-15 лет, как правило, несовершенна.

В связи с этим, при организации спортивной деятельности, тренировочного процесса, необходимо учитывать данные особенности поведения. От грамотной оценки тренером возможностей юных спортсменов, во многом зависит их отношение к своим результатам, к победам и поражениям. В силу своего юношеского максимализма, подростки склонны переоценивать значение успеха, в результате чего, может сформироваться самоуверенность, или напротив, постоянная неуверенность в своих силах. В старшем возрасте эти моменты могут вызвать значительные субъективные трудности, мешающие процессу спортивного совершенствования[2,3].

Развитие самосознания в юном возрасте формирует потребность в самовоспитании. Что приводит к процессу формирования у личности подростка силы воли, особенно у мальчиков. Подростки видят себя в занятиях

боксом, борьбой, футболом, хоккеем. Вот почему в этом возрасте главным мотивом занятий физической подготовкой и спортом является опосредованный мотив – желание стать физически сильными и волевыми.

В дальнейшем, при овладении сложнокоординированными двигательными навыками, необходимо использовать этот мотив.

Стремление к самоутверждению – важная особенность личности подростка, она проявляется в самостоятельности мнений, решений, желании занять свое место в обществе, но прежде всего в среде своих сверстников.

В связи с этим, коллектив для подростка очень важен, он в нем учится, занимается спортом, либо другим любимым делом. Подросткам свойственна такая черта, как чувство коллективизма, товарищества, долга. Они быстро подвергаются моральным нормам и правилам, действующим в том коллективе сверстников, в который они пришли. В связи с этим, что бы зарекомендовать себя перед новыми людьми, подросток способен на поступки, которые требуют высокого психического напряжения, и морально – психологической устойчивости. Вместе с тем он предъявляет завышенные требования к членам своего коллектива, не прощая товарищу за проступки, порочащие честь коллектива.

Но не всегда подросток адекватно понимает суть дружбы, чести и других нравственных понятий, это зачастую приводит к защите товарища совершившего дурной поступок, к круговой поруке и т.д. Нравственные убеждения проявляются у подростка только при сформированном нравственном сознании. Настойчиво отстаивая свои моральные убеждения, подросток с легкостью может изменить им, переключиться на другой коллектив, преследующий иные моральные ценности, менее требовательные. В этой связи, различными средствами необходимо добиваться верного понимания подростками нравственных понятий, формируя на основании этого, полноценное мнение коллектива. Благодаря сплоченному и целеустремленному коллективу формируется и осуществляет плодотворная воспитательная работа с подростками[1].

Тренировочные занятия в спортивных школах различными видами спорта, являются своего рода профилактической работой по предупреждению правонарушений среди подрастающего поколения, средством перевоспитания «трудных подростков». Необходимо отметить некоторые группы такой категории подростков.

Трудновоспитуемые – подростки, незаинтересованные в своей учебе, равнодушны к ней, допускают грубое нарушение дисциплины, зачастую грубы, нечестны. Эти отклонения чаще всего вызваны вследствие отставания психического развития, повышенной ранимостью, болезненным самолюбием.

Педагогически запущенные – подростки, с отрицанием относящиеся к любому роду деятельности. Нарушение дисциплины у такой категории детей носит систематический характер. Грубость, лень, жестокость является для них нормой. Педагогическая запущенность является, как правило, следствием неблагоприятного климата в семье, когда родители самоустранились от воспитания своих детей.

Подростки-правонарушители – это те, кто с периодичностью совершают правонарушения (воровство, хулиганство), состоят на учете в инспекции по

делам несовершеннолетних.

Среди лиц повышенного психолого-педагогического внимания, первые две указанные группы составляют подавляющее большинство. Подростки, подходящие под названные нами категории, зачастую отвергаются коллективом класса. Поэтому от перехода в группу социально опасных сверстников их может уберечь активное вовлечение в занятия спортом. Педагоги и тренеры высокого профессионального уровня, могут разглядеть в подростке какие-либо положительные качества и, опираясь на них, развивая их, «трудный подросток» таким образом, почувствует доброжелательное отношение к себе, что до этого момента для него было незнакомым, отдаленным чувством. В результате чего, он увидит реальные перспективы для самореализации в данном направлении[4].

Таким образом, спортивная деятельность не только мотивирует на высокие достижения, спортивные успехи, но и оказывает огромное педагогическое воздействие на процесс воспитания и становления подростка как личности в современном обществе.

### Литература

1. Медников А. Б. Психолого-педагогические основы специальной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России] : монография. Краснодар : КРУ МВД России, 2015. 238 с.

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Пушкина В. Н., Оляшев Н. В. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 210-228.

3. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД имени В. В. Лукьянова // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 223-221.

4. Подрезов И. Н. Проблемы оптимизации психических состояний, возникающих в процессе педагогической деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 127-129.

### References

1. Mednikov A. B. Psixologo-pedagogicheskie osnovy` special`noj fizicheskoj podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel`ny`x organizacij MVD Rossii [Psychological and pedagogical basis of special physical training of cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Krasnodar, KRU MVD Rossii Publ., 2015, 238 p.

2. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Pushkina V. N., Olyashev N. V. Upravlenie psixofizicheskoj gotovnost`yu kursantov-sportsmenov yuridicheskix vuzov [Management of psychophysical readiness of cadets-athletes of law schools]. Rossijskij psixologicheskij zhurnal - Russian Psychological Journal, 2017, T. 14, no. 3, pp. 210-228.

3. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. Psixofizicheskaya rabotosposobnost` kursantov i slushatelej Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD imeni V. V. Luk`yanova [Psychophysical efficiency of cadets and listeners of the Oryol Law Institute of the MV Lukyanov MVD ]. Nauka-2020, 2017, no. 2 (13), pp. 223-221.

4. Podrezov I. N. Problemy` optimizacii psixicheskix sostoyanij, vznikayushhix v

procese pedagogicheskoj deyatel`nosti prepodavatelya po fizicheskoj podgotovke [Problems of Optimization of Mental Conditions Emerging in the Process of Pedagogical Activity of a Teacher in Physical Training]. Nauchny`j vestnik Orlovskogo juridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk`yanova - Scientific Bulletin of the Orlovsky Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017. № 4 (73), pp. 127-129.

# СРЕДСТВА ОФП В ПРЕОДОЛЕНИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

## MEANS DIF TO OVERCOME THE BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS OF THE FUTURE

*Половодов Игорь Валентинович*

*ассистент*

*кафедра физической культуры*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Polovodov Igor Valentinovich*

*assistant*

*department of physical culture*

*Volgograd state socio-pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

*Воловик Дмитрий Павлович*

*студент*

*кафедра «Географии, геоэкологии и методики преподавания географии»*

*Волгоградский государственный социально – педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

*Volovik Dmitry Pavlovich*

*student*

*department "Geography, Geoecology and geography teaching methodology"*

*Volgograd state socio – pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Синдром эмоционального выгорания – распространенное явление у будущих педагогов. Он может проявляться в истощении как в моральном аспекте, так и физическом. Главным источником эмоционального выгорания является переутомление, которое возникает по причине длительных перегрузок. В статье даны рекомендации как с помощью ОФП избежать синдром эмоционального выгорания.

**Abstract.** Burnout syndrome is a common phenomenon in future teachers. It can manifest itself in exhaustion, both morally and physically. The main source of emotional burnout is fatigue, which occurs due to prolonged overloads. The article provides recommendations on how to avoid emotional burnout syndrome with the help of OPF.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, стресс, переутомление, снижение активности, физическая нагрузка.

**Keywords:** emotional burnout, stress, fatigue, decreased activity, physical activity.

В последнее время проблема эмоционального выгорания стоит достаточно остро. Синдром может появиться у людей разных профессий, особенно часто его можно заметить у будущих работников социальной сферы, врачей, педагогов. Причиной этого синдрома могут выступать истощение, как чувство усталости

и эмоционального истощения, незаинтересованность в своей работе и профессиональной деятельности[3, стр 48].

Тело и разум человека обязательно должны взаимодействовать между собой. Поддержание хорошей фигуры при занятиях физической культуры и поддержание правильного питания помогут побороть хронический стресс, который оказывает отрицательное влияние на организм человека. Некоторые факторы синдрома негативно влияют на самооценку[1, стр 6 -14].

Появление синдрома у будущих педагогов может быть вызвано сильной перегрузкой режим рабочего дня. При длительной умственной деятельности будущие педагоги не всегда могут адаптироваться в высокой нагрузке. Итогом таких процессов может стать переутомление, которое характеризуется ухудшением общего состояния.

Для профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания: желательно организовывать паузы для разрядки эмоционального фона, например, организованные занятия по физической культуре, организовать сбалансированный режим дня. Обучиться приемам физической релаксации и саморегуляции состояния.

Современные ученые и врачи в целях профилактики рекомендуют заботятся о своем физическом здоровье. Будущим педагогам желательно сформировать привычку правильного питания, которое необходимо для успешной жизнедеятельности организма. Также одним из важных факторов являются занятия физической культурой и двигательная активность. Специалисты в области физической культуры рекомендуют заниматься спортом 20 – 30 минут раза в неделю. Физические занятия или спортивные упражнения оказывают благотворное влияние на организм человека. Они выводят из тела опасные вещества, которые образуются при профессиональной деятельности, улучшают сон. При этом нужно упомянуть дыхание. При правильном дыхании происходит успокаивающее действие на организм[2, стр 28].

Опасность синдрома эмоционального выгорания заключается в том, что ему свойственна, так называемая прогрессивность. Она может происходить изо дня в день. Остановить или затормозить процесс достаточно нелегко. На его фоне может обостряться хронические заболевания. При первом появлении синдрома выгорания необходимо обеспечить хороший и полноценный отдых. При более тяжелом течении болезни важно обратиться к врачу – специалисту.

Будущие педагоги должны ясно понимать то, что синдром эмоционального выгорания формируется не сразу, а длительно и поэтапно. Поэтому с синдромом эмоционального выгорания необходимо бороться сразу при первом его появлении.

## Литература

1. Лисицкая Т. С. Принципы общей физической подготовки // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 6–14.
2. Кошбахтиев И. А. Основы оздоровительной физкультуры молодежи : учебное пособие. Ташкент, 1987. С. 48.
3. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.

## References

1. Lisitskaya T. S. Principy` obshhej fizicheskoy podgotovki [Principles of General physical training]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury - Theory and practice of physical culture, 2002, no. 8, pp. 6-14.
2. Khoshbakhtiev I. A. Osnovy` ozdorovitel`noj fizkul`tury` molodezhi [Fundamentals of sports to youth]. Tashkent, 1987, pp. 48.
3. Seluyanov V. N. Texnologiya ozdorovitel`noj fizicheskoy kul`tury [Technology of health-improving physical culture]. Moscow, Sportakadempress Publ., 2001, 172 p.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В ВУЗАХ**

**THE USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGY  
TO CONTROL KNOWLEDGE OF THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»  
IN UNIVERSITIES**

*Савкина Наталья Валентиновна*  
старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия  
*Savkina Natalia Valentinovna*  
senior lecturer  
department of applied physical culture  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

*Тихомирова Татьяна Анатольевна*  
старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия  
*Tikhomirova Tatiana Anatolyevna*  
senior lecturer  
department of applied physical culture  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Для определения уровня знаний у студентов высших учебных заведений по предмету физическая культура существуют различные контролирующие программы. В данной статье представлен пример тестовых заданий, созданный с использованием сервиса Google.

**Abstract.** There are various monitoring programs to determine the knowledge level among students of higher educational institutions in the field of physical culture. This article presents an example of test tasks created using the Google service.

**Ключевые слова:** контролирующие программы, студенты, тестовые задания, физическая культура.

**Keywords:** test programs, students, test tasks, physical culture.

XXI век – век высоких информационных технологий (ИТ). Это значит, что использование ИТ на занятиях физической культуры в вузе – процесс объективный и вполне закономерный, так как информационные технологии становятся инструментом познания, обучения, выполняют обобщающую, исследовательскую, развивающую, воспитывающую и контрольно-

корректирующую функции.

Анализ литературы и опыта использования программно - педагогических средств обучения, используемых в институтах и на факультетах физической культуры по базовым и новым физкультурно-спортивным дисциплинам, позволяет выделить следующие виды материалов:

- контролирующие и обучающие мультимедийные программы;
- программы-тренажеры;
- демонстрационные материалы;
- экспертные системы;
- многофункциональные (многоцелевые) мультимедийные обучающие системы и др. [2].

Рассмотрим более подробно контролирующие программы. Основное предназначение данных программ - определить уровень знаний у обучающихся по заданному объему учебного материала: разделам, параграфам, темам, терминологии, хронологии и др. На основе полученных данных можно организовать корректирующую работу по проблемным вопросам или “ликвидировать пробелы” в знаниях обучающихся.

Благоприятной средой для создания данного типа заданий являются интернет – ресурсы. Такую возможность предоставляет корпорация Google, используя сервис Google Формы (рис. 1).

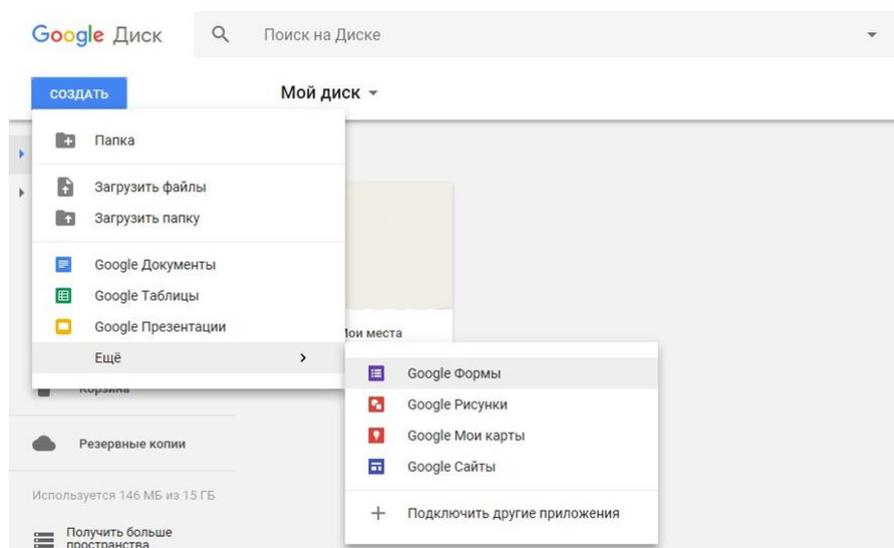


Рис.1 Сервис Google Формы

Примером таких заданий является “Тест по физической культуре”, созданный на данной платформе [3, стр 23-24]. Рассмотрим организацию деятельности с данным ресурсом, как со стороны студента, так и со стороны преподавателя.

На главной странице студенту необходимо указать фамилию, имя и группу. Также дается краткая инструкция к решению тестовых заданий (рис. 2).

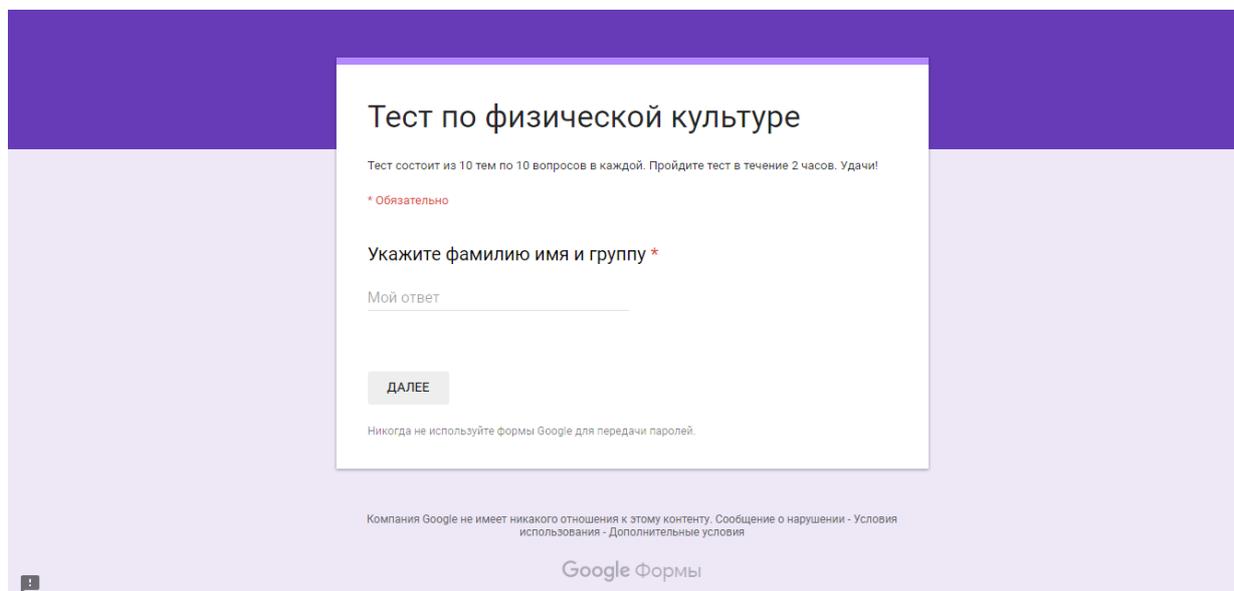


Рис. 2 Главная страница теста по физической культуре

Далее студент попадает на страницу с тестовыми заданиями, которые предполагают выбрать один из перечисленных ответов (рис. 3). За каждый верный ответ начисляется один балл.

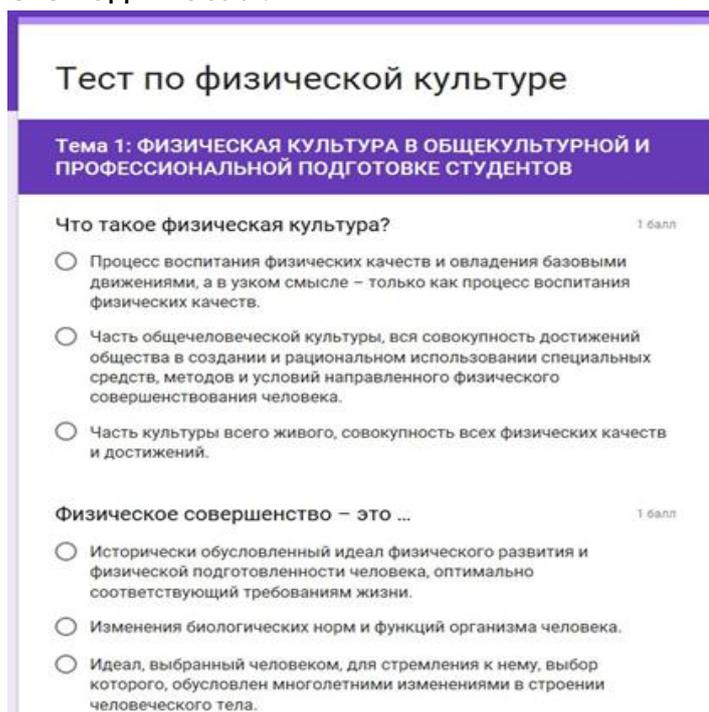


Рис.3 Тестовые задания

В данном тесте студенту необходимо ответить на 10 вопросов по 10 темам (в итоге получается 100 вопросов). Тематика тестирования включает в себя следующие разделы:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Социально – биологические основы физической культуры.

• Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

• Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

• История развития Олимпийских Игр.

• Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

• Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

• Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

• Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

• Физическая культура в профессиональной деятельности студентов.

По завершении тестирования, студент попадает на итоговую страницу, где можно ознакомиться с результатами (рис. 4) и увидеть в каких вопросах были допущены ошибки, а за какие ответы были начислены баллы.

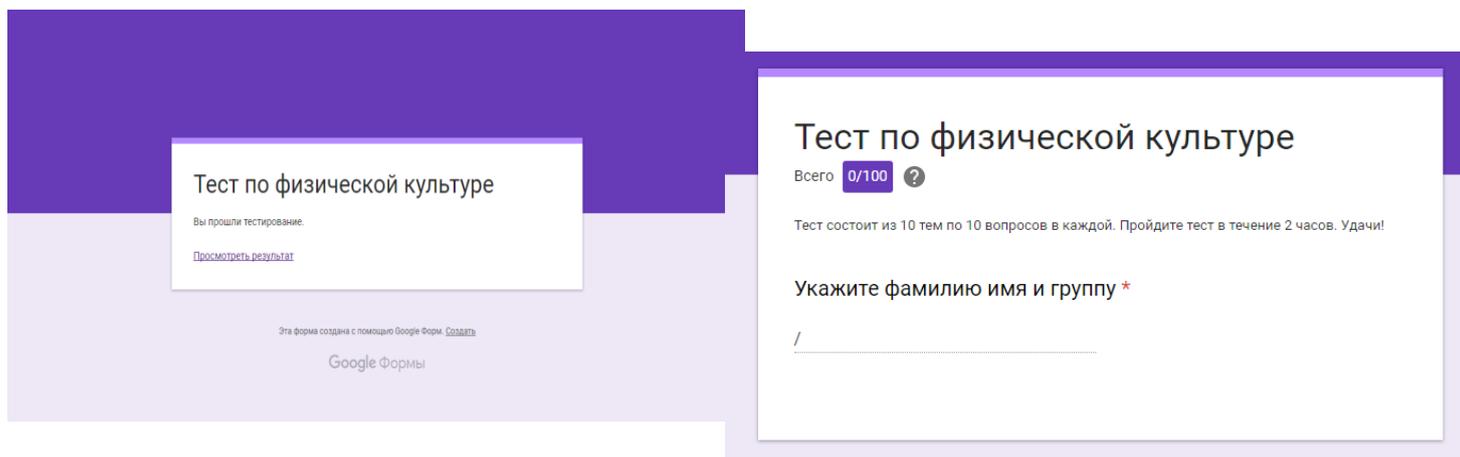


Рис. 4 Демонстрация результатов тестирования

Для преподавателя данный вариант тестирования предоставляет ряд возможностей.

Первым преимуществом в работе с данным ресурсом является то, что тесты могут включать в себя неограниченное количество ответов и вопросов. При этом выбор ответа может варьироваться: один из списка, несколько из списка, раскрывающийся список (рис. 5).

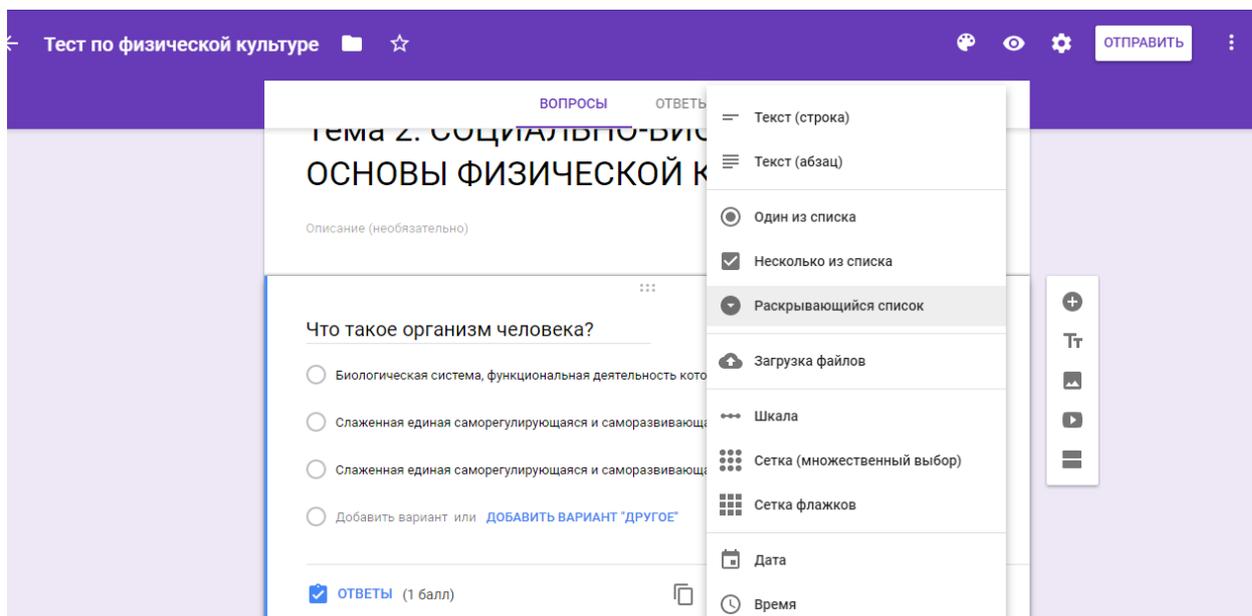


Рис. 5 Типы ответов

Также примечательным является то, что помимо текстовой информации в задания можно добавить изображения или видео.

Вторым преимуществом в работе с данным ресурсом может служить возможность для преподавателя проанализировать результаты тестирования.

Оценить сколько студентов верно или ошибочно ответили на тот или иной вопрос. Для этого в рубрике "ответы" необходимо выбрать категорию "вопрос" и найти интересующую формулировку задания (рис. 6).

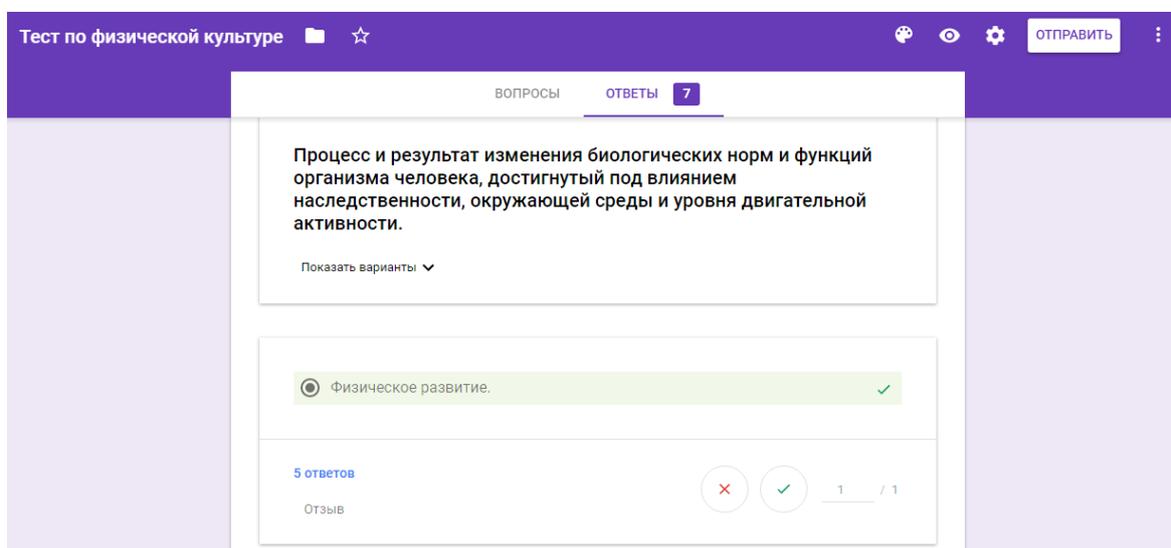


Рис.6 Пример анализа вопроса

Если необходимы статистические данные по результатам тестирования, то перейдя по вкладке "Сводка", можно увидеть статистику баллов, вопросы, на которые даются неправильные ответы и процентное соотношение верных и ошибочных ответов по каждому из вопросов (рис. 7).

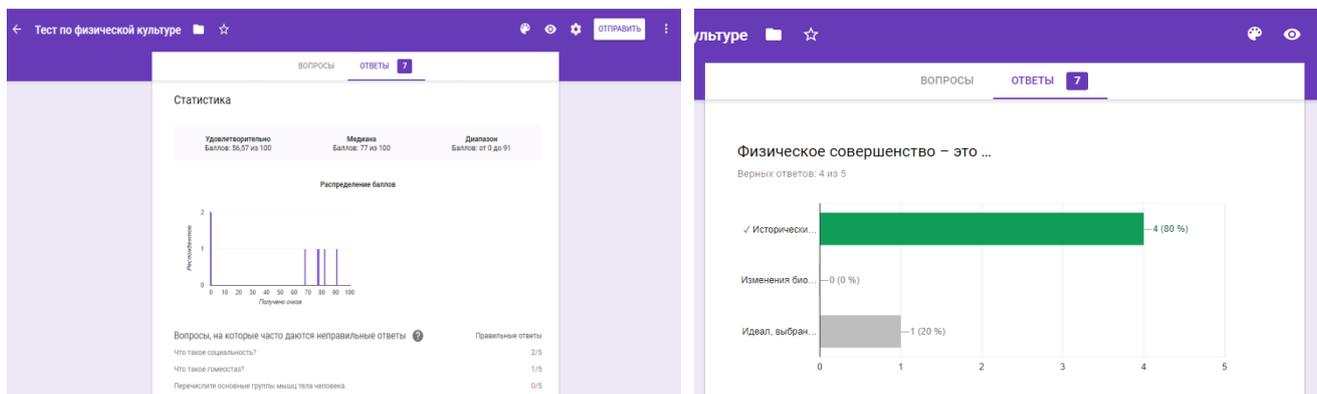


Рис. 7 Содержание раздела “Сводка”

Также можно провести анализ по каждому тестируемому студенту, для этого необходимо перейти в категорию “Отдельный пользователь”. В данном разделе можно увидеть, в каком вопросе была допущена ошибка, а какие ответы являются верными (рис. 8).

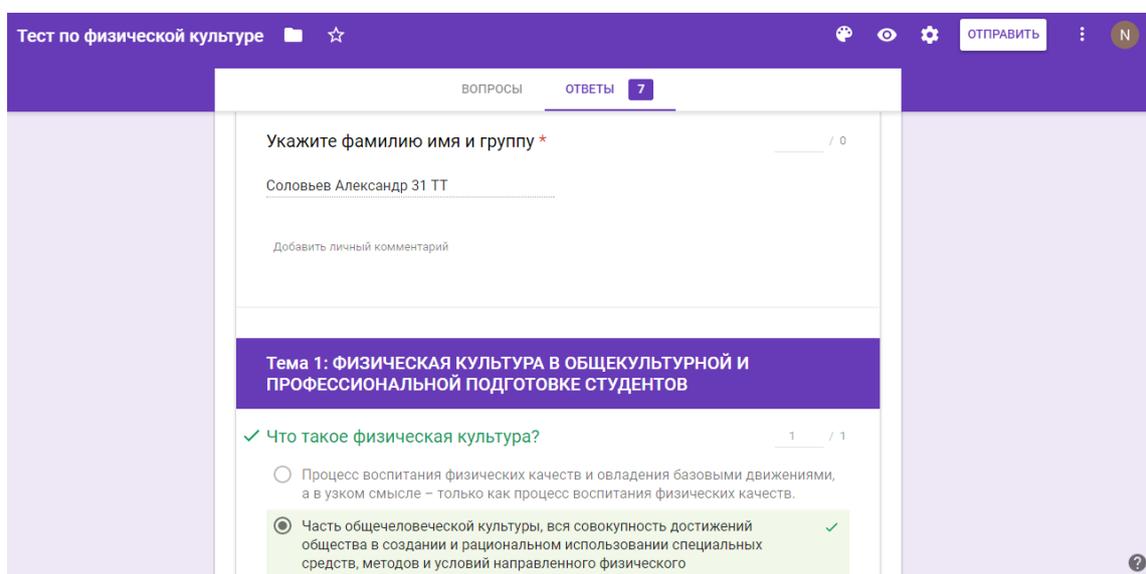


Рис. 8 Фрагмент анализа теста

Данный ресурс имеет преимущества для осуществления преподавателем контроля знаний по физической культуре:

- Во-первых, колоссальная экономия времени. Провести проверку, подвести итоги с возможностью последующего анализа будет гораздо проще.
- Во-вторых, студент проявляет полную самостоятельность в работе: сам высвечивает вопрос на экране монитора, сам обдумывает его, отвечает.
- В-третьих, особое психологическое состояние студентов. Темп работы у людей различный и каждый имеет возможность индивидуально планировать время на каждый ответ.

## Литература

1. Малашенко С. А., Савкина Н. В. Современные информационные технологии, используемые в процессе обучения в Вузах по предмету физическая культура // International scientific research 2017. XXVI Международная научно-практическая конференция [Электронный ресурс]. – М. : Издательство «Олимп», 2017. С. 422 – 425.

2. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высшего образования. 4-е изд. М. : Издательский центр "Академия", 2014. 288 с.

3. Савкина Н. В., Глобенко Д. Н. Современные информационные методы контроля по предмету физическая культура в вузах // Наука - 2020: Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке Часть II : Материалы II Международной научно-практической конференции 24 - 25 ноября 2017 г. Орёл. / Изд-во МАБИВ. Орёл, 2017. 5(16). С. 20 – 27.

4. Тест по физической культуре [Электронный ресурс]. URL: <https://goo.gl/forms> (дата обращения 03.12.17)

## References

1. Malashenko S. A., Savkina N. V. [Modern information technologies used in the process of education in higher educational institutions in the subject of physical culture]. XXVI Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya [International scientific research 2017. International practical and scientific conference]. Moscow, Olimp Publ., 2017, pp.422 – 425.

2. Petrov P. K. Informacionny`e texnologii v fizicheskoy kul`ture i sporte [Information technologies in physical culture and sports]. 4th ed. Moscow, Akademiya Publ., 2014, 288 p.

3. Savkina N. V., Globenko D. N. Sovremenny`e informacionny`e metody` kontrolya po predmetu fizicheskaya kul`tura v vuza [Modern information control methods on the subject physical culture in high schools]. Nauka - 2020: Fizicheskaya kul`tura, sport, turizm v XXI veke Chast` II : Materialy` II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii 24 - 25 noyabrya 2017 g. Oryol - Science 2020: Physical Culture, Sport, Tourism in the XXI Century century Part II: Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference 24 - 25 November 2017 Orel. 2017, no. 5 (16), pp. 20 – 27.

4. Test po fizicheskoy kul`ture [Physical culture test]. Access mode: <https://goo.gl/forms> (available at: 03.12.17).

# ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ОФП

## PREVENTION OF SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS-TEACHERS IN THE PROCESS OF OFP

*Половодов Игорь Валентинович*  
ассистент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*  
г. Волгоград, Россия

*Polovodov Igor Valentinovich*  
assistant

*Volgograd state socio-pedagogical university*  
Volgograd, Russia

*Чмож Владимир Алексеевич*  
студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*  
г. Волгоград, Россия

*Chmozh Vladimir Alekseevich*  
student

*Volgograd state socio-pedagogical university*  
Volgograd, Russia

**Аннотация.** Синдром эмоционального выгорания – распространенная проблема у студентов-педагогов. Этот синдром проявляется в эмоциональном истощении, которое ведет и к личностному дискомфорту будущих педагогов, и к резкому снижению продуктивности. Главным источником этих явлений является переутомление, которое возникает, если в течение длительного времени требования преобладают над внутренними и внешними психическими ресурсами студента.

**Abstract.** Syndrome of emotional burnout is a common problem among student-teachers. This syndrome occurs in emotional exhaustion that leads to personal discomfort and sharp decline in productivity of future teachers. The main source of this syndrome is exhaustion, which occurs when the obligations prevail over the student's internal and external mental resources for a long time.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, стресс, снижение продуктивности, истощение, профессиональные возможности.

**Keywords:** syndrome of emotional burnout, stress, decline in productivity, exhaustion, professional opportunities.

Основной причиной развития синдрома эмоционального выгорания у студентов-педагогов служит несоответствие между личностью, необоснованными требованиями к ней и ее реальными возможностями. В результате такого несоответствия, может возникнуть чувство бесполезности своей деятельности и снижение ответственности. Причинами это синдрома могут послужить такие причины как: истощение (то есть чувство усталости, перенапряжения, упадок эмоционального состояния, истощение физических

ресурсов, неправильный режим дня); личностная отстраненность, отсутствие эмоционального отклика; ощущение утраты собственной эффективности, падение самооценки в рамках профессии, отсутствие перспектив, снижение продуктивности, утрата веры в свои профессиональные возможности и достижения [1].

Разум и тело очень тесно взаимодействуют между собой. Поддержание хорошей формы при помощи занятий физической культурой и придерживание сбалансированного питания помогают бороться с хроническим стрессом, который может оказывать негативное воздействие на организм человека. Некоторые факторы могут отрицательно влиять на уровень самооценки или даже способствовать развитию синдрома выгорания. К ним, например, относятся неправильное питание и увеличение или чрезмерное снижение массы тела.

Сбалансированной и полезной пищи; включение в пищу овощей и фруктов, злакового рациона; ограничение в жирной пищи, растительных маслах и белках. Большое количество двигательной активности и физические тренировки по 20-30 минут три раза в неделю. Любые физические упражнения или занятие спортом при нормированных нагрузках, полезны для организма человека. Они выводят из организма химические вещества, которые образуются при стрессе, и улучшают сон. При этом необходимо также не забывать про правильное дыхание, так оно оказывает успокаивающее действие на организм [2].

ОФП, как профилактика преодоления профессионального выгорания педагогов помогает эффективно бороться с таким негативным воздействием. Основным фактором является физический труд.

Упражнения на расслабление, лежа для позвоночника, стопы; массажи – ручной, механический; динамические упражнения на растягивание – при тугоподвижности в суставах.

Фактор: монотония.

Ежечасные перерывы на 1-3 минуты (физкультминутки); занятия повышенной эмоциональности с музыкальным сопровождением.

Нервно-мышечная патология – упражнения на расслабление мышц, динамические упражнения в сочетании с самомассажем, плаванием.

При статической рабочей позе – динамические упражнения для мышц ног (махи, поднятие ног, приседания, выпады и т.д.), упражнения на тренажерах.

При повышении нервно-эмоциональной напряженности – упражнения скоростно-силового характера в среднем и быстром темпе при помощи различных силовых и спортивно-игровых тренажеров.

При вибрации – тепловые процедуры, обогревание теплым воздухом, массаж и самомассаж, физические упражнения, сочетание физиотерапевтических процедур с физическими упражнениями и массажем. Надо уметь расслаблять мышцы.

При неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях – упражнения на дыхание и расслабление, специальные упражнения на воздухе.

Основные формы занятий профилактической направленности [3]:

1. Профилактическая гимнастика – это комплекс упражнений, подобранных в соответствии с необходимостью профилактики конкретных неблагоприятных влияний различных факторов труда.

Для профессий умственного и легкого физического труда – 18-20 упражнений динамического характера, при этом включаются мышечная система, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Для профессий с тяжелыми условиями труда – 10-12 упражнений: по характеру – на расслабление, растягивание, дыхание, самомассаж; по темпу – для умственного – средний, быстрый, для физически тяжелого труда – средний, медленный; повremени – 10-15 минут – физически тяжелый труд; 20-25 минут – умственный, малоподвижный труд.

Профилактическая гимнастика проводится в нерабочее время, в больших перерывах (переменах), можно в домашних условиях по рекомендациям (типа буклета). При вибрации – в рабочее время в регламентированных перерывах.

2. Профилированные самостоятельные занятия – на этих занятиях могут применяться различные виды физических упражнений, помогающие противодействовать неблагоприятным факторам труда (на основании исследования особенностей труда предложено в качестве профилактического средства плавание). При гипертонии рекомендуется УГГ, ходьба, производственная гимнастика, активный отдых в выходные дни.

3. Профилированные занятия в физкультурно-оздоровительных центрах – одна из эффективных форм профилактических воздействий. Оборудование: тренажеры, сауна, массажи, бассейн. Занятия – до работы, после работы, в перерыве. Нагрузка в перерыве выше нагрузки при работе на 40-50% (80-120 уд/мин).

4. Занятия в санаториях-профилакториях – организуются по типу профилированных групп здоровья и входят в комплекс оздоровительно-профилактических процедур, которые назначаются данному человеку.

Создано множество личностно-ориентировочных методик, которые направлены на улучшение личных качеств, противостояние стрессовым состояниям с помощью изменения своего отношения, поведения и образа жизни. Необходимо, чтобы человек осознал и сам участвовал в решении своей проблемы.

Также в целях профилактики эмоционального выгорания могут быть использованы советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, которые он назвал привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье.

Опасность синдрома эмоционального выгорания заключается в том, что ему свойственно изо дня в день прогрессировать. Затормозить этот процесс бывает крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни.

Таким образом, профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов-педагогов в процессе ОФП, благотворно влияет на весь организм, улучшается состояние всех систем организма и в результате такой интенсивной работы над собой приходит гармония самим собой, проходит депрессия, стресс и педагог переосмысливает свои мысли, поведение и ищет новые источники знаний в своей профессии.

## Литература

1. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях. // Психологический журнал. 2002, том 23, №3. С. 85-95.
2. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. № 7.
3. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. №43. 8 июня 2005 г.

## References

1. Ronginskaya T. I. Sindrom vygoraniya v socialnyx professiyah [Burnout syndrome in social occupations]. Psihologicheskij zhurnal - Psychological journal, 2002, volume 23, no. 3, pp. 85-95.
2. Skugarevskaya M. M. Sindrom e`mocional`nogo vy`goraniya [Syndrome of emotional burnout]. Medicinskie novosti - Medical News, 2002, no. 7.
3. Sindrom e`mocional`nogo vy`goraniya [Syndrome of emotional burnout]. Medicinskaya gazeta – Medical newspaper, no. 43, June 8, 2005.

# РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## REGULATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL LOAD IN SPORTS ACTIVITIES

*Тюрина Ирина Владимировна*  
доцент

*Орловский государственный университет имени И. С.Тургенева*  
г. Орел, Россия

*Tyurina Irina Vladimirovna*  
assistant professor

*Orel state university named after I. S. Turgenev*  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние предстартовых состояний на организм спортсмена. Понимание того, что одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека.

**Abstract.** The article deals with the influence of prelaunch States on the athlete's body. Understanding that one of decisive factors of success at rather equal levels of physical, technical, and tactical readiness is mental readiness of the athlete to competition, which is formed in the course of mental preparation of the person.

**Ключевые слова:** соревнование, предстартовые состояния, психологическая подготовка.

**Keywords:** competition, prelaunch States, psychological preparation.

Соревнование – мощный стрессор, сила психофизиологической нагрузки. Каждый спортсмен испытывал перед состязанием странное состояние, ощущение дрожи во всем теле, онемение в ногах, беспокойные мысли. Это так называемое «предстартовое состояние» ... Влияние предстартового состояния на организм не однозначно. Оно или возбуждает нервную систему, и спортсмен теряет самоконтроль, или наоборот, происходит сильная заторможенность нервной системы, ведущая к скованности, которая мешает свободе действий. Оптимальное состояние находится где-то по середине, когда человек держит под контролем свое психическое состояние.

Мы выделяем три разновидности предстартовых состояний:

1. Предстартовая лихорадка (чрезвычайно высокий уровень эмоционального возбуждения). Это состояние проявляется в сильном волнении, тревоги, повышенной нервозности (раздражительности), неустойчивости настроения (резком переходе от бурного веселья к слезам), беспричинной суетливости, рассеянности, ослаблении памяти, снижении остроты восприятия, повышенной отвлекаемости внимания, понижении гибкости и логического мышления, неадекватных реакциях на обычные раздражители, капризности, переоценке своих сил (излишней самоуверенности), неспособности полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданной

торопливости. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

2. Стартовая апатия (относительно низкий уровень эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения). Ей соответствует вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, отсутствие интереса к соревнованиям, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособностью собраться к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

3. Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Этому состоянию соответствуют выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная оценка своих сил), высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, хорошая концентрация внимания на предстоящую деятельность, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.

Анализируя подробно разновидности предстартовых состояний, мы понимаем, что одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека.

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям само регуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой – неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка создает такое психическое состояние, которое способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Выделяют общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Первая предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам само регуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Вторая предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и само регуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается, как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в тренировочную деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных мероприятий.

В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В процессе тренировки психическая подготовка включается в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую) и имеет свои цели и свои задачи. Цель психической подготовки – реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, задача (формирование установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

О специальной психической подготовке в повседневной тренировке можно вести разговор, когда возникает необходимость предупредить или снизить

психическое перенапряжение как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

Если психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда – такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т.д. На этом этапе особую психическую нагрузку несут также влияние окружение, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяется спецификой вида спорта. В них больше различного, чем общего. Мало что можно сказать о психической подготовке спортсмена вообще, но очень много – баскетболиста, лыжника, стрелка и т.д.

Таким образом, психической подготовкой спортсмена (команды) называется процесс усиления его (ее) потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов:

- принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в случае сознательного применения спортсменом, с верой, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезен в данной конкретной ситуации. Спортсмен должен иметь осознанность – это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа;

- принцип систематичности означает систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Работа по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

- принцип всесторонности соединяет средства и методы психической подготовки в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект;

- принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Они должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах;

- принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным

### Литература

1. Худадов Н., Блюменштейн Б. Легкая атлетика. – 1981. – по. 2. - 6 с.
2. Алексеев А. В. Себя преодолеть. Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. - М., 1985.
3. Андреас С. Сердце мозга / С. Андреас, К. Андреас. - Екатеринбург, 1993.
4. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М., 1969.

### References

1. Xudadov N., Blyumenshtejn B. Legkaya atletika - Track and field athletics. 1981, no. 2, 6 p.
2. Alekseev A. V. Sebya preodolet`. Psihicheskaya podgotovka v sporte [Overcoming yourself. Psychic training in sports]. Moscow, 1985.
3. Andreas S., Andreas K. Serdce mozga [The Heart of the Brain]. Ekaterinburg, 1993.
4. Puni A. Cz. Psihologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyam v sporte [Psychological preparation for competitions in sports]. Moscow, 1969.

# ОБЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## GENERAL PEDAGOGICAL BASES OF PERFECTION OF PHYSICAL ACTIVITIES

*Галенко Владимир Яковлевич*  
старший преподаватель  
кафедра "Прикладная физическая культура"  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия  
*Galenko Vladimir Yakovlevich*  
head teacher  
department "Applied physical culture"  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассматриваются теории обучения основ физической деятельности, среди которых особо значимыми являются: оптимизация педагогического процесса; проблемное, программированное, игровое, контекстное, развивающее и воспитывающее обучение; теории проектирования обучения, решение двигательных задач, а также другие педагогические воззрения.

**Abstract.** The article deals with the theory of teaching the basics of physical culture, among which are particularly significant: optimization of the pedagogical process; problem, programmed, game, contextual, developmental and educational training; theory of design training, solution of motor tasks, as well as other pedagogical views.

**Ключевые слова:** ДД - двигательная деятельность; ДН - двигательный навык; КПД - коэффициент полезного действия; РС - работоспособность; СТ - спортивная тренировка; ФВ и С - физическое воспитание и спорт; ФК - физическая культура; ФКД - физкультурная деятельность; ФН - физическая нагрузка; ФРС - физическая работоспособность; ФТ - физическая тренировка; ФУ - физические упражнения.

**Keywords:** MA - motor activity; MS - motor skill; EC - efficiency coefficient; E - efficiency; ST - sports training; PES - physical education and sport; PC - physical culture; PA - physical activities; PL - physical load; PWC - physical working capacity; PT - physical training; PE - physical exercise.

Педагогика физического воспитания и спорта приобщает человека к ценностям физической культуры, обеспечивает передачу и усвоение опыта человечества, творческое его обогащение с учетом потребностей и тенденции развития общества. Нормальному физическому развитию благоприятствует экономичное ФКД, формируемое согласно принципам и с использованием методов ФВ и С (3).

Совершенствование ФКД человека формируется с помощью следующих

методов: общепедагогических (вербального воздействия, идеомоторного и психорегулирующего упражнения, обеспечения наглядности, практические), обучение ФУ (строго и частично регламентированного упражнения), развитие физических качеств, организации занятий по ФК [3, 6].

Все методы ФВ и С взаимосвязаны. Общепедагогические методы настраивают регуляции ФКД влиянием на сознание, формирование мотивов, развитие анализаторных систем и двигательной функции человека. Это способствует экономии его сил и наивысшему результату ФКД, в которых применяются указанные методы с учетом позиций Е.П. Ильина [1], Б.А. Ашмарина [6] и др., Л.П. Матвеева [3].

Методы строго регламентированного упражнения оптимизируют условия овладения человеком ДН. Совершенствование ФКД достигается методами расчлененно-и целостно-конструктивного, сопряженного, избирательно направленного, стандартно-повторного и вариативного упражнения. При всех достоинствах эти методы только упорядочивают ФКД занимающихся и условия их выполнения. Методы частично-регламентированного упражнения – игровой и соревновательной значительно больше расширяют степени свободы человека в процессе ФКД и этим создают условия для роста ее КПД.

Методика формирования ДН предполагает многоэтапность. От этапа к этапу процесс развивается и в итоге приобретает автоматизированность, характеризующую высокие возможности в совершенствовании движении человека. процесс совершенствования и далее должен продолжаться за счет формирования способности ДН "включаться" в различные виды ДД. Этот процесс бесконечен, поскольку и видов человеческой деятельности и условий, в которых они протекают, и факторов, их определяющих, просто не счесть. Это обязывает педагогов и учеников искать пути совершенствования методов развития ДН. Экономизирующая роль ДН достаточно велика, поскольку он, как регулятор ДД, позволяет максимально реализовать без существенных потерь силовые, скоростные способности и возможности к длительной интенсивной мышечной работе. Рационально сформированный ДН характеризуют оптимальные соотношения функций сознания и автоматизмов в управлении движения, стереотипности, стабильности и вариативности в ходе ФКД.

При развитии физических качеств указанные выше методы используются системно, путем их сочетания и установления специфики соотношения между ними в зависимости от качественных особенностей формируемых ФКД. Вместе с тем для их развития применяются специфические методы ФТ, подразделяемые на: а) стандартные методы - равномерный, поточный, повторный; б) переменные - переменный, интервальный; в) комплексные - игровой, круговой, соревновательный.

Равномерный метод развивает аэробную РС и механизмы экономизации ФКД. Поточный метод, оптимизируя плотность занятия по ФК, создает физиолого-биохимические и биомеханические основы совершенствования ФКД.

Повторный метод ФТ связан с многократным ФУ в стандартных условиях. Отдых в повторной ФТ дается по готовности, который с ростом тренированности сокращается, а скорость движений растёт. При этом развиваются способность бороться с утомлением и поддерживать экономичную скорость, чувство ритма

движений [3, 4, 5, 6].

При переменном методе чередуются скорость и длина тренировочной дистанции. Это означает преодоление отрезков быстро, медленно и в полсилы. С ростом тренированности дистанция и скорости бега увеличиваются. Этот метод развивает общую и скоростную выносливость и устойчивость к ФН умеренной, большой и субмаксимальной мощности.

Интервальный метод предусматривает разделение тренируемой дистанции на отрезки, которые преодолеваются за время, в сумме дающее планируемый результат. Время отдыха от занятия к занятию сокращается до известных границ и может дойти до нуля. Метод отличается прерывистостью ФН и системным чередованием ее порций с нормированным отдыхом. Интервальный метод связан с "минимакс" - интервалами, ординарными и жесткими интервалами отдыха. В этой связи различаются стандартно-повторные интервальные и вариативные интервальные методы СТ. Данный метод развивает преимущественно скоростную выносливость. Его влияние на совершенствование ФКД благоприятно при оптимальном сочетании объема и интенсивности ФН с интервалами отдыха без нарушения координации движений (3, 4,5).

Игровой метод отличают: сюжетно-ролевая основа; нежесткая регламентация действий, вероятные условия их выполнения, широкие возможности для творчества; моделирование межличностных и межгрупповых отношений; особенности регулирования воздействующих факторов. В наибольшей степени игровой метод совершенствует быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность и инициативу и воспитывает нравственные качества человека. "Играющее обучение и играющая тренировка" являются венцом СТ. Игра развивает ловкость движений, отражающую способность человека выполнять их экономично [2, 3, 4, 5, 6].

Метод круговой ФТ - это организационно-методическая форма ФУ при комплексном содержании занятий. Она имеет следующие типы проведения: непрерывное длительное упражнение (при развитии общей выносливости); интервальное упражнение с жесткими интервалами отдыха (при развитии силовой и скоростно-силовой выносливости); интервальное упражнение с ординарными интервалами отдыха (при развитии силовых и скоростных способностей с сочетанием с другими компонентами общей ФРС). В "круговой" тренировке могут удачно использоваться переключения, благоприятствующие оптимизации ФКД человека [2, 3, 4, 6].

Соревновательный метод ФТ используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае он подчинен общей организации занятия, а во втором - логике состязательной ДД. Во избежание перетренировки и перенапряжения человека в использовании данного метода должна быть мера. С помощью этого метода человек адаптируется к усложняющимся внешним условиям, что соответственно отражается на совершенствовании ФКД [2, 3, 5].

Арсенал методов СТ становится все богаче и разнообразнее. Поэтому задача педагога при формировании оптимальной ФКД состоит в том, чтобы использовать их системно и в разных комбинациях. Возможны самые разные варианты комбинирования их черт, сочетающихся в различном порядке.

Все это позволяет прорабатывать и совершенствовать различные уровни регуляции, обеспечивающие подход к совершенствованию ФКД.

### Литература

1. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 "Физ. воспитание". М. : Просвещение, 1983. 223 с.
2. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс / пер. с нем.; под. ред. М. Я. Виленского [и др.]. М. : Аспект Пресс, 1995. 318 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М. : Воениздат, 1997. 304 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 1997. 583 с.
5. Пономарев Н. И. Основы спортивной тренировки. - Алма-Ата : Казах. Госиздат, 1995. 88 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. "Физическая культура" / под ред. Б. А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990. 287 с.

### References

1. Il'in E. P. Psikhofiziologiya fizicheskogo vospitaniya (Faktery, vliyayushhie na e'ffektivnost' sportivnoj deyatel'nosti) [Psychophysiology of Physical Education (Factors Affecting the Effectiveness of Sports Activity)]. Moscow, Prosveshhenie Publ., 1983. 223 p.
2. Majnberg E., Vilenskij M. Ya. [ed.]. Osnovny'e problemy` pedagogiki sporta: Vvodny`j kurs p The main problems of sports pedagogy: Introductory course]. Moscow, Aspekt Press, 1995, 318 p.
3. Matveev L. P. Obshhaya teoriya sporta [The general theory of sports]. Moscow, Voenizdat Publ., 1997, 304 p.
4. Platonov V. N. Obshhaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte [The general theory of training athletes in the Olympic sport]. Kiev, Olimpijskaya literature Publ., 1997, 583 p.
5. Ponomarev N. I. Osnovy` sportivnoj trenirovki [Fundamentals of sports training]. Alma-Ata, Kazakh. Gosizdat Publ., 1995, 88 p.
6. Ashmarin B. A. [ed.]. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and Methods of Physical Education]. Moscow, Prosveshhenie Publ., 1990, 287 p.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## METHODS OF RESTORING HEALTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

*Мостовая Татьяна Николаевна*  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орёл, Россия

*Mostovaia Tatiana Nikolaevna*  
candidate of pedagogical sciences, associate professor  
department applied physical culture  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

*Букреева Юлия Алексеевна*  
старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орёл, Россия

*Bukreeva Julia Alexeevna*  
senior lecturer  
department applied physical culture  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

*Козлов Федор Федорович*  
старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орёл, Россия

*Kozlov Fedor Fedorovich*  
senior lecturer  
department applied physical culture  
Orel state university named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** *Одной из неблагоприятных сторон умственной деятельности является снижение двигательной активности. Умственная работоспособность во многом зависит от общей физической работоспособности всего организма, душевного благополучия, состояния психофизических качеств. Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым способствует повышению работоспособности.*

**Abstract.** *One of the adverse aspects of mental activity is a decrease in motor activity. Mental performance largely depends on the overall physical performance of the entire body, mental well-being, the state of psychophysical qualities. Physical exercise stimulates the activity of various systems and functions of the body and thereby spossobstvet improve efficiency.*

*Ключевые слова:* активный отдых, восстановление, гиподинамия, закаливание, организм, работоспособность, умственный труд, физические упражнения

*Keywords:* active rest, recovery, physical inactivity, hardening the body, capacity for work, mental work, physical exercise

В современном обществе человек практически избавлен от физических нагрузок. В результате мышечная система организма функционирует не в полную силу. Это вредно отражается на всех системах организма. Последствиями гипокинезии являются: уменьшение мышечной силы, застойные явления в венозных сосудах, нарушение биоритмов и водно-электролитного баланса, неустойчивость тонуса сосудов головного мозга, дистрофия сердечной мышцы, аритмия сердца, нарушение кровообращения и пластического обмена в клетках, декальцинация (выведение кальция из костей в кровь).

Описанные отрицательные изменения – свидетельство нарушения биологического равновесия в организме на всех уровнях его функционирования. Недостаток импульсов с рецепторов опорно-двигательного аппарата ведет к ухудшению работы, прежде всего ЦНС. В результате снижается тонус коры больших полушарий головного мозга, возникает опасность нарушения нервной и гормональной регуляции всех функций.

Экспериментально доказано, что при напряженной умственной работе непроизвольно сокращается скелетная мускулатура. Это как бы «подзаряжает» энергией подкорковые нервные структуры головного мозга. Они, в свою очередь, активизируют кору больших полушарий, осуществляющих мыслительную деятельность. Поэтому мышцы с полным правом можно назвать аккумуляторами головного мозга.

Постоянная низкая двигательная активность человека сопровождается усиленным распадом белков. Мышцы становятся дряблыми, в тканях тела усиливается накопление жиров. Ухудшается так же функция дыхательной системы: дыхание становится более частым и поверхностным. Все это способствует развитию бронхиальной астмы, эмфиземы легких. Гипокинезия нарушает деятельность системы пищеварения, ухудшается моторика кишечника, в нем активизируются вредоносные виды микроорганизмов.

Перечисленные отрицательные воздействия гипокинезии на организм человека убедительно свидетельствуют о необходимости постоянной мышечной деятельности. При этом большей части населения нашей страны приходится заниматься умственной деятельностью, которая сопряжена с малой подвижностью и интенсивной работой мозга. Развитие новых технологий во всех областях жизнедеятельности современного общества сводят на нет двигательную активность человека. Поэтому каждый должен знать, что только регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму развитие гипокинезии, гиподинамии и других болезней.

Таким образом, с помощью физических тренировок человек совершенствует физические, психологические, волевые, интеллектуальные и другие качества. В современном мире, к сожалению, физическая активность человека очень низка, большую часть своего времени многим приходится заниматься умственной деятельностью. К занятиям спортом, в основном, человек прибегает

для поддержания тонуса организма и его функций на естественном уровне.

Одной из неблагоприятных сторон умственной деятельности является снижение двигательной активности. Умственная работоспособность во многом зависит от общей физической работоспособности всего организма и душевного благополучия, от состояния таких психофизических качеств студентов, как: общая выносливость, эмоциональная устойчивость, быстрота мыслительной деятельности, способность к переключению и распределению, концентрации и устойчивости внимания.

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты накапливаются и способствуют процессу морфологического, функционального, социально-психологического развития личности занимающихся физической культурой и спортом.

Выделяют разные виды эффектов, которые возникают в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

1) в зависимости от решаемых задач различают:

- образовательный,
- оздоровительный,
- воспитательный,
- функционально-развивающий,
- рекреационный,
- реабилитационный;

2) в зависимости от характера применяемых упражнений:

- специфический,
- неспецифический (общий);

3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции):

- силовой,
- скоростной,
- скоростно-силовой,
- аэробный,
- анаэробный и др.;

4) в зависимости от достигнутых результатов:

- положительный,
- отрицательный,
- нейтральный;

5) в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме:

- срочный, который возникает после выполнения одного или серии упражнений в одном занятии;
- отставленный (текущий), появляющийся после нескольких занятий;
- кумулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа, периода занятий.

С помощью физических упражнений, с одной стороны, осуществляется биологическое воздействие на организм человека, изменяется его физическое состояние, с другой – происходит передача общественно-исторического опыта

одного из видов физической деятельности, т.е. осуществляется социальное воздействие.

Что же касается физических упражнений, то их действие направлено на природу самого человека и определяется закономерностями процесса физического совершенствования. С помощью физических упражнений и осуществляется направленное воздействие на человека с целью развития его физических и духовных способностей. В отдельных случаях в сочетании с физическими упражнениями физический труд в благоприятных условиях внешней среды (работа в лесу, поле и т.д.), с определенной дозированной нагрузкой может выступать как вспомогательное средство физического совершенствования.

Физическая культура в сфере интеллектуальной деятельности и учебного труда играет огромную роль, так как данные виды деятельности связаны со значительным напряжением внимания, зрения, памяти и одновременно с малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Одной из форм восстановления функционального состояния психофизиологических процессов в организме является отдых.

Для пропорционального соотношения форм деятельности и эффективности умственной работы необходимо постоянно заниматься физической культурой.

К *малым формам* физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутки, микропаузы активного отдыха.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы необходимо включать упражнения на все группы мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Ежедневный комплекс утренней гигиенической гимнастики, дополненный водными процедурами, – эффективное средство закаливания организма, поддержания работоспособности.

*Физкультурная пауза* проводится для снижения утомления в процессе умственной деятельности. Она состоит из 5-7 упражнений и проводится от 5 до 10 мин. в период начинающегося утомления.

*Физкультминутка* состоит из 2-3 упражнений, выполняемых в течение 1 – 2 мин. Физкультурные минутки могут быть общего и локального воздействия, они применяются в течение учебного дня по мере необходимости в активном отдыхе (до 5 раз и более).

*Микропаузы активного отдыха* являются самой короткой формой физической культуры в режиме учебного труда студентов, длительность которой – 20-30 секунд. В микропаузах используются мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического (без движения) характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, ходьба. Они применяются многократно, по мере необходимости, индивидуально.

Для более полного восстановления сил и повышения работоспособности

целесообразно использовать комплексное сочетание основных (физические упражнения) и вспомогательных средств, к которым относятся естественные силы природы, факторы гигиены. С их помощью полнее и лучше используется основное средство, создаются условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся. Основные и вспомогательные средства физического воспитания должны применяться в единстве.

В процессе физического воспитания естественные силы природы применяются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами, в воде и т.п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.). Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания условий успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся.

Благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовать рациональный отдых, вызывают у занимающихся положительные эмоции, бодрость и жизнерадостность. Методика использования естественных сил природы должна опираться на исследования единства организма и среды, влияния среды на организм занимающихся.

Педагогически правильное использование физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические, духовные и интеллектуальные способности людей, подготавливая их к общественно полезной деятельности.

## Литература

1. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. В 5 т. – СПб. : «Петроградский и К», 1996.
2. Визитей, Н. Н. Социология спорта : курс лекций / Н. Н. Витизей. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 247 с.
3. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.
4. Динейка, К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. В. Динейка. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
5. Здоровый образ жизни : учебное пособие / Д. Н. Давиденко, П. В. Половников, Ю. Ю. Глушков. – СПб. : СПбГУ, 1996. – 32 с.
6. Здоровье и образование: проблемы педагогической валеологии / под ред. В. В. Колбанова. – СПб. : СПбГУ, 1995.
7. Мойкин, Ю. В. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения / Ю. В. Мойкин, А. И. Кикилов [и др.]. – М. : Медицина, 1987.
8. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов : учебное пособие / В. Ю. Волков [и др.]. – СПб. : СПбГТУ, 1996. – 89 с.
9. Рогатин, Б. Н. Физкультуру в повседневную жизнь / Б. Н. Рогатин. – М. : Знание, 1986.
10. Синяков, А. Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А. Ф. Синяков. – М. : КСП, 1995. – 208 с.
11. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986.

12. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физ. культуры / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - в 2 т. – М. : Физкультура и спорт, 1976.

### Reference

1. Valeologiya cheloveka. Zdorov'e – lyubov' – krasota. V 5 t. [Valeology of man. Health - love - beauty. In 5 tons]. St.Petersburg, Petrogradskij i K Publ., 1996.
2. Vizitej N. N. Sociologiya sporta [Sociology of sports]. Kiev, Olimpijskaya literature Publ., 2005, 247 p.
3. Gotovcev P. I. Dubrovskij V. I. Samokontrol' pri zanyatiyah fizicheskoj kul'turoj i sportom [Self-control in physical education and sports]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1984, 32 p.
4. Dinejka K. V. Dvizhenie, dyhanie, psihofizicheskaya trenirovka [Movement, breathing, psychophysical training]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1986, 64 p.
5. Davidenko D. N., Polovnikov P. V., Glushkov Yu. Yu. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy way of life]. St.Petersburg, SPbGU Publ., 1996, 32 p.
6. Kolbanov V. V. [ed.]. Zdorov'e i obrazovanie: problemy pedagogicheskoi valeologii [Health and education: the problems of pedagogical valeology]. St.Petersburg, SPbGU Publ., 1995.
7. Mojkin Yu. V., Kikilov A. I. [ets.]. Psihofiziologicheskie osnovy profilaktiki perenapryazheniya [Psychophysiological basis for the prevention of overexertion]. Moscow, Medicina Publ., 1987.
8. Volkov V. Yu. [ets.]. Organizaciya i kontrol' v reabilitacii zdorov'ya studentov [Organization and control in the rehabilitation of students' health]. St.Petersburg, SPbGTU Publ., 1996, 89 p.
9. Rogatin B. N. Fizkul'turu v povsednevnyu zhizn' [Fizkultura in everyday life]. Moscow, Znanie, 1986.
10. Sinyakov A. F. Sekrety bodrosti. Kak vosstanovit' rabotosposobnost' [The secrets of vivacity. How to restore working capacity]. Moscow, KSP Publ., 1995, 208 p.
11. Kots Ya. M. [ed.]. Sportivnaya fiziologiya [Sports physiology]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1986.
12. Matveeva L. P.[ed.], Novikova A. D.[ed.]. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]. V 2 t. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1976.

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**APPLICATION OF MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING  
FOR EMPLOYMENT WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE  
WITH THE LIMITED POSSIBILITIES OF HEALTH**

*Урываева Наталья Александровна*  
студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

*Uryvaeva Natalia Alexandrovna*  
student

*Volgograd state social and pedagogical university  
Volgograd, Russia*

*Нагайцева Ирина Федоровна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия*

*Nagaitseva Irina Fedorovna*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Volgograd state social and pedagogical university  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** *Статья посвящена применению средств адаптивной физической культуры для развития детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. В статье приводятся результаты экспериментального исследования группы дошкольников с ОВЗ.*

**Abstract.** *The article is devoted to the use of means of adaptive physical culture for the development of preschool children with disabilities. The article presents the results of an experimental study of a group of preschoolers with disabilities.*

**Ключевые слова:** *адаптивная физкультура, дети с ограниченными возможностями здоровья, ОВЗ, дошкольники, инвалиды.*

**Keywords:** *adaptive physical education, children with disabilities, special health needs, preschoolers, invalids.*

Социальная система в современной России претерпевает изменения, реформируется, так как появились национальные проблемы, требующие комплексного решения: рост числа инвалидов, повышение уровня смертности, ухудшение здоровья населения. По данным Росстата, в 2015 г. общая численность инвалидов всех групп в России составляла 12 924 000 человек (примерно 8,8% от всего населения страны), в том числе 604 850 детей-инвалидов. В стране ежегодно, свыше одного миллиона человек признается инвалидами впервые, более 50% из них - лица трудоспособного возраста. Неуклонный рост числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

в России и в мире представляет собой глобальный социальный процесс, требующий проведения различных адаптационных мероприятий для интеграции их в общество.

Широкие возможности для интеграции инвалидов и людей с ограниченными возможностями предоставляет адаптивная физическая культура. Естественным является тот факт, что применение средств адаптивной физической культуры лучше начинать в детском возрасте [2].

Адаптивная физическая культура – вид физической культуры, цель которой – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [1].

Общие вопросы применения средств адаптивной физической культуры для детей дошкольного возраста с ОВЗ освещены в научных работах А. А. Дыскина, С. Н. Конокина, Д. И. Лавровой, А. М. Осадчих, О. Н. Писарева, Л. Н. Смирнова, В. Б. Смычек, Л. М. Шипициной и мн. др. Также следует назвать внесших вклад в развитие адаптивной физической культуры ученых, таких как И. В. Муратова, А. В. Лупандина, А. И. Бакшину. Большое значение для развития адаптивной физической культуры имеет деятельность ученых В. У. Агеевца, Т. В. Састамойнена, А. С. Солодкова, Е. Г. Мильнера, В. М. Выдрина, А. Д. Джумаева и др.

Основными средствами адаптивной физической культуры, предлагаемые на современном этапе, можно считать:

1. Массаж (оказывает местное и общее (гуморальное и рефлекторное) воздействие на организм; происходит высвобождение биологически активных веществ - гистамина, ацетилхолина и др., - что сопровождается активизацией некоторых физиологических процессов).

2. Рефлексотерапия - комплекс методических приемов, в основе которых лежит применение с лечебной целью различных, главным образом нелекарственных, физических факторов воздействия на определенные точечные участки поверхности тела (точки акупунктуры).

3. Физические упражнения (гимнастические, спортивные, прикладные, игры).

4. Подвижные игры (основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях; при быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение) [4].

С целью выявления влияния адаптивной физической культуры на развитие детей дошкольного возраста с ОВЗ было проведено экспериментальное исследование. В эксперименте приняли участие слабослышащие дети старшего дошкольного возраста (3-7 лет). В каждой выборке слабослышащих дошкольников были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ). В экспериментальной группе дошкольники занимались по разработанной адаптивной методике, а контрольная группа – по

государственной программе для своего вида коррекционного ДООУ.

В качестве адаптивной методики были выбраны упражнения с элементами игры в волейбол [3]. Поскольку занятия проводились со слабослышащими детьми, то необходимо было учитывать их психофизические и возрастные особенности развития организма. Оптимальным вариантом с точки зрения дозировки нагрузки, и сохранения умения и навыков, повышения качественного усвоения материала стали занятия два раза в неделю длительностью 1 час.

После применения адаптивной методики в специальном (коррекционном) ДООУ большинство проведенных тестов показали увеличение показателей, однако темпы роста в кг и эк оказались неоднородными. Наибольшие темпы прироста в уровне развития способности к сохранению статического равновесия (пробы Ромберга: «пяточно-носочная», «аист») в экспериментальной группе (ЭГ) были выявлены у мальчиков в возрасте 5-7 лет и у девочек – в возрасте 3-4 лет и 6 лет, которые являются сенситивными у данной категории детей, и составили 30 и 40% соответственно. Такой высокий процент прироста обусловлен и тем, что в экспериментальной методике на развитие способности сохранять равновесие отводился больший объем от всех применяемых упражнений. Максимальные темпы прироста в контрольной группе менее выражены. Так у слабослышащих мальчиков в возрасте 7 лет и у девочек в возрасте 6 лет составили 15 и 10% соответственно (рис. 1).

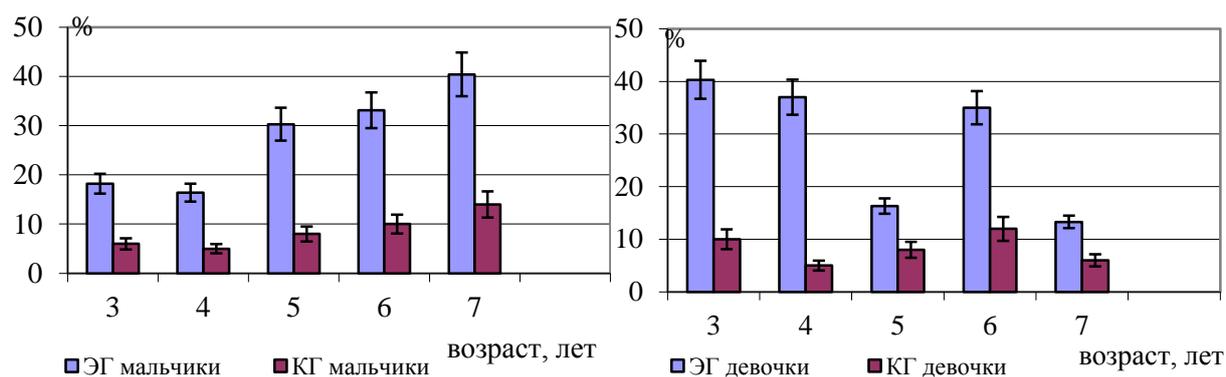


Рис. 1. Темпы прироста (%) способности к сохранению статического равновесия (проба Ромберга, поза пяточно-носочная) у слабослышащих мальчиков и девочек 8-13 лет в ходе педагогического эксперимента

В ходе опытно-экспериментальной работы было выявлено, что, применение средств адаптивной физической культуры в работе с детьми дошкольного возраста с ОВЗ способствовало повышению уровня координационных способностей, а также оказало положительное влияние на социальную приспособленность слабослышащих детей.

## Литература

1. Батуева А. Э. Значение определения адаптационного потенциала у лиц с отклонениями в состоянии здоровья при проведении занятий адаптивной физической культурой // Адаптивная физическая культура. 2014. № 2(18). С. 11-13.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов // Физическая реабилитация и спорт инвалидов / под ред. А. В. Царик. М. : Советский спорт, 2010. С. 479-481.

3. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2016. С. 107-124.

4. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2003.

### References

1. Batueva A. E. Znachenie opredeleniya adaptacionnogo potentsiala u lits s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya pri provedenii zanyatij adaptivnoj fizicheskoy kul'turoj [Value determining the adaptive capacity of persons with disabilities in health during the sessions of the adaptive physical training]. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura - Adaptive physical education, 2014, no. 2(18), pp. 11-13.

2. Evseev S. P. Tsarik A. V. [ed.]. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura i social'naya integraciya invalidov [Adaptive physical culture and social integration of disabled people]. Fizicheskaya reabilitaciya i sport invalidov [Physical rehabilitation and sports of disabled people]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2010, pp. 479-481.

3. Evseev S. P., Kurdybajlo S. F., Suslyayev V. G. Material'no-tekhnicheskoe obespechenie adaptivnoj fizicheskoy kul'tury [Material and technical support of adaptive physical culture]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2016, pp. 107-124.

4. SHapkovo L. V. [ed.]. Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoy kul'tury [Particular methods of adaptive physical training: textbook]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2003.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОК СТАРШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

## THE USE OF STRETCHING ON THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF SENIOR COURSES OF MEDICAL INSTITUTE

*Батова Елена Анатольевна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра прикладной физической культуры*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Batova Elena Anatolievna*

*Ph. D., associate professor*

*department of applied physical culture*

*Orel state University after named I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются основные особенности стретчинга. Обоснована актуальность применения данного вида фитнеса на занятиях физической культурой в вузе. Представлена польза для здоровья студенток от занятий стретчингом.

*Abstract.* This article discusses the main features of stretching. The actuality of application of this type of fitness at physical culture lessons. Are the health benefits of students from the stretching.

*Ключевые слова:* спорт, физическая культура, здоровье, студенты, фитнес, стретчинг.

*Keywords:* sport, physical culture, health, students, fitness, stretching.

В студенческий период происходит значительное расширение границ жизненной сферы, изменение образа жизни и ведущего вида деятельности, период профессионального самоопределения и условие формирования норм отношений между людьми.

Учебная деятельность студентов характеризуется ростом объема научной информации и необходимостью её усвоения в процессе высшего профессионального образования. Студенты загружены умственной работой по 10-12 часов в день, а в процессе экзаменационной сессии – по 14-16 часов (Е.В. Радовицкая, 2006). В результате студенты подвергаются неблагоприятному воздействию гипокинезии и гиподинамии в сочетании с нервно-эмоциональным напряжением. Процесс обучения становится фактором риска, тогда, как в соответствии с законом Российской Федерации об образовании, он должен не только давать знания, но и формировать здоровье молодежи.

По данным ряда авторов (Ю.Ф. Курамшина, 2007; Г.Д. Иванов, 2003 и др.) состояние здоровья и уровень физической подготовленности учащейся молодежи с каждым годом катастрофически снижается. Проблема здоровья актуальна для студентов практически всех вузов России.

В настоящее время состоянию здоровья студенток, а особенно

репродуктивному здоровью студенток, как будущих матерей, отводится пристальное внимание ученых и всего общества в целом. Общеизвестно, что важное значение для репродуктивного здоровья девушек-студенток имеет их физическая подготовленность и двигательная активность на занятиях физической культурой. Для этого необходимо подготавливать свой организм как можно раньше.

Поэтому, качество современного образовательного процесса и образовательной среды молодежи должно опираться на современные образовательные инновационные, технологические подходы воспитания и здоровьесформирования, а также разработку и внедрение эффективных адекватных педагогических технологий. Одним из вариативных форм и методов физического развития является стретчинг, помогающий предотвратить травмы и позволяющий обрести занимающимся отличную физическую форму.

В системе физического воспитания стретчинг известен под выражением - упражнения на гибкость. Занятия стретчингом являются обязательной частью тренировочного процесса при подготовке спортсменов, артистов цирка, балета и танцоров.

Стретчинг – это целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц. Главная задача стретчинга, как одного из видов фитнеса, заключается в растяжении мышц и суставно-связочного аппарата тела человека. Стретчинг прекрасно тренирует мышцы рук, ног, спины и шеи.

Занятия стретчингом способствуют:

1. Увеличению гибкости, мышечной силы и выносливости.
2. Уменьшению мышечных болей, быстрому восстановлению мышц после интенсивных нагрузок.
3. Улучшению фигуры, правильной осанке и плавности движений.
4. Увеличению диапазона движений в суставах.
5. Повышению эластичности мышц, сухожилий и связочного аппарата.
6. Улучшению координации движений.
7. Профилактике травм.

Стретчинг может представлять собой комплекс упражнений как для разогрева мышц и подготовки связок для более сложных упражнений, так и выступать самостоятельным направлением лечебной и оздоровительной гимнастики.

В стретчинге растягивающее упражнение выполняется путем чередования активного напряжения с последующей фиксацией звена тела в крайнем положении на неопределенное время. Затем следует возврат звена тела в исходное положение с обязательным глубоким расслаблением.

Преподаватели кафедры «Прикладной физической культуры» Орловского государственного университета им.И.С.Тургенева стараются разнообразить занятия доступными и эффективными средствами физической культуры и спорта, повышая мотивацию студентов к систематическим занятиям, тем самым укрепляя и сохраняя состояние их здоровья. Так, на занятиях по физической культуре со студентками 4-5 курсов медицинского института, стретчинг практикуется как самостоятельное учебное занятие. В основной части занятия студентки выполняют активные упражнения стретчинга, пассивные

упражнения с партнером и позы релаксационной гимнастики по В.С. Чугуну.

Основные параметры нагрузки:

1. Продолжительность одного повторения (удержание позы) составляет 10-60 секунд.
2. Количество повторений – 2-6 раз.
3. Пауза отдыха между повторениями – 10-30 секунд (характер отдыха – полное расслабление, активный отдых).
4. Количество упражнений в комплексе – 6-12.
5. Суммарная длительность нагрузки – 20-50 минут.

Методические указания использования упражнений для развития гибкости:

1. Необходима предварительная разминка перед выполнением упражнений на растягивание.
2. Ставить конкретные цели (например, достать площади опоры).
3. Упражнения выполнять в следующей последовательности: верхние конечности – туловище – нижние конечности.
4. Амплитуда движений увеличивается постепенно (наибольший эффект достигается без болевых ощущений и дискомфорта в растягиваемой мышце).
5. Целесообразны следующие соотношения различных упражнений в растягивании: 40-45% - активные динамические, 20% - статические, 35-40% - пассивные.

Примерный комплекс упражнений на растягивание («стретчинг»).

1. Сгибатели бедра – разгибатели колена.

Лечь на живот. Согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от поверхности пола.

2. Тонический стретчинг в выпаде.

Выпрямить руки вверх, пальцы сплетены. Эта поза особенно развивает мышцы живота и переднюю часть бедра выставленной вперед ноги.

3. Тяжелый стретчинг.

Из широкой стойки ноги врозь наклонить туловище вперед как можно дальше, округляя спину, расслабив тело, поддаться силе тяжести. Упражнение можно выполнять и из исходного положения ноги вместе.

4. Тонический стретчинг, сидя на полу.

Наклонить туловище вперед, взяться за пальцы ног и удерживать положение крепким напряжением рук.

5. Тонический стретчинг, лежа на полу.

Касаясь всеми возможными точками тела поверхности пола, необходимо прочувствовать тяжесть тела, полностью расслабившись. Затем вытянуться, обращая особое внимание на пятки и кисти рук.

6. Встать на колени и сесть на пятки. Вытянуть руки вверх. Держать позу 30 секунд. Наклониться вперед, не отрывая таза от пяток, коснуться головой пола. Задержаться в этом положении 30 секунд.

7. Сесть на пол, спина прямая, ноги вытянуть вперед. Тянуться туловищем вверх 20 секунд. Затем наклониться вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, и взяться руками за пальцы ног. Держать позу 30 секунд.

8. Лечь на живот, руки вдоль туловища. Оторвать от пола плечи и выпрямленные ноги. Вытянуть спину и шею, раскрыть грудную клетку. Задержать это положение на несколько секунд, постепенно доведя время растягивания до 30 секунд. Повторить 2 раза.

9. Перевернутая поза. Лечь на спину. Упираясь ладонями в пол, поднять согнутые в коленях ноги. Когда колени окажутся над головой, вытянуть ноги вверх. Поддерживая туловище руками, потянуться вверх от плеч до кончиков ступней. Остаться в этом положении 1 минуту. Затем опустить согнутые в коленях ноги сзади. Держать 1 минуту.

10. Скручивание. Встать на колени, равномерно распределяя вес тела на обе ноги, сесть справа от согнутых ног. Повернуться направо, одновременно вытягиваясь вверх. Расслабить плечи, раскрыть грудную клетку. Согнутой за спиной правой рукой обхватить левую руку выше локтя. Задержаться в положении растягивания по 30 секунд в каждую сторону.

Техника исполнения основных поз релаксационной гимнастики (по В.С. Чугунову, 1983).

1. Поза «удобная» («лотос»).

Сесть с вытянутыми вперед ногами. Скрестить удобно ноги под бедрами. Руки скрещенными пальцами положить прямо перед собой. Дыхание произвольное.

2. Поза «отважная».

Встать на колени, сведенные вместе. Ноги должны касаться пола по всей длине от колен до больших пальцев. Носки вместе, пятки слегка разведены. Медленно сесть на слегка разведенные пятки. Поддерживать голову, шею и туловище на прямой линии. Ладони свободно положить на бедра. Основная тяжесть тела приходится на лодыжки. Дыхание произвольное.

3. Поза «наклоны».

Принять «отважную» позу. Кулаки обеих рук плотно прижать к нижней части живота. Сделать глубокий вдох и одновременно с выдохом медленно наклонить туловище вперед. Не отрывая ягодиц от пяток, тянуться лбом к полу. Затем, одновременно с вдохом, вернуться в исходное положение.

4. Поза «заднее растягивание».

Сесть с вытянутыми вперед ногами. Поднять руки вверх, повернув их ладонями вперед, и сплести большие пальцы. Голову зажать между плечами. Сделать вдох и одновременно с выдохом медленно наклоняться вперед, сохраняя неизменным относительное положение головы и плеч. Лбом тянуться к коленям, руками стараясь захватить большие пальцы ног. Во время фиксации позы дыхание произвольное. Затем одновременно с вдохом возвратиться в исходное положение.

5. Поза «скручивание».

Сесть с вытянутыми вперед ногами, затем согнуть правую ногу в колене и переступить его через левое бедро. Положить левую руку на согнутое правое колено, завести за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно: поворачивая голову, затем руки, туловище и, наконец, разогнуть ноги. То же в другую сторону. Дыхание произвольное.

Дополнительные позы:

1. Поза расслабления на спине.

Лечь на спину, глаза прикрыты, ноги слегка раскинуты, руки полусогнуты в локтях, ладони касаются пола. Положение головы удобное.

2. Поза расслабления на животе.

Лечь на живот, правая рука вытянута вперед, левая вдоль туловища, правая щека касается пола, ноги слегка раскинуты.

Студентки отмечали, что занятия стретчингом помогают им укрепить здоровье, поддержать себя в хорошей физической и эмоциональной форме, придают женскому телу привлекательную стройность, походка становится уверенной и легкой, приобретает прямую осанку, что действительно важно и необходимо девушкам-студенткам. Кроме того, регулярные занятия стретчингом положительно отражаются на динамике показателей физического развития, способствуют улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем, продуктивной деятельности коры головного мозга.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование стретчинга на занятиях физической культурой положительно сказывается на состоянии здоровья студенток в целом: повышается уровень общей физической подготовленности, улучшается деятельность всех систем организма, формируется положительное психоэмоциональное влияние на усвоение материала по предмету физическая культура, что вызывает устойчивый интерес к самостоятельным занятиям. А самостоятельные занятия физической культурой в виде самообразования и совершенствования умений и навыков в выбранной системе физических упражнений, стретчинге, есть именно та дополнительная составляющая непрерывности физкультурного образования, которая формирует целостную систему физического развития личности.

## Литература

1. Верхошанский Ю. Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 330 с.
2. Давиденко Д. Н., Карпов В. Ю. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учебное пособие. Самара : СГПУ, 2004. 112 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2003. 384с.
4. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Минск : Поппури, 2008. 160с.
5. Путкисто М. Стретчинг : метод глубокой растяжки. М. : София, 2003. 175 с.

## References

1. Verhoshanskiy Yr. F. Osnovy special'noj fizicheskoy podgotovki sportsmenov [Fundamentals of special physical training of athletes]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1988, 330 p.
2. Davidenko D. N., Karpov V. Yu. Zdorovyj obraz zhizni i zdorov'e studentov [Healthy

lifestyle and students' health]. Samara, SGPU Publ., 2004, 112 p.

3. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura [Physical training]. Rostov-on-Don, Feniks, 2003, 384 p.

4. Nel'son A., Kokkonen Yu. Anatomiya uprazhnenij na rastyazhku [Anatomy of stretching exercises]. Minsk, Poppuri Publ., 2008, 160 p.

5. Putkisto M. Stretching : metod glubokoj rastyazhki [Stretching: a method of deep stretching]. Moscow, Sofiya Publ., 2003, 175 p.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

### SOME ASPECTS OF PREPARATION OF JUDOISTS TO THE COMPETITION

*Кузнецов Михаил Борисович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орёл, Россия*

*Kuznetsov Mikhail Borisovich*

*Lecturer*

*chair of physical training and sport*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

*Аннотация.* В статье рассматривается процесс планирования тренировок при подготовке дзюдоистов к соревнованиям в течение года.

*Abstract.* The article discusses the process of planning training in the preparation of judokas for competitions during the year.

*Ключевые слова:* физические качества, планирование, тренировка, дзюдо, соревнования.

*Keywords:* physical qualities, planning, training, judo, competitions.

В течение всего года, каждый спортсмен должен тренироваться для того, чтобы повысить свое мастерство и показать высокие результаты в соревнованиях. Уровень подготовленности спортсменов зависит от каждодневного и регулярного участия в тренировках, после которых у него происходят значительные морфологические и биохимические изменения в организме. Определенно значимые спортивные результаты в соревнованиях по дзюдо появятся, только если заниматься целенаправленно, по хорошо разработанному плану, по возможности круглогодично, с разумными перерывами в тренировках.

В научной литературе под планированием понимают, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Главным в планах процесса подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, насколько велики тренировочные и соревновательные нагрузки, внутренние сдвиги в организме тренирующихся под влиянием нагрузок (тренировочный эффект), количество учебно-тренировочных занятий и дней отдыха, восстановительные мероприятия, контрольные нормативы, воспитательные мероприятия, условия тренировки и др.

Обязательным в планировании тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы, а также результаты, намечаемые на основе

объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Тренеру-преподавателю необходимо определить цели и задачи на различные периоды процесса в тренировках. Основываясь на прошлые года, динамику нагрузки, определить величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность, необходимые средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели [1, с.89].

Основным фактором для составления плана тренировок - календарь спортивных соревнований. Спортсмены вместе с тренером-преподавателем должны определить, в каких соревнованиях в течение года они намерены участвовать, задачи, стоящие перед ними в каждом соревновании, с учетом интересов команды; место, которое каждый может занять в том или ином соревновании, зная вероятных соперников, а также весовую категорию, в какой они планируют выступить.

Далее необходимо разработать план работы индивидуально на год для каждого спортсмена сборной команды. Он должен совпадать с планом подготовки сборной команды важным соревнованиям учитывается: занятость спортсмена в повседневной деятельности, количество тренировок, количество выходных дней, продолжительность и количество дней на сборы проводимых перед соревнованиями.

Круглогодичную тренировку сборной команды можно условно разделить на 3 периода: 1) подготовительная; 2) соревновательная; 3) переходная.

Все эти периоды, как правило, имеют свои задачи, для решения которых применяются всевозможные выделенные средства и методы тренировки.

Продолжительность и календарные сроки каждого периода зависят от того, в какой физической форме находятся дзюдоисты. Так, для опытных спортсменов время подготовительного периода намного меньше, чем у новичков, в связи с тем, что опытным спортсменам в течение целого года приходится чаще выступать на соревнованиях, и количество их у них больше. Разные также и задачи стоят перед новичками и мастерами, решаемые по периодам тренировки. Начинающим спортсменам необходима разнонаправленная физическая подготовка, для этого нужно отвести большее количество времени.

Планирование тренировок в подготовительном периоде.

Подготовительный период необходим, для того, чтобы дзюдоист улучшил свою физическую форму, повысил качество подготовленности и расширил свои функциональные возможности организма. Принципиально изучить и отработать новые приемы борьбы в партере и в стойке. В этом периоде, допускается организовывать тренировки в борцовском зале на татами (2 - 3 раза) и на открытом воздухе (1-2 раза).

При проведении занятия в борцовском зале необходимо больше уделять внимание общеразвивающим и специально-подготовительным физическим упражнениям, которые в основном направлены на развитие основных физических качеств и навыков выполнения.

Необходимо обратить внимание, что в подготовительном периоде дзюдоисты должны совершенствовать техническую подготовку коронных приемов и изучать новые приемы и комбинации, повышать тактическую подготовку. Нужно отметить, что величину нагрузки учебно-тренировочных занятий нужно повышать постепенно, важно при этом не допускать достижение

максимальных величин.

В подготовительном периоде нет смысла часто заниматься на татами, в этот период необходимо заложить прочную основу общефизической подготовки дзюдоиста, которая в будущем даст определенные результаты и возможность достигнуть высокой работоспособности. Схватки главным образом являются учебно-тренировочными.

Для того что бы освоить и усовершенствовать основные приемы часть схваток проводится с наименьшим сопротивлением со стороны партнера, которые предназначены прежде всего для развития дыхания, производится со средней интенсивностью в течение 10-15 минут и с достаточным перерывом для отдыха (5-10 минут). Подходы на приемы в стойке проводится во многих сериях, постоянно включается разучивание новых захватов. Характер всех видов нагрузки аэробный. Во втором этапе уменьшается удельный вес общеразвивающих упражнений за счет специальных. Объем тренировки необходимо сохранить, а вот интенсивность в несколько раз повысить.

При развитии физической подготовленности используются в основном специальные средства для развития силы. В технической подготовке обращается внимание на качество выполняемых действий. Для этого важно включать различные формы подходов, в которых применяются различные захваты и комбинации. Время проведения отдельных видов борьбы с небольшим сопротивлением со стороны партнера постепенно сокращается, сокращается и время перерывов, а интенсивность повышается. В дальнейшем, по мере приближения к соревнованиям, число схваток на тренировках и их продолжительность постепенно небольшими темпами увеличиваются. Дзюдоистам необходимо совершенствовать мастерство борьбы в настоящих схватках с разными партнерами.

В завершение подготовительного периода необходимо постепенно подводить спортсменов к большому объему работы, которые они выполняют на тренировках, путем увеличением времени тренировки, количества общеразвивающих и специальных упражнений, плотности занятий и уменьшения отдыха между заданиями.

Очень важно обращать внимание при подготовке к выполнению максимальных нагрузок в подготовительном периоде на общее состояние здоровья спортсменов, необходимо проведение тщательного медицинского осмотра и лечение старых травм.

В финале подготовительного периода будет не лишним принятие контрольных нормативов по общефизической подготовке и проведение контрольных схваток между членами сборной команды.

Планирование тренировок в соревновательный период.

Особого отличия в средствах и методах тренировок дзюдоистов в подготовительном и соревновательном периодах нет и можно считать практически условным, но четкое разграничение планирования тренировки помогает лучше организовать работу и настроить спортсменов на предстоящие соревнования.

Можно отметить, что главное место стоит в соревновательном периоде, чтобы спортсмены имели возможность приблизиться к пику своего физического состояния к главному старту и были психологически готовы для достижения

хороших результатов.

Поддерживать максимальную спортивную форму в течение большого периода времени очень не просто и многим спортсменам это не удается. Обычно это связано с поспешной подготовкой к соревнованиям и пренебрежением круглогодичной тренировкой, форсированием нагрузок без создания достаточных знаний общефизической и технической подготовки дзюдоистов в подготовительном периоде.

В соревновательном периоде, если спортсмен не находится на сборах, количество учебно-тренировочных занятий в течении 7 дней не увеличивается. Основное внимание направлено на схватки на татами, во время которых дзюдоист отрабатывает свои коронные приемы. При этом он отрабатывает захваты, броски, комбинации конкретно против основных противников в предстоящих соревнованиях. Интенсивность занятий необходимо увеличивать, а объем сократить.

Приблизительно за 12 - 15 дней до начала соревнований проводятся контрольные прикидки, необходимо организовать прикидки таким образом, чтобы они были схожи с соревнованиями, например, 3 - 4 схватки в день в течение 2 - 3 дней подряд.

В планировании соревновательного периода необходимо включать сборы. Как правило, члены сборной команды, которые участвуют в сборах, на время освобождаются от учебных занятий и естественно могут намного усиленнее тренироваться.

Примерная схема подготовки тренировок:

1-й день

Тренировочное занятие на татами, отработка коронных приемов и комбинаций. Техничко-тактическая подготовка. Продолжительность тренировки 2,5 - 3 час. Нагрузка не большая.

2-й день

То же. Нагрузка средняя.

3-й день

Учебно-тренировочное занятие на воздухе с необходимостью развития основных физических качеств дзюдоиста (специальные подготовительные упражнения, упражнения с отягощением и с партнером, кросс в равномерном темпе на 2 - 3 км или спортивные игры - регби). Время занятий примерно 1,5 - 2 час. Нагрузка средняя.

4-й день

Утро. Контрольные схватки на ковре: 2 - 3 схватки по 6 мин Партнеры не одни и те же

Вечер. Контрольные схватки на ковре: 2 - 3 схватки по 10 мин с различными партнерами также важно отдохнуть 10 - мин. Нагрузка большая.

5-й день

Утро. Учебно-тренировочные занятия, направленные на исправление недостатков, которые были выявлены в ходе контрольных схваток. Продолжительность занятия 1 - 1,5 час. Нагрузка малая.

Вечер. Контрольные схватки на ковре: 2 - 3 схватки по 6 - 10 мин с отдыхом по 10 мин. Нагрузка здесь большая.

6-й день

Баня. Техничко-тактическая подготовка.

7-день

Активный отдых, например прогулка в лесу.

Примерная схема тренировок может варьироваться в зависимости от всевозможных условий проведения сбора и физической подготовленности спортсменов. Также необходимо проводить 1 или 2 раза в неделю тренировки утром и вечером, с целью приучить спортсменов к режиму соревнований [2, с. 263].

За 3 - 4 дня до начала соревнований объем работы значительно снижается, а за 1 - 2 дня тренировки прекращаются и борцам необходимо предоставить отдых. В эти дни остается важным делать утреннюю физическую зарядку и больше времени проводить на свежем воздухе. Следует избегать разговоров о предстоящих соревнованиях постараться отвлечь дзюдоистов от предстоящей борьбы, заботясь о нервной энергии перед соревнованиями. Режим не меняется, остается таким же, каким он был на сборах.

После соревнований спортсменам рекомендуется отдых не больше недели, но проведение ежедневной утренней физической зарядки обязательно. Продолжительность отдыха зависит от потраченных физических нагрузок, которые пришлось перенести борцу на соревнованиях. На следующий день после соревнований необходимо посещение бани и массаж.

После соревнований нужно внимательно и объективно проанализировать выступление каждого спортсмена, обсудить основные недостатки в технике и тактике борьбы, каковы были причины этих недостатков и всевозможные меры по их устранению в будущем.

Планирование тренировок в переходном периоде.

Переходный период - составная часть проводимой целый год учебно-тренировочной работы, которая направлена на постепенное уменьшение нагрузки, предоставление спортсмену отдыха. В переходном периоде необходимо разнообразить нагрузки, сделать их более эмоциональными, интересными и что бы они не вызывали утомления.

Члены сборной команды и тренер-преподаватель должны внимательно осмыслить и оценить свою работу, проведенную в течение всего года, и наметить планы дальнейшего совершенствования команды в следующем году.

Можно утверждать, что переходный период является частью полноценной тренировки, он создает базу для достижения более высоких результатов в следующем году и последующих соревнованиях

Таким образом, можно сказать, что планирование при подготовке к соревнованиям - ведущая и направляющая роль тренера-преподавателя в управлении учебно-тренировочным процессом, с помощью которого можно управлять развитием подготовленности спортсменов и ростом их достижений.

## Литература

1. Губанов Э. В. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России / Э. В. Губанов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник

материалов международной научно-практической конференции. - В 2 т.- Т. 1. - Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. - С. 87-90

2. Осипов Д.В. Методика самостоятельной тренировки функциональной выносливости и взрывной силы ног у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / Д. В. Осипов // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. - Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. - С. 261-265.

## References

1. Gubanov E. V. Krugovaya trenirovka kak metod razvitiya bazovy`x fizicheskix kachestv u kursantov obrazovatel`ny`x organizacij MVD Rossii / E. V. Gubanov [Circular training as a method of development of basic physical qualities for cadets of educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Sovershenstvovanie professional`noj i fizicheskoj podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel`ny`x organizacij i sotrudnikov silovy`x vedomstv: sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. V 2 t. T. 1. [Perfection of professional and physical training of cadets, listeners of educational organizations and employees of law enforcement agencies: a collection of materials of international scientific and practical conference. - In 2 vols - T. 1. ]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2017, pp. 87-90

2. Osipov D. V. Metodika samostoyatel`noj trenirovki funkcional`noj vy`noslivosti i vzry`vnoj sily` nog u kursantov i slushatelej obrazovatel`ny`x organizacij MVD Rossii [Method of independent training of functional endurance and explosive force of legs in cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Fizicheskaya kul`tura i sport v professional`noj deyatel`nosti: sovremennyy`e napravleniya i obrazovatel`ny`e texnologii : sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Physical culture and sport in professional activity: modern directions and educational technologies: a collection of materials of the International Scientific and Practical Conference]. Xabarovsk, DVYul MVD Rossii Publ., 2016, pp. 261-265.

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК – ВОЛЕЙБОЛИСТОК

## IMPROVEMENT OF INTERVIEW RELATIONSHIPS AT THE PREVENTIVE STAGE OF TRAINING OF STUDENTS - VOLLEYBALLIST

*Внукова Мария Николаевна*

*студент*

*факультет «Академия физической культуры и спорта»*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

*Vnukova Maria Nikolaevna*

*student*

*Faculty "Academy of Physical Culture and Sports"*

*Orel state university named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

*Аннотация. В статье рассматриваются вопросы межличностных взаимоотношений в женской волейбольной команде с учетом индивидуально-характерологических особенностей спортсменок.*

*Abstract. The article deals with interpersonal relationships in the women's volleyball team, taking into account the individual characteristics of the athletes.*

*Ключевые слова: конфликты, тип характера, психологическая подготовка, предсоревновательный этап.*

*Keywords: conflicts, type of character, psychological preparation, pre-competition stage.*

В настоящее время проводятся многочисленные исследования, направленные на оптимизацию тренировочного процесса в игровых видах спорта. Наряду с этим, немаловажным аспектом является изучение взаимоотношений и психологического микроклимата внутри команды. Особое значение такие исследования приобретают в командных видах спорта, где результат в значительной степени зависит не только от мастерства отдельных игроков, но и от их взаимоотношений между собой. Одним из наиболее существенных факторов, оказывающих влияние на взаимоотношения между спортсменами являются конфликты. Исследователи придают конфликтам различное значение, все они едины во мнении о необходимости их урегулирования. При этом многие авторы [1,3 и др.] сходятся во мнении, что урегулирование конфликтных отношений необходимо производить на основе учёта характерологических особенностей спортсменов.

Одним из основных аспектов психологической подготовки волейболистов для тренера основным является определение психологического характера команды.

Проблемой является существующее противоречие между необходимостью поддержания тренерами благоприятных отношений в студенческой волейбольной команде и малой изученностью вопросов урегулирования

конфликтов в студенческом волейболе, а также отсутствие исследований, посвященных оптимизации взаимоотношений между представителями данного вида спорта с учетом их индивидуально-характерологических особенностей.

Предсоревновательная психологическая подготовка, не затрагивает проблем групповой психологии, проблем команды. Вполне очевидно, что реализация этих психолого-педагогических воздействий будет возможной лишь в том случае, если тренер достаточно глубоко ориентируется в таких вопросах, как лидерство, совместимость, взаимоотношения, межличностное взаимодействие и т. д. Таким образом, изучение и понимание тренером характерных психологических особенностей своей команды — это неременное условие, необходимое для планомерной и эффективной ее подготовки.

Используя методику А.Е. Личко [1], на предварительном этапе исследования нами было обследовано 14 студенток, представляющих сборную команду ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева» по волейболу. Полученные данные подтверждают, что все обследованные игроки являются акцентуированными личностями, то есть могут быть отнесены к тому либо иному типу характера. Все выявленные типы акцентуаций характеров были отнесены к четырем основным характерологическим группам - психастенической, эпилептоидной, истероидной и лабильной, которые мы выделили на основе совместимости типов характеров (А.Е. Личко). Это обстоятельство согласуется с мнением автора методики, который свидетельствует о том, что именно в этом возрасте наблюдается заострение черт характера.

Результаты проведенного исследования представлены на рисунке 1.

Из рис. 1 видно, что среди волейболисток наблюдается преобладание студенток, входящих в эпилептоидную (35 %), а также в лабильную группы (29 %). По 17% процентов опрошенных вошли в истероидную и психастеническую группы характеров.

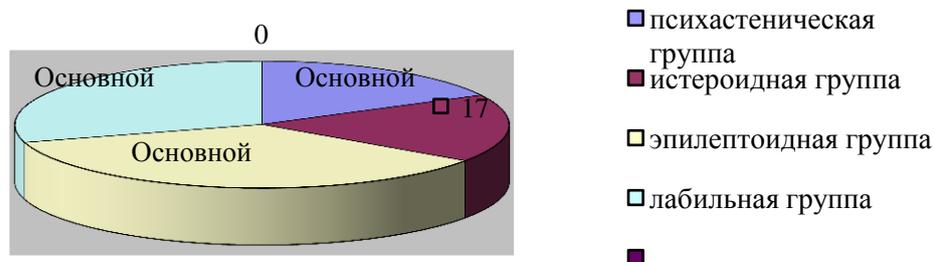


Рис. 1. Соотношение выявленных групп характеров в женской сборной команде ОГУ по волейболу, %

**Эпилептоидный тип.** Представителей данного типа отличают неуступчивость, жестокость и себялюбие. «Слабое место» данного характера - значительное напряжение инстинктивной сферы. Неуравновешенность нервных процессов.

**Лабильный тип.** Главная черта данного типа - крайняя изменчивость настроения. При этом изменения наблюдаются, как правило, на фоне незначительной причины. Такие изменения носят глубинный характер. «Слабое звено» - утрата близких отношений.

**Психастенический тип.** Основные черты данного типа- робость,

нерешительность, застенчивость, пугливость, тревожность, моторная неловкость. «Слабое место» - потеря доверия близких ему людей, а также потеря доверия к его личности. Неудачи обрушивающиеся на него, усиливают нерешительность и сомнения.

Истероидный тип. Отличительной чертой данного типа является эгоцентризм. Данный тип характера требует к себе постоянного внимания, восхищения, удивления, почитания и сочувствия.

Авторы [1,3,4] изучающие микроклимат внутри различных групп, констатируют тот факт, что конфликты, происходящие внутри коллективов, приводят к нарушению взаимоотношений. Особую роль конфликты играют в командах игровых видов спорта, где результат спортивной деятельности во многом зависит от взаимопонимания спортсменов во время игры. Изучение причин конфликтов позволяет выделить определенные тенденции возникновения конфликтных взаимодействий между студентами -волейболистками в годичном цикле подготовки.

Качественный анализ причин разногласий в системе «спортсмен - спортсмен» позволяет выявить динамику конфликтообразующих мотивов в студенческой женской волейбольной команде.

Так, к примеру, в наиболее конфликтогенном периоде подготовки в большей степени выражены причины конфликтов психологического и управленческо-организационного плана. В свою очередь, в конце предсоревновательного периода причины конфликтных проявлений в основном носят управленческо-организационный характер.

Начало предсоревновательного периода является наиболее конфликтогенным в процессе подготовки волейболисток. Если в предыдущих периодах основной состав неизвестен и тренер ведет поиск оптимального состава, то в начале соревновательного периода в основном составе появляются новые игроки из числа запасных и новичков команды, которые благодаря своим качествам завоевали место в основном составе. Сложившаяся ситуация является нежелательной для большинства игроков и в первую очередь для тех, чье место они завоевали. Новые игроки разрушают ранее созданные связи, отсюда неудивительно, что наиболее частой причиной конфликтов является введение в состав нежелательных для большинства волейболисток игроков.

Таким образом, из вышеотмеченного видно, что у каждой группы характеров имеются свои обусловленные психологическими особенностями причины, вызывающие конфликтные противоречия.

## Литература

1. Личко А. Е., Иванов Н. Я. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков [Текст] : методическое пособие. М. : Фолиум, 1995, 64с.
2. Кричевский Р. Л., Рыжак М. М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. М. : Изд-во МГУ, 1995. 224 с.
3. Лунева О. В., Хорошилова Е. А. Конфликт и способы его разрешения // Психология делового общения. М. : ВКШ при ЦК ВЛКСМ, 1987. Гл. 6. С. 71 - 79.
4. Лебедева М. М. Политическое урегулирование конфликтов: подходы, решения, технологии. М. : Аспект Пресс, 1997. 272 с.

## References

1. Lichko A. E., Ivanov N. Ya. Patoharakterologicheskij diagnosticheskij oprosnik dlya podrostkov [Patoharakterologicheskij diagnostic questionnaire for adolescents]. Moscow, Folium Publ., 1995, 64 p.
2. Krichevskij R. L., Ry`zhak M. M. Psixologiya rukovodstva i liderstva v sportivnom kollektive [The psychology of leadership and leadership in a sports team]. Moscow, MGU Publ., 1995, 224 p.
3. uneva O. V., Xoroshilova E. A. Konflikt i sposoby` ego razresheniya [Conflict and ways to solve it ]. Psixologiya delovogo obshheniya [Psychology of business communication]. Moscow, VKSh pri CzK VLKSM Publ., 1987, Gl. 6, pp. 71 - 79.
4. Lebedeva M. M. Politicheskoe uregulirovanie konfliktov: podxody`, resheniya, texnologii [Political settlement of conflicts: approaches, solutions, technologies]. Moscow, Aspekt Press Publ., 1997, 272 p.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам VII Международной научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ  
№ 1 (17) 2018. Вып. 2**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.  
Технический редактор Рымшин С. А.  
Веб-дизайн Махова Н. С.  
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 22.05.2018 г.  
Объем 8,6 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Официальный сайт сетевого издания «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: [izdat-mabiv@mail.ru](mailto:izdat-mabiv@mail.ru)