



НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 2 (18) 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
№ 2 (18) 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

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
Алексеев 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. – 2 (18). Вып. 2. – 159 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_2\(18\)2018_2.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_2(18)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 5. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	
Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е., Баранов А. А. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	7
Даянова М. А., Коробейникова Е. И., Лахина О. В. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	11
Парфенов А. С., Котьков Н. Н., Козлов Ф. Ф. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	19
Осипов Д. В. ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ	26
Волчкова М. А., Ильина С. А. АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ НОРМ ГТО В РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	30
Ткачева Е. Г., Колесникова О. В. РОЛЬ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ	36
Хомутова Е. В., Алехина А. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	41
Моськин С. А., Ерёмин Р. В. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	47
Дёмочкина Т. Н., Дёмочкина М. Б. ЗНАЧЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И В ОБЩЕМ ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	54
Андреев Т. А., Марчукова А. В. ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СЕМЬЯХ СТУДЕНТОВ	59
Кабанова И. А., Шавырина С. В. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ	62
Куликова Н. А., Плетцер С. В., Серженко Е. В. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА В СПАРТАКИАДЕ «ЗДОРОВЬЕ» ППС ВОЛГОГРАДСКОГО ГАУ МИНСЕЛЬХОЗА РОССИИ	65
Котьков Н. Н. ЦЕЛЬ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	74
Чуфарова Л. И., Бортникова А. О. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ ОСУЖДЕННЫХ	80

Парфенов А. С., Дегтярев И. Г., Лобынцев И. А. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	84
Осипов Д. В. СПОРТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	92
Демочкина Т. Н., Дёмочкина М. Б. ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ТЕХНИКИ ИГРЫ	96
Хомутова Е. В., Просвинова А. В. АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ ДЛЯ ВСЕХ	101
Никулин В. Т., Крючков А. Г. ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЁ ЗАДАЧИ В ВУЗЕ И ВЛИЯНИЕ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ	105
Череп З. П., Андреев Т. А., Ситникова М. И. О РОЛИ ПАУЭРЛИФТИНГА КАК СИЛОВОГО ВИДА ИСКУССТВА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	109
Евтеева Т. Г. СРЕДСТВА ФИТНЕС - АЭРОБИКИ В БОРЬБЕ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА	113
Савкина Н. В., Глобенко Д. П. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	118
Череп З. П., Ржевская А. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ АКТИВНОМУ ТУРИЗМУ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	123
Казакова Е. И. ФОРМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА НА БИОСФЕРУ. ЭКО-ТУРИЗМ КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ	126
Тарасова И. В. РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	129
Шавырина С. В., Харлашин Д. А., Тимохина Н. В. ЭТАПЫ ПРОЦЕССА КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	134
Фатеева М. В., Коробейникова Е. И., Брыкина В. А. ЦИГУН КАК ТРАДИЦИОННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА И ОДНА ИЗ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КИТАЯ	139
Никитина И. В., Крючков А. Г. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ	150
Казакова Е.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЭКОЛОГОВ В ВУЗЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКО-ТУРИЗМА	156

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

ТЕМА 5

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

УДК 379.85

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ACTIVE TOURISM ON THE EXAMPLE OF THE RUSSIAN FEDERATION

Максимова Елена Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическое воспитание»

ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал

г. Орёл, Россия

Maksimova Elena Nikolaevna

candidate of pedagogical sciences, associate professor

department of physical education

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President

of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management

Orel, Russia

Алексеенков Андрей Евгеньевич

кандидат технических наук, доцент

кафедра «Физическое воспитание»

ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления - филиал

г. Орёл, Россия

Alekseyenkov Andrey Evgenievich

candidate of technical sciences, associate professor

department of Physical Education

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President

of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management

Orel, Russia

Баранов Антон Андреевич

студент

ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал

г. Орёл, Россия

Baranov Anton Andreevich

student

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President

of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management

Orel, Russia

Аннотация. В статье представлена общая информация о ценности физической культуры для широких масс людей, а также об активном туризме, как об одной из форм проявления физической активности, представлены примеры организованных туров активного туризма, сделан вывод.

Abstract. The article presents General information about the value of physical culture for the masses of people, as well as active tourism as a form of physical activity, examples of organized tours of active tourism, the conclusion is made.

Ключевые слова: физическая культура, отдых, активный туризм.

Keywords: physical culture, recreation, active tourism.

Какую роль играет спорт в нашей жизни? Что такое спорт и какие упражнения можно считать спортивными? Кого можно отнести к категории спортсменов и что подразумевается под понятием спорта?

В общем смысле под спортом понимают целенаправленную, осознанную деятельность людей, направленную на планомерное развитие своих физических и интеллектуальных характеристик, с целью достижения определенных качественных результатов [1]. Стоит отметить тот факт, что цель спортивной деятельности не заключается в достижении наивысших спортивных показателей, ведь по статистике большинство людей прибегают к тем или иным видам физических нагрузок с целью улучшения показателей собственного самочувствия, повышения общего уровня здоровья.

Фитнесс, спортивная ходьба, зарядка по утрам, а также комплекс общих физических упражнений в течении дня благоприятно сказываются не только на физических показателях человека, но и на уровне его общем самочувствия [2]. После длительного во времени и систематического по структуре проведения комплекса упражнений, входящих в утреннюю зарядку, человек ощущает не вялость и усталость по утрам после пробуждения, а бодрость и прилив сил.

Спорт для большинства людей – это уже не часы длительных и изнурительных тренировок с целью получения заветного титула или степени. Спорт – это полезное времяпрепровождение, способное положительным образом сказаться на здоровье человека.

Однако, есть и те, кто не ограничивает свои спортивные увлечения фитнесом, зарядкой или спортивной ходьбой. Есть люди для которых спорт – это не только, хоть и постоянное, но мимолетное, быстропроходящее событие, такое как утренняя зарядка или часовая спортивная ходьба. Спорт – это основополагающая отдыха, каникул и отпуска.

Речь идёт об активном туризме, как о проведении досуга со спортивной направленностью. Активный туризм – это одна из разновидностей туризма, предполагающая выбор в качестве средства передвижения велосипед, лыжи, пеший вид перемещения.

Активный туризм набирает все большую популярность именно на территории России, ведь для данного вида туризма характерным условием является наличие уникального ландшафта, которым и славится наше государство. Выделяют пешеходный, водный, горный туризм, экстрим-тур, связанный с риском и высокими физическими нагрузками, к данному типу туризма можно отнести сплав по реке Колорадо на надувных лодках, путешествие в Прибалтике и на Западно-Сибирской низменности.

Отдых на горнолыжных курортах, как особый вид активного туризма развит в нашей стране в наибольшей степени. В России активный туризм становится все более популярным. Если еще несколько десятилетий назад в СССР активный туризм был представлен лишь походами и сплавами для любителей, то в настоящее время этот вид отдыха становится все более доступным и понятным для массовой аудитории. Это связано, в частности, с тем, что для активного туризма требуются определенные навыки и оборудование. Сейчас профессиональные гиды и туристические компании помогают обычным туристам, не имеющим специальной физической подготовки и навыков, попробовать активные виды отдыха в достаточно безопасном режиме, предоставляя напрокат необходимое оборудование и организуя специальные программы.

Так, например, жители нашей страны могут отправиться в недельное ладожское велотурне, велотрасса которого проходит по дорогам Южной Карелии: в начале и в конце маршрута по шоссе с неинтенсивным движением, в том числе по новым участкам с отличным асфальтом, по грунтовым дорогам с интересным рельефом в середине маршрута. Маршрут приведет Вас к многим достопримечательностям Карелии: старинным деревням, красивым водопадам, Мраморному озеру [3].

К основным организованным турам можно также отнести зимнее путешествие на снегоходах по Карелии, Сплав на катамаранах по маршруту: д. Маткаселька – п. Рускеала – Рускеальские водопады - посещение горного парка «Рускеала» - п. Рюттю - ур. Хапакорпи - п. Хелюля. Существует возможность также однодневного сплава по реке Партизанская.

И это далеко не все организованные туры, которые предлагают специализированные на активном туризме туристические компании России.

Как было нами показано, активный туризм является стремительно развивающейся составляющей отдыха. Все большее количество людей стремится к активным видам проведения досуга. По нашему мнению, именно активный туризм в ближайшее время станет одним из основных видов отдыха с физической направленностью, ведь для его освоения не нужно обладать экстраординарными физическими навыками или специализированным оборудованием, всегда можно воспользоваться услугами профессионального гида.

Литература

1. Давиденко Д. Н., Карпов В. Ю. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учебное пособие. Самара : СГПУ, 2015. 112 с.
2. Тимушкин А. В., Чесноков Н. Н., Чернов С. С. Физическая культура и здоровье : учеб. пособие. М. : СпортАкадемПресс, 2013. 139 с.
3. Активный отдых в России [Электронный ресурс]. URL: <http://russianasha.ru/tury-aktivnyj-otdyh>

References

1. Davidenko D. N., Karpov V. Yu. Zdorovyj obraz zhizni i zdorov'e studentov [Healthy

way of life and students' health]. Samara, SGPU Publ., 2015, 112 p.

2. Timushkin A. V., Chesnokov N. N., Chernov S. S. Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e [Physical Culture and Health]. Moscow, SportAkademPress Publ., 2013, 139 p.

3. Aktivnyj otdyh v Rossii [Active leisure in Russia]. Access mode: <http://russianasha.ru/tury-aktivnyj-otdyh>

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

SPORTS TOURISM AT THE PRESENT STAGE

Даянова Марина Александровна

кандидат биологических наук, доцент

кафедра «Теория и методика обучения физической культуре

и безопасности жизнедеятельности»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

г. Волгоград, Россия

Dayanova Marina Aleksandrovna

candidate of biological sciences

associate professor

department "Theories and methods of physical education culture and life safety»

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Лахина Ольга Вячеславовна

студент

тренер-преподаватель МУ ДЮСШ №17

Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

г. Волгоград, Россия

Lakhina Olga Vyacheslavovna

student

the coach of sports school №17

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье определено, что спортивный туризм является неотъемлемой частью жизни большей части населения всего мира, оказывая положительное влияние на организм человека. Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многовековые исторические традиции. Работа направлена на изучение истории спортивного туризма, как одного из направлений в физической культуре, включающего в себя спортивную, духовную, оздоровительную, воспитательную составляющие жизни человека.

Abstract. *The article defines that sports tourism is an integral part of the life of most of the world's population, having a positive impact on the human body. Sports tourism in Russia is a national sport with centuries-old historical traditions. The work is aimed at studying the history of sports tourism as one of the areas in physical culture, including sports, spiritual, recreational, educational components of human life.*

Ключевые слова: *история, спортивный туризм, спорт, соревнования, походы, туристы.*

Keywords: *history, sports tourism, sports, competitions, Hiking, tourists.*

Спортивный туризм самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями; форма «народной дипломатии» основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста заканчивая пенсионерами.

Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов («турклубы»), хотя многие туристы занимаются им самостоятельно.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Вид спорта «Спортивный туризм» включен во Всероссийский реестр видов спорта.

История возникновения и развития спортивного туризма в России уходит своими корнями в прошлое - туристское движение в России зародилось в конце XIX века. В то время в стране одна за другой стали появляться первые туристские организации: "Альпийский клуб" в Тбилиси (1877), "Предприятие для общественных путешествий во все страны света" в Петербурге (1885), "Крымский горный клуб" в Одессе (1890) с филиалами в Ялте и Севастополе (позднее - "Крымско-Кавказский горный клуб"), "Русский тюринг-клуб" (общество велосипедистов) в Петербурге (1895) с отделениями в Москве, Киеве, Риге и др. В 1901 г. "тюринг-клуб" был преобразован в Российское общество туристов (РОТ), ставшее крупнейшим туристским объединением в стране - к 1914 г. в его рядах насчитывалось около 5 тыс. членов. Летопись туризма оставила нам имена энтузиастов, совершивших поистине марафонские переходы по неизведанным маршрутам, имена первопроходцев и отважных спортсменов, участвовавших в пеше-лыжных, велосипедных, конных путешествиях, кругосветных странствиях, в байдарочных, шлюпочных и парусных походах.

В 20-30-е годы в СССР альпинизм и горный туризм в современном понимании этих слов считались единым видом туризма, и развивались государством в системе "Общество пролетарского туризма и экскурсий"(ОПТЭ)[2]. В начале XX века во всём мире поклонники горвосхождений назывались горными туристами. Альпинистами назывались только путешествующие в Альпах. Однако постепенно этот термин стал общим для всех любителей гор. В 30-х годах в СССР горный туризм и альпинизм не разделялись. Одни и те же спортсмены ходили как в перевальные походы, так и на вершины. В 40-е годы после разгрома ОПТЭ бывшие члены его горной секции ограничились восхождениями на вершины и стали альпинистами в современном смысле.

К середине 30-х годов в развитии туризма выделились два самостоятельных направления (туристско-экскурсионный и самодеятельный). Начали создаваться секции туризма в ДСО и коллективах физкультуры. Спорткомитетом 26.03.1939г. был введен значок "Турист СССР", в 1940 г. учреждено звание инструктора по туризму. В 1936 году для спортсменов были учреждены звания "Мастер спорта" и "Заслуженный мастер спорта. В 1940 году действовало несколько тысяч туристских секций на предприятиях, в учебных заведениях, было создано 165 туристских баз и лагерей. С 1 января 1940 года туризм включен в комплекс ГТО.

В довоенный период широкий размах получил туризм среди школьников. В 1932 году была создана центральная детская экскурсионно-туристская станция, после чего аналогичные станции стали создаваться во всех республиках и крупных городах. Созданная сеть станций детско - юношеского туризма действует и в настоящее время, число которых составляет более 400, а ежегодное число участников, организуемых этими учреждениями, составляет порядка 1,6 миллионов участников.

В предвоенный период в самодеятельных походах - дальних и выходного дня участвовало почти 3 млн. человек. Война прервала деятельность туристских организаций. Понадобилось много лет для достижения довоенного уровня. Увеличение туристов, объединенных в туристские секции и клубы, сложными спортивными походами потребовало упорядочения системы подготовки на основе единых нормативных требований.

В трудное послевоенное время выделяются средства на восстановление и строительство новых турбаз и лагерей. Особый размах получило создание туристских клубов. Они стали центрами консультаций по прохождению спортивных маршрутов, местом работы маршрутно-квалификационных комиссий по видам туризма, являлись организаторами спортивного туризма.

В 1949 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта своим постановлением включил в Единую Всесоюзную спортивную классификацию туризм. Самодеятельным туристам стали присваивать спортивные разряды и звания [2].

Начиная с 50-х годов стали действовать школы инструкторов туризма, а в конце 50-х - школы руководителей сложных походов по видам туризма. С середины 50-х годов началось бурное развитие самодеятельного туризма и его высшего проявления - спортивного туризма. В 1957 году в стране работало более 50 туристских клубов, тогда как до войны существовал лишь один

в Ростове-на-Дону. Туризм стал действительно массовым [1].

В 1976 году ВЦСПС принял решение о создании единого общественного туристского органа - Федерации туризма ЦСТЭ и образовании соответствующих федераций на местах.

В 1985 г. Федерация стала называться Всесоюзной, а федерации на местах - республиканскими, краевыми и областными. С 1971 года проводились Всесоюзные, республиканские, областные соревнования на лучшее туристское путешествие, которые с 1981г. преобразованы в Чемпионаты СССР, республик и т.п. Постановлением Комитета по физической культуре и спорту от 22 августа 1980г., протокол 6, призеры чемпионатов СССР награждаются золотыми, серебряными и бронзовыми медалями II степени. Во всесоюзных соревнованиях и чемпионатах ежегодно участвовало 100-150 команд [2].

К концу 80-х годов в системе советов по туризму было создано 950 областных, городских туристских клубов, объединяющих многотысячный общественный актив. Туристские секции и клубы работали в десятках тысяч коллективах физкультуры, которые охватывали соревнованиями, спортивными походами до 10 млн. человек. На различного уровня семинарах, школах, сборах подготовлено более 500 тыс. инструкторов, руководителей походов, судей соревнований. В спортивных походах ежегодно участвовало более 200 тысяч туристов спортсменов (около 20 тысяч туристских групп).

На рубеже 80-90 -х годов на территории бывшего СССР действовало более 60 общественных КСО, более 40 тысяч общественных комиссий, в работе которых участвовало около 700 тысяч туристов [5].

В 1992 г. после распада СССР был создан Международный туристско-спортивный союз, а в 2002 году была учреждена Международная Федерация спортивного туризма, объединившая туристов стран СНГ и Прибалтики. Туристско-спортивный союз и федерация спортивного туризма России стала работать при Госкомспорте России. Спортивный туризм включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию. С 1994г. спортивным туристам присваиваются звания МС, МСМК и ЗМС [2].

В настоящее время спортивный туризм развивается в 66 субъектах Российской Федерации, где существуют региональные федерации спортивного туризма и отделения Туристско-спортивного союза России. Так, важно отметить, что в стране невелика численность людей, занимающихся спортивным туризмом, что свидетельствует о низкой популярности данного вида отдыха. Также в ряде регионов России, в частности в Приволжском Федеральном округе, прослеживаются негативные тенденции – количество людей, занимающихся спортивным туризмом, ежегодно снижается [7].

Поддержка и развитие внутреннего, въездного, социального и самодетельного туризма являются приоритетными направлениями государственного регулирования туристской деятельности. Сфера законодательного регулирования туризма государством достаточно обширна, она представлена целым рядом нормативно-правовых актов.

В организации спортивно-оздоровительного туризма, как и во всей туристской деятельности, участвуют многие лица, которые связаны друг с другом определённой системой различного рода отношений. Правительство Российской Федерации, понимая всю стратегическую значимость развития внутреннего

и внешнего туризма, приняло ряд шагов в этом направлении. Начиная с 2002 и по 2005 гг. в Российской Федерации проходила реализация Концепции развития туризма, одобренная распоряжением Правительства Российской Федерации от 11 июля 2002 года №954-р. В дальнейшем на ее основе была принята Стратегия развития туризма в Российской Федерации до 2020 г. Стратегия развития спортивного туризма в России включает в себя ключевые направления развития этого вида туризма. Развитие данной стратегии происходит в русле единой стратегии развития туризма в Российской Федерации. Под Стратегией развития туризма в Российской Федерации следует понимать взаимосвязанную по задачам, срокам осуществления и ресурсам совокупность целевых программ, отдельных проектов и внепрограммных мероприятий организационного, правового, экономического и политико-дипломатического характера, обеспечивающую эффективное решение проблемы динамичного и устойчивого развития туризма в стране [6].

Сейчас в России работает около 500 центров, станций, клубов и баз юных туристов, а также свыше 2 000 дворцов и домов детского и юношеского творчества, в которых функционируют отделы и секции туризма. В детских профильных туристских учреждениях трудятся свыше 11 тыс. квалифицированных педагогов. В 220 центрах и станциях юных туристов оборудованы туристские полигоны и скальные тренажеры (скалодромы), постоянно используются около 400 оборудованных учебных туристско-экскурсионных троп. Ежегодно в Российской Федерации организуются свыше 3 400 профильных лагерей, в которых получают туристские навыки и оздоравливаются свыше 350 тыс. детей. В туристско-краеведческих кружках и секциях только в учреждениях дополнительного образования постоянно занимаются более 300 тыс. детей, а в походах, экспедициях и путешествиях, организованных ими, участвуют более 1,5 миллиона детей [3]. Президиум Федерации спортивного туризма России принял решение провести торжественные мероприятия, посвященные 120-летию спортивного туризма в России, с 01 по 04 октября 2015 г. в Республике Крым. Одним из таких мероприятий было проведение Всероссийской туриады в честь 120-летия Российского общества туристов. Туриада проводилась в целях популяризации спортивного туризма как одного из наиболее эффективных средств всестороннего развития молодежи и изучения спортивно-туристских возможностей Крыма. Был проведен круглый стол по актуальным проблемам спортивного туризма, на котором рассматривались вопросы повышения статуса спортивного туризма в России [4].

Сегодня государственная поддержка активно распространяется на сферу культуры и туризма. Это в частности, можно понять исходя из созданной и постепенно внедряемой государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013– 2020 годы, состоящей из подпрограмм «Наследие», «Искусство», «Туризм».

Спортивный туризм представляет собой самостоятельную и социально-ориентированную сферу, образ жизни существенной части общества. В отличие от других видов спорта спортивный туризм относится к социальному виду спорта - им занимаются слои населения, не имеющие большой прибыли, он не требует относительно больших материальных затрат, так как тренировочный

процесс и сами маршруты проходят в природной среде, не требуется дорогостоящих стадионов и специальных спортивных залов.

Спортивный туризм - не только общенациональный вид спорта в РФ, отображающий национальные традиции России. Он содержит в себе не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих туристов. Он является эффективным средством духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения, формой "даннати" основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями. Спортивный туризм по своим целям может иметь спортивную, познавательную, учебную, исследовательскую, экологическую направленность и их сочетание, а также осуществляет разнообразные спортивные, оздоровительные, рекреационные, познавательные, воспитательные, экономические и другие функции. По типу мероприятий спортивный туризм реализует свои цели при организации и проведении: путешествий, спортивных походов, соревнований, слетов, экспедиций, экстремальных спортивных туров, спортивно-туристских школ по подготовке гидов и инструкторов спортивного туризма. В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма:

- путешествия;
- экстремальный туризм;
- дисциплина – дистанция;
- дисциплина – дистанция в закрытых помещениях на искусственном рельефе;
- короткие маршруты в классе спортивных походов [8].

Туристические походы могут дать главную информацию и определённые знания по экологии и охране окружающей среды. Воспитание у людей любви к своей Родине неразрывно связано с комплексом воспитательных и организационных природоохранных мероприятий. Нужно обратить внимание на два главных аспекта охраны природы в туристских мероприятиях. Первый из них - учебно-воспитательная работа, включающая беседы об охране природы, методике организации спортивных походов, с одной стороны, и практическое осуществление природоохранных мероприятий при организации привалов и ночлегов, с другой. Второй аспект - это комплекс организационно-технических мероприятий по основанию материальной базы природоохранной работы (маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня и учебных маршрутов многодневных походов; совершенствование снаряжения, нужного для организации бивака, после снятия, которого не остается никаких следов). Оба эти аспекта взаимосвязаны и взаимообусловлены, так как не может быть эффективной учебно-воспитательная работа по охране природы без соответствующей материально-технической базы, как не может быть основана эта база без систематической и последовательной учебно-воспитательной работы [8].

Спортивный туризм - не только общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм, лозунгом которого является "Духовность-Спорт-Природа".

Спортивный туризм относится к социальному виду спорта, им занимаются слои населения, не имеющие больших доходов - молодежь, студенчество,

интеллигенция, учителя, врачи. Общественный характер взаимоотношений в туризме требуют от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, воспитывает духовность. Поэтому, говоря о спортивном туризме, мы говорим о воспитании патриотизма, мужества, гражданственности. Спортивный туризм имеет ярко выраженное военно-прикладное значение. Спортивный туризм также эффективное средство экологического воспитания.

В походах участники также могут приобрести новые знания и навыки по фотографированию и ведению маршрутных наблюдений (подробный сбор и обработка информации о походе, систематические метеонаблюдения, съемка ландшафта, картирование маршрута, наблюдения за флорой и фауной). Приобретение навыков маршрутных наблюдений сначала в учебных целях, а затем в порядке учебно-исследовательской работы в дальнейшем оказывается эффективной формой подготовки туристов к выполнению серьезных заданий научных и общественных организаций и учреждений. Качественно оформленный отчет о походе помогает и способствует пропаганде туризма и конкретного туристического продукта.

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на:

- походы выходного дня;
- походы 1-3 степени сложности – в детско-юношеском туризме;
- спортивные категорийные походы (в разных видах туризма число категорий сложности различно - от 1 до 6).

Спортивный туризм вместе с другими видами спорта включен в единую всероссийскую спортивную квалификацию (ЕВСК) – имеет характерные признаки вида спорта – соревновательную деятельность, в итоге которой сопоставляются человеческие возможности, присваиваются спортивные звания и разряды. В настоящее время в спортивном туризме хорошо развита нормативно-правовая база, связанная с организацией и проведением спортивных походов, туристских соревнований и иных мероприятий. По уровню доступности он относится к социальному, по форме организации – к самодеятельному, по физической нагрузке – к активному, по составу участников – к групповому [8].

Таким образом, главным мотивом занятий спортивным туризмом является: развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий разных форм природного рельефа; главный итог занятий – спортивное совершенствование в самом широком смысле слова, включая физическое и духовное совершенствование. Понимание назначения самодеятельного и спортивного туризма с социальной точки зрения выработывалось десятилетиями и в настоящее время связывается: с эффективным средством жизнеобеспечения населения; с эстетическим и морально-волевым воспитанием; с познанием истории и современности, культур и обычаев местного населения; с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

Литература

1. Зорина Г. И., Ильина Е. И., Мошняга Е.В. и др. Основы туристской деятельности на Западе. М. : Международный спорт, 2002. 478 с.
2. Исаев А. А. Спортивная политика России. М. : Российский спорт, 2006. 512 с.
3. История развития спортивного туризма. [Электронный ресурс]. URL: http://sdushortambov.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=123&Itemid=73/
4. Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tssr.ru/>
5. Пивоваров М. История спортивного туризма // Маркетинг. 2000. № 2. С. 63-68.
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.05.2014 N 941-р «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ. 2014. № 24. Ст. 3105.
7. Святоха Н. Ю., Филимонова И. Ю. Спортивный туризм в Оренбургской области: современное состояние и перспективы // Вестник Оренбургского государственного университета. 2015. № 6 (181). С. 202-209.
8. Спортивный туризм : курсовая работа (09.01.2017) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://knowledge.allbest.ru/sport/>

References

1. Zorina G. I., Il'ina E. I., Moshnyaga E. V. [etс.] Osnovy turistskoj deyatel'nosti na Zapade [Fundamentals of tourist activity in the West]. Moscow, International sport Publ., 2002, 478 p.
2. Isaev A. A. Sportivnaya politika Rossii [The Sports policy of Russia]. Moscow, Russian sport Publ., 2006, 512 p.
3. Istoriya razvitiya sportivnogo turizma [The history of the development of sports tourism]. Access mode: http://sdushortambov.EN/index.php?option=com_content&task=view&id=123&Itemid=73/
4. Federaciya sportivnogo turizma Rossii [Federation of sports tourism of Russia]. Access mode: <http://www.tssr.ru/>
5. Pivovarov M. Istoriya sportivnogo turizma [History of sports tourism]. Marketing, 2000, no. 2, pp. 63-68.
6. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 31.05.2014 N 941-r «Ob utverzhdanii Strategii razvitiya turizma v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda» [The order of the Government of the Russian Federation of 31.05.2014 N 941-p "about the approval of Strategy of development of tourism in the Russian Federation for the period till 2020"]. Sobranie zakonodatel'stva RF - Meeting of the legislation of the Russian Federation, 2014, no. 24, St. 3105.
7. Svetoha N. Yu., Filimonova I. U. Sportivnyj turizm v Orenburgskoj oblasti: sovremennoe sostoyanie i perspektivy [Sports tourism in the Orenburg region: status and prospects]. Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta - Vestnik of the Orenburg state University, 2015, no. 6 (181), pp. 202-209.
8. Sportivnyj turizm [Sports tourism]. Access mode: <https://knowledge.allbest.ru/sport/>

**ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**THE MAIN PROBLEMS OF TEACHING SWIMMING FOR PEOPLE
WITH DISABILITIES**

Парфенов Александр Сергеевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Parfenov Alexander Sergeevich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Котьков Николай Николаевич
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kotkov Nikolai Nikolaevich
candidate of pedagogical sciences, professor
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Козлов Федор Федорович
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kozlov Fedor Fedorovich
senior lecturer
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. Одним из эффективных средств реабилитации и социальной адаптации учащихся и студентов с ограниченными физическими возможностями являются занятия плаванием. Для этой группы молодежи плавание выступает как фактор улучшения самочувствия и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, удовлетворение потребности в общении и расширении дружественных связей.

Abstract. One of effective remedies of rehabilitation and social adaptation of pupils and students with limited physical capacities are occupations by swimming.

For this group of youth swimming acts as a factor of improvement of health and strengthening of health, increase of level of physical fitness, satisfaction of need for communication and expansion of friendly communications.

Ключевые слова: реабилитация, спорт, плавание, студент, метод, здоровье, движение

Keywords: rehabilitation, sport, swimming, student, method, health, movement

Достижение определенного уровня физического развития человека средствами физической культуры требует оптимальной организации специализированного педагогического процесса.

Особую актуальность проблема оптимизации процесса освоения новых двигательных действий приобретает для лиц с отклонением состояния здоровья и инвалидов, поскольку традиционные средства и методы, используемые для обучения здоровых людей, им не всегда подходят [1].

Для учащихся школ и студентов с ограниченными возможностями здоровья такой подход является единственно верным потому, что многообразие нозологий, сопутствующих нарушений, отсутствие мотивации и потребности в двигательной активности требуют персонального подхода к личности, выбора для нее индивидуального пути физического развития.

Студент с ограниченными возможностями здоровья — человек, который имеет физические и психические недостатки, которые мешают усвоению содержания учебных программ без предоставления специальных условий для получения образования. Кроме того, у немалой части абитуриентов, желающих получить высшее образование, к сожалению, превалирует мотивация избегания неудачи. Это объясняется тем, что в период обучения в школе к детям – инвалидам, особенно к тем, кто обучается на дому, предъявляются заниженные требования. В результате учащиеся приходят в вуз с установками: ко мне будут относиться снисходительно и не предъявлять высокие требования. Безусловно, такие установки становятся серьезным препятствием на пути к получению высшего профессионального образования [4]

Оптимальное управление процессом формирования (обучения) и совершенствования двигательных действий студенческой молодежи - важнейшая задача и для специалистов в области физической культуры, работающих в высших и среднеспециальных учебных заведениях.

Актуальность и необходимость решения проблемы физического воспитания и спорта молодежи с ограниченными возможностями здоровья объясняется многими причинами:

- увеличение количества молодежи с ограниченными возможностями здоровья из-за ухудшения социально-экономических и экологических условий;
- большинство молодежи с разными нозологиями из-за социальных и физических барьеров лишены возможности реализовать свои способности на уровне со здоровыми людьми;
- инвалидность связана не только с потерей трудоспособности, но и с ограничением и дефицитом двигательной активности;
- остро стоит проблема подготовки высококвалифицированных спортсменов-инвалидов для участия от России в Паралимпийских, Сурдолимийских и Специальных Олимпиадах.

Одним из эффективных средств реабилитации и социальной адаптации учащихся и студентов с ограниченными физическими возможностями являются занятия плаванием. Для этой группы молодежи плавание выступает как фактор улучшения самочувствия и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, удовлетворение потребности в общении и расширении дружественных связей.

Различные методики обучения плаванию, выделенные по способу формирования навыков обучаемых, по величине охвата их двигательного потенциала, по характеру взаимодействия преподавателя и обучаемых, по характеру двигательной деятельности занимающихся в зависимости от ситуаций, обладают различным навыкоформирующим потенциалом [3].

Для учащихся с ограниченными возможностями наиболее доступными для восприятия являются методики, базирующиеся на индивидуальных двигательных представлениях обучаемых. «Индивидуально-рациональный» способ плавания, для каждого занимающегося возможно определить только творческим путем, при условии наличия высококвалифицированного тренерско-преподавательского состава и большого профессионального опыта.

Анализ методик индивидуального обучения плаванию показывает, что за основу формирования исходной модели для обучения плаванию детей-инвалидов принимались адаптированные средства и методы, заимствованные из опыта обучения здоровых детей или полученные в результате поисковых педагогических экспериментов. Однако двигательное действие инвалида не может соответствовать двигательному опыту здорового человека, что сказывается на эффективности результатов [2].

Среди технологий обучения, способных обеспечить индивидуальное двигательное развитие в условиях водной среды, ведущее место отводится тем из них, которые вовлекают занимающихся в соучастие по формированию собственного двигательного потенциала. Подобные технологии подразумевают двойственный посыл процесса обучения, совместное построение преподавателем и обучаемым индивидуального способа плавания, содержащего элементы, различающиеся по рациональности, но наиболее освоенные и приемлемые для формирования персональных плавательных движений конкретного занимающегося.

Индивидуализированное обучение плаванию предполагает самоактуализацию двигательного опыта человека. В нем изначально заложена необходимость выбора решений, направленных на поиск нестандартных путей построения индивидуальных способов плавания, заданий на проявление саморефлексии. Кроме того, обучаемый сам должен понимать смысл собственных движений и направления, в которых следует строить свои дальнейшие действия.

Отсюда логичен переход к поиску адекватных путей совершенствования индивидуальных особенностей техники передвижения в воде. Условия индивидуально-ориентированного преобразования, предполагает согласованность методики обучения с индивидуальными возможностями обучаемых и направленностью их совершенствования [3].

Одной из методик формирования «эталонной техники» двигательных действий при обучении плаванию является принудительное перемещение

звеньев тела учащегося. Такие упражнения облегчают процесс формирования адекватного образа движений и условий их выполнения, полноценной ориентировочной основы двигательного действия, освоения необходимых нервно-мышечных координаций и т.п.

Идея принудительного воздействия на звенья тела человека, или метод «пассивных движений», не является новой в физической культуре и достаточно хорошо используется при обучении, развитии двигательных качеств и способностей, восстановлении после травм и других заболеваний.

Как правило, при обучении с помощью метода «Пассивных движений» педагог воспроизводит за учащихся то или иное двигательное действие, а последний лишь воспринимает его. При освоении, например, техники работы рук при плавании кролем на груди тренер берёт в свои руки - руки ученика и надлежащим образом перемещает их (а вместе с ними и звенья тела ученика) в воде.

Обучение путём пассивных движений, очевидно, должно вести учащегося прямо к необходимому результату, так как отбор нужных реакций осуществляется тренером за учащегося и последний освобождается от необходимости анализа обстановки и собственных действий, усилий, затрачиваемых на предупреждение, появление лишних, ошибочных, движений и установление временных связей. Правда, при этом нельзя провоцировать ученика на «пассивность», ограничивать его познавательную активность.

В практике физического воспитания и особенно спорта стремление педагогов к обеспечению активности учащегося в условиях частичной реализации метода «пассивных движений» наблюдаются при использовании ими физической помощи - «проводки» по движению (поддержки, подталкивания, фиксации необходимых поз и положений звеньев и др.). Являясь своеобразным симбиозом метода «пассивных движений» и активного выполнения занимающимся разучиваемых движений, метод физической помощи всегда был и будет эффективным «орудием» педагога в деле формирования новых двигательных действий.

Физическая помощь - это физическое воздействие на занимающегося, оказываемое педагогом или управляемыми им техническими средствами, и компенсирующие недостаточную подготовленность занимающегося с целью обеспечения безопасного решения осваиваемой им двигательной задачи. Стремление педагога, используя различные приемы физического воздействия на учащегося, довести его действия до уровня программных требований, обеспечивающих решение осваиваемой двигательной задачи, является сутью или основной целью физической помощи как профессионально-педагогического умения.

Опытные педагоги чутко реагируют на действия занимающегося при выполнении им упражнения, регулируют величину и интенсивность своих усилий так, чтобы, обеспечивая максимальную мобилизацию возможностей человека довести результат его действий до уровня программных требований. Данный метод позволяет организовать условия тренировки, обеспечивающее применение таких методов обучения и развития занимающегося, которые осуществить в естественных условиях в принципе невозможно.

Сказанное позволяет заключить, что широко используемый в практике

метод физической помощи учащемуся подтверждает целесообразность оптимального сочетания активного и пассивного выполнения движений в процессе их освоения.

Анализ литературных источников, педагогические наблюдения, опрос преподавателей и тренеров позволяет констатировать, что умения и навыки оказания физической помощи являются сложным профессионально-педагогическим компонентом мастерства педагогов, требующими от них максимальной концентрации внимания, наличия сформированных сенсорно-перцептивных составляющих действия, тонких дифференцировок мышечных усилий, предвидения возможных критических ситуаций по особым признакам протекания движений, высокого уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств и др. [3].

Особенно важны эти умения и навыки для тренера-преподавателя по плаванию, работающему с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

При обучении плаванию с применением физической помощи выделяют следующие приемы:

1) проводка – действия педагога, сопровождающие ученика по всему упражнению или отдельной его фазе;

2) фиксация – длительная задержка ученика в определенной части (точке) движения;

3) подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика;

5) подкрутка – кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов.

Относительно новым приемом оказания физической помощи можно считать прием, условно названный тандотерапией (В.В. Певченков, 1998; С.П. Евсеев, В.Н. Илларионов, В.В. Певченков, 2000). Он предполагает освоение двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений. Он объединяет способы обучения с помощью кинетотерапевта (когда больного держат за руки и подталкиванием стимулируют движение, контролируя постановку ноги и помогая удерживать равновесие) и с помощью подвешивания в «воротниках» и корсетах различных конструкций.

Варианты взаимодействия могут быть различными (в зависимости от того, каким движениям надо обучать), в том числе с применением механической связи. Руки, ноги, корпус и голова инструктора связаны с соответствующими частями тела ребенка за счет механизмов, императивных тренажеров, приспособлений-шин, клейкой ленты, распределяющих силу воздействия на звенья человека на максимально возможную площадь [3].

Существенными недостатками этих способов является отсутствие эффективных средств механического принуждения к копированию больным ребенком естественных навыков движения здорового человека, поскольку воздействие осуществляется лишь с помощью руки и словесных наставлений. Контролировать правильную постановку ноги очень трудно. Для ребенка с умственной патологией данные способы малоэффективны.

Применение специальных поддерживающих устройств и тренажеров, проводка тренером обуславливают введение в структуру процесса формирования двигательных действий новых этапов:

1) формирование ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения при принудительном воспроизведении исполнительской части действия;

2) формирование нервно-мышечных координаций и соответствующих им мышечных усилий с использованием ориентировочной части действия;

3) развитие специальных качеств и способностей, необходимых для осуществления действия;

4) формирование умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок;

5) переход к самостоятельному выполнению двигательного действия и демонстрации планируемого результата в естественных условиях.

Выделенные этапы соответствуют этапам начального и углубленного разучивания двигательных действий в общепринятой структуре процесса обучения [5].

Таким образом, учащийся и тренер должны представлять собой как бы две взаимосвязанные части единого процесса. Проводка и помощь тренера-преподавателя обеспечивают целостное выполнение плавательных движений с заранее запланированными показателями за счет принудительного удержания или изменения позы ученика. Данный процесс взаимодействия естественных движений и влияний на них извне, необходимо организовывать так, чтобы при постепенно уменьшающейся помощи постоянно обеспечивать максимальную реализацию естественных потенциальных возможностей занимающегося.

Литература

1. Евсеева С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. - В 2 т. - Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. Москва : Советский спорт, 2003. 448 с.: ил.

2. Мосунов Д. Ф. Проблемы гидропедагогике // Спорт и здоровье нации : приложение к журналу «Адмиралтейство». СПб., 2001. № 1. С. 23-26.

3. Понимасов О. Е. Индивидуально-ориентированное преобразование движений в условиях массового обучения прикладному плаванию // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. №8 (102). С. 128-131.

4. Туревский И. М. Психомоторная подготовленность человека: структура, онтогенез, практика : монография. Тула : изд-во Тул.гос.педун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. С.14-22.

5. Актуальные проблемы психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья : научное издание / отв. ред. А. М. Щербакова. Москва : Изд-во Московского городского психолого-педагогического университета, 2011. 713 с.

References

1. Evseeva S. P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury : uchebnik. - V 2 t. - T. 1. Vvedenie v spetsial'nost'. Istoriya i obshchaya kharakteristika adaptivnoy fizicheskoy kul'tury [Theory and organization of adaptive physical culture: textbook. - In 2 t. - T. 1. Introduction to specialty. History and general characteristic of adaptive physical culture]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2003, 448 p.

2. Mosunov D. F. Problemy gidropedagogiki [Hydropedagogics problems]. Sport i

zdorov'e natsii : prilozhenie k zhurnalu «Admiralteystvo» - Sport and health of the nation: annex to the Admiralteystvo magazine. St. Petersburg, 2001, no. 1, pp. 23-26.

3. Ponimasov O. E. [Individual-based transformation of movements in the conditions of mass training in applied swimming]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the university of P.F. Lesgaft, 2013, no. 8 (102), pp. 128-131.

4. Turevskiy I. M. Psikhomotornaya podgotovlennost' cheloveka: struktura, ontogenez, praktika [Psychomotor readiness of a cheloveka: struktur, ontogenesis, practice]. Tula, Toole. state. pedun-that of L.N. Tolstoy Publ., 2012, pp.14-22.

5. Shcherbakova A. M. (ed. by) Aktual'nye problemy psikhologicheskoy reabilitatsii lits s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Current problems of psychological rehabilitation of persons with limited opportunities of health]. Moscow, Moscow city psychology and pedagogical university Publ., 2011, 713 p.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

THE IMPORTANCE OF SPORT IN MODERN LIFE

Осипов Дмитрий Васильевич

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта,

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Osipov Dmitry Vasilievich

Lecturer

department of physical training and sports,

Orlovsky Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

named after V. V. Lukyanova

Orel, Russia

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление значимости спорта в современной жизни, влияния спорта развитие личности и как спорт влияет социум в целом.*

***Abstract.** The article presents the results of a study aimed at revealing the importance of sport in modern life, the impact of sport on the development of personality and how sport affects society as a whole.*

***Ключевые слова:** спорт, физические культура, досуг.*

***Keywords:** sports, physical culture, leisure.*

К спорту во всём мире люди относятся по-разному, и он для каждого человека в жизни играет определенную роль. Некоторые люди совершенно равнодушно относятся к спорту и считают его бесполезной тратой времени, другие же понимают, в чем заключается смысл спорта и их больше, чем первых. Причём каждый из них имеет разное отношение к спорту: одни предпочитают смотреть его по телевизору, другие заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, для третьих спорт является средством существования. К ним относятся действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора спортивных обществ, попечители спорта и др. и каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта [1].

Спорт обладает своими особенностями: способствует знакомству и объединению людей между собой, в подавляющем большинстве случаев укрепляется здоровье, характер, повышаются умственные способности. Люди, которые занимаются спортом, развивают в себе такие навыки, как выносливость, терпение, сила, ловкость, скорость, реакция, координация, выносливость. Также это позволяет стать более стрессоустойчивым к негативным явлениям окружающей среды, получить массу положительных эмоций, если, например, побеждает любимая команда или человек достигает какого-то определенного результата [3].

В связи с развитием технического прогресса человек старается сделать свою

жизнь проще и физический труд для него перестает иметь значение, поэтому постепенно теряется тот физический потенциал, который в нем заложен. Так же отрицательное влияние на человечество оказывает употребление алкоголя и наркотиков, курение табачных изделий. В этом случае именно занятия спортом являются альтернативой этим отрицательным факторам и служат для того, чтобы не стать человеку алкоголиком, наркоманом или курильщиком. Из чего следует, что роль спорта в нашей жизни очень велика и значима.

Спорт – это деятельность людей, которая организована по определенным правилам и состоит в сравнении их интеллектуальных и физических способностей, где большое значение имеет подготовка к этой деятельности и отношения между ними, которые возникают в ее процессе [2].

Спорт является одной из составных частей физической культуры, целью которого являются соревнования и подготовка к ним. Он выражается в стремлении человека победить, достичь более высоких результатов, используя при этом все свои психические, нравственные и физические качества. Занятия массовым спортом дают возможность огромному количеству людей совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье и увеличивать срок жизни [4].

Спорт высших достижений является такой формой деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов практически все системы организма работают на пределе физических и практических пределов здорового человека. Главная цель в спорте высших достижений – это достижение максимально высоких спортивных результатов и побед на крупнейших соревнованиях.

Культура досуга в настоящее время получила большое развитие, поэтому различные спортивные соревнования и наблюдения за ними стали очень популярным развлечением среди населения, а для спортсменов это стало профессиональной деятельностью. Профессиональные спортсмены, достигшие высоких результатов, популярны как среди болельщиков, так и среди большинства населения, они зарабатывают огромные гонорары, а также получают доходы, участвуя в рекламе различных товаров.

Для того, чтобы регулировать происходящее в профессиональном спорте, создаются специальные организации и ассоциации, которые объединяют спортсменов, их тренеров, судей, а в некоторых случаях и болельщиков. В настоящее время спорт превратился в бизнес и источник благосостояния, что оказывает большое влияние на содержание соревнований. Спортивные правила очень часто изменяются из-за требований зрелищности или удобства судей.

В России спорт является одним из наиболее востребованных видов деятельности, которым занимаются как профессионально, так и любительски. Любительский спорт очень тесно связан с понятием «физкультура». К сожалению, оба направления в нашей стране пропагандируются и развиваются не так активно, как требуют того современные достижения и развитие прогресса. Большое количество российских детей занимаются в различных спортивных секциях. К примеру, проводятся такие массовые мероприятия, как «Лыжня России» и «Кросс наций», различные летние и зимние спортивные игры, основанные на спартакиадах бывшего СССР. Как правило, все эти мероприятия происходят в районах, областных центрах, столицах, а про

детей из далеких деревень забывают, хотя большинство советских спортсменов были выходцами именно оттуда, которые впоследствии стали чемпионами Мира, Европы, СССР, призерами Олимпийских игр.

Достижение высоких результатов на самых престижных спортивных соревнованиях, таких как чемпионаты Мира и Европы, Олимпийские игры в различных видах спорта доказывают, что многие российские спортивные школы занимают ведущее место в мире. Большинство российских спортсменов по праву называются мировыми спортивными «звездами».

Одной немаловажной особенностью является то, что в России развита такая традиция, как соперничество участникам спортивных соревнований. Самыми популярными у болельщиков являются как индивидуальные, так и командные летние и зимние виды спорта, например, такие как футбол, хоккей, биатлон, лыжные гонки, плавание, теннис, легкая атлетика, баскетбол и другие.

Регулирует спортивную сферу в Российской Федерации Федеральное агентство по физической культуре и спорту России – Росспорт.

Литература

1. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С.247-250.

2. Еремин Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 348-350.

3. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

4. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 161-165.

References

1. Barkalov S. N. [Physical culture as the most important factor in the organization of leisure time cadets of high schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Podgotovka kadrov dlya silovyh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Materialy devyatnadcatoj Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii [Training of personnel for power structures: modern trends and educational technologies. Materials of the nineteenth All-Russian Scientific and Methodological Conference]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2014, pp.247-250. (In Russia).

2. Eremin R. V. [Strengthening and preserving the health of young people by means of physical culture, problems and solutions]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh

vedomstv. Materialy XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: materials of the XVII International Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2015, pp. 348-350. (In Russia).

3. Kuznecov M. B. Nekotorye aspekty formirovaniya zdorovogo obraza zhizni na zanyatiyah fizicheskoj kul'turoj i sportom [Some aspects of the formation of a healthy lifestyle in physical culture and sports]. Nauka i praktika - Science and practice, 2016, no. 3 (68), pp. 144-146.

4. Podrezov I. N. [Formation, strengthening and preservation of students' health by means of physical culture, sports and tourism: main directions and ways of realization]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Perfection of physical training of law enforcement officers: collection of articles]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 161-165. (In Russia).

**АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ НОРМ ГТО
В РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**RELEVANCE OF THE INTRODUCTION OF TRP STANDARDS
IN THE RUSSIAN SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION**

Волчкова Марина Алексеевна
студент

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

Volchkova Marina Aleskeevna
student

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

Научный руководитель:

Ильина Светлана Александровна
старший преподаватель

кафедра «Прикладная физическая культура»

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

scientific adviser

Ilyina Svetlana Aleksandrovna
senior lecturer

department "Applied physical culture»

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

Аннотация. Данная статья поднимает тему роли внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания, как фактора укрепления здоровья нации и дальнейшего демографического развития. Программной и нормативной основы, а так же к дальнейшей мотивации студентов на повышение спортивных навыков, разносторонней физической подготовки, привлечение к массовому спорту и введения здорового образа жизни.

Abstract. This article raises the issue of the role of the implementation of complex TRP in the system of physical education, as a factor of strengthening the nation's health and future demographic development. Programmatic and regulatory framework, as well as to further students' motivation in improving sports skills, versatile physical training, involvement in mass sports and the introduction of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: ГТО, спорт, физическая подготовка, нормы ГТО, здоровый образ жизни, адаптация, физическое воспитание.

Keywords: TRP, sports, physical training, and the GTO, healthy lifestyle, adaptation, physical education.

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности

использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Комплекс ГТО в нашей стране впервые был введен в 1931 году для мужчин 1741 года и женщин 1733 лет. Он состоял из одной ступени, включавшей пятнадцать нормативов по различным видам упражнений и три требования – знать основы советского физкультурного движения, военного дела и самоконтроля.

В 1932 году была введена вторая, более сложная ступень комплекса ГТО. В неё входили три теоретических требования и двадцать два норматива, сдать которые можно было только при условии систематических тренировок. В 1934 году для школьников ввели ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), содержащую тринадцать норм и три требования. В зависимости от уровня достижений сдавшие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным знаком ГТО, выполнявшие нормативы в течение ряда лет – почетным значком ГТО.

Сдача норм увлекла всех. В газетах сообщалось о том, что целые коллективы цехов, заводов, фабрик, воинских подразделений, классов школ получали значки, которые К.Е. Ворошилов, бывший тогда наркомом обороны СССР, назвал «физкультурными орденами». Считалось позором, если выпускник уходил из школы без значка ГТО I ступени или хотя бы БГТО.[1]

В 30-е годы комплекс ГТО сыграл огромную роль: если до его введения было около 700 тыс. физкультурников, то в первый же год их число увеличилось на миллион и к концу десятилетия достигло 7 млн.

В 1991 году комплекс ГТО был исключен из всех учебных программ, сдача нормативов не проводилась, хотя с юридической точки зрения должен был действовать, поскольку не было постановления об отмене. В новейшей истории России периодически возникали попытки возрождения: в 2003 году руководители органов исполнительной власти 56 субъектов страны поддержали идею разработки единого общероссийского комплекса оценки физической подготовленности населения.[2]

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами комплекса ГТО являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО,

особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства. Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностноориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учета региональных особенностей и национальных традиций.

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания учащихся. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика.[3]

Актуальность выбранной темы обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации. Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации.

В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45% до 34 %, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую инвалидность. Были отмечены ухудшения показателей физического развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).[4]

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня на наш взгляд является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать и основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Как бы в подтверждение общественной значимости и актуальности данного проекта, отметим, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта – целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей

XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл.

Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении комплекса ГТО, включить различные системы мотивации:

- система мер награждения и поощрения обучающихся, успешно выполняющих нормы ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;

- система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;

- проведение всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы среди субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и ведомств по созданию условий для внедрения Комплекса среди различных категорий и групп населения;

- льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий Комплекса;

- морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм ГТО, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных органов власти и собственников объектов);

- учет сведений об индивидуальных достижениях, результатах выполнения нормативов ГТО при поступлении на обучение по программам профессионального образования.

Необходимо учитывать, что спортивная подготовка современных детей не такая как двадцать лет назад. Сейчас ребята почти никуда не ходят, зато много времени проводят за партой, а дома за компьютером и телевизором, у многих развивается гиподинамия. По официальным данным Минздрава, сейчас только один из десяти выпускников не имеет нареканий со стороны врачей. У половины различные функциональные отклонения, более трети - болеют чем-то хроническим. За 11 школьных лет становится в пять раз больше человек с нарушением зрения и осанки - сколиоз крутит позвоночники всем, севшим за школьные парты.[5]

В четыре раза увеличивается число заболеваний нервно-психическими расстройствами, в три - органов пищеварения. Поэтому цель возрождения ГТО - попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр ребята шли на стадионы.

В заключении хочется сказать, что нам предстоит многолетняя, трудоемкая работа по внедрению комплекса ГТО (это и дополнительное материально-техническое обеспечение и подготовка кадров). Внедрение ГТО – это социально-значимый проект в России. С помощью внедрения ГТО нам удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить

уровень физической подготовленности граждан, модернизировать систему физического воспитания и развития массового и школьного спорта, создать современную материально-техническую базу, а главное наши дети будут успешными в дальнейшей жизни.

Литература

1. Актуальные проблемы комплекса внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в системе образования // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 7–108.

2. Гулидов, П. Комплекс ГТО: от советского периода до наших дней // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2014. № 11. С. 14–37.

3. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) : Приказ Министерства спорта РФ от 29 августа 2014 г. № 739 // Вестник образования России. 2015. № 4. С. 16–23.

4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) : утв. постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (извлечения) // Нормативные документы образовательного учреждения. 2014. № 10. С. 11–15.

5. Уваров, В. А. Структура, содержание и нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) // Справочник заместителя директора школы. 2014. № 9. С. 5–18.

References

1. Aktual'nye probemy kompleksa vnedreniya Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone" (GTO) v sisteme obrazovaniya [Actual probem of the complex introduction of the All-Russia physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP) in the education system] Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii - Pedagogical Education in Russia, 2014, no. 9, pp. 7–108.

2. Gulidov P. Kompleks GTO: ot sovetского perioda do nashih dnei [Complex TRP: from the Soviet period to our days]. Spravochnik rukovoditelya obrazovatel'nogo uchrezhdeniya - Directory of the head of an educational institution, 2014, no. 11, pp. 14–37.

3. Ob utverzhdenii poryadka organizatsii i provedeniya testirovaniya naseleniya v ramkah Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone" (GTO) : Prikaz Ministerstva sporta RF ot 29 avgusta 2014 g. № 739 [On the approval of the procedure for organizing and conducting testing of the population within the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (TRP): Order of the Ministry of Sport of the Russian Federation of August 29, 2014 No. 739]. Vestnik obrazovaniya Rossii - Bulletin of Education of Russia, 2015, no. 4, pp. 16–23.

4. Polozhenie o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" (GTO) : utv. postanovleniem Pravitel'stva RF ot 11.06.2014 № 540 (izvlecheniya) [Regulations on the All-Russia Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (TRP): approved. Decree of the Government of the Russian Federation of 11.06.2014 № 540 (extract)]. Normativnye dokumenty obrazovatel'nogo uchrezhdeniya - Normative documents of the educational institution, 2014, no. 10, pp. 11–15.

5. Uvarov V. A. Struktura, sodержanie i normativnye trebovaniya Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone" (GTO) [The structure, content

and regulatory requirements of the All-Russia Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (TRP)]. Spravochnik zamestitelya direktora shkoly - Directory of the Deputy Director of the School, 2014, no. 9, pp. 5–18.

РОЛЬ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

THE ROLE OF THE CLASS TEACHER IN THEFORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG ADOLESCENTH

Ткачева Елена Георгиевна

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая культура»*

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

Tkacheva Elena Georgievna

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
department «Physical culture»*

*Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia*

Колесникова Ольга Валериевна

студент

факультет математики, информатики, физики

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

Kolesnikova Olga Valeryevna

student

faculty of mathematics, computer science, physics

*Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье дана содержательная информация о работе классного руководителя в приобщении учащихся подросткового возраста к системе здорового образа жизни.

Abstract. The article provides informative information about the work of the class teacher in the introduction of adolescent students to the system of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, спорт, ценностные установки, классный руководитель.

Keywords: health, healthy lifestyle, sport, value settings, class teacher.

Настоящая красота человека это не только интеллект и здоровье, но и физическое совершенство.

Здоровье населения страны — это одна из наиболее значимых ценностей, а возрождение ценностей должно начинаться, конечно же, со здоровья, особенно со здоровья детей.

Исследование проблемы детского здоровья в наше время особенно актуально. По данным Министерства здравоохранения социального развития России, состояние здоровья детей и подростков в РФ можно охарактеризовать следующими показателями:

- среди 13,4 миллиона детей школьного возраста 53 % имеют слабое здоровье;
- две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;
- только 10 % выпускников общеобразовательных учреждений можно отнести к категории «здоровых»;
- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 %, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 %;
- растут показатели болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий.

Проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей РФ исследования показали, что количество детей в возрасте от 6 до 7 лет, которые не готовы к систематическому обучению, превышает 32 %. Сохраняются высокие уровни заболеваний, таких как гастриты, дуодениты, болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей, сахарный диабет. Наблюдается ухудшение физического развития. Около 10 % детей в школьном возрасте имеют сниженные антропометрические характеристики.

Исходя из этого, становится ясно, что в вопросах оздоровления детей должны сотрудничать медики, педагоги, психологи и, конечно же, родители.

Основываясь на данные известного ученого-академика Ю. П. Лисицина можно сделать вывод, что одним из главных вопросов здоровья является здоровый образ жизни, который занимает примерно 50-55% всех факторов, которые обуславливают здоровье населения.

По данным Минздрава РФ можно сделать вывод, что если взять, например, шесть подростков, прошедших медицинский осмотр, то в 94,5% будут выявлены заболевания, при этом чаще всего 1/3 заболеваний ограничивают выбор профессии.

Несомненно, огромную роль, в формировании установки на здоровый образ жизни у подростков, играет классный руководитель.

Проанализировав литературу можно сделать вывод, что формирование установки на здоровый образ жизни – это очень длительный и комплексный процесс, благополучие которого определяется рядом условий:

1. Охватывание в процессе формирования установки важнейших параметров жизнедеятельности человека, которые включают в себя:

- соблюдение соответствующего двигательного режима;
- тренировка иммунитета, а также закаливание;
- организация правильного питания и рационального режима жизнедеятельности;
- психофизиологическую регуляцию;
- уничтожение вредных привычек;

2. Учет в процессе формирования установки структуры данного феномена, который требует взаимодействия трех аспектов работы:

- усвоения системы знаний о смысле ЗОЖ и путях его формирования;
- стимулирования самосознания личности, которое направлено на эмоционально-личностное отношение к теме ЗОЖ;
- освоения норм поведения, которые соответствуют ЗОЖ.

Как показывает научно-педагогический анализ деятельности «школ здоровья», одних образовательных технологий, которые берегут здоровье, недостаточно для формирования у подростков ценностной установки на здоровье и ЗОЖ. Если подросток сам не заинтересован в укреплении своего организма, не работает регулярно над улучшением его состояния, то можно и не ждать от него осознанного отношения к ЗОЖ. Здоровье в иерархии ценностей многих подростков чаще всего занимает последнее место, что находит свое отражение в их склонности к рискам для жизни, агрессии. С таким отношением подростков (а также родителей) к здоровью нередко сталкиваются школьные педагоги.

Нужно постепенно формировать у подростков убеждение в том, что успех и хороший уровень жизни во многом зависят от собственной культуры каждого человека, от его отношения не только к своему здоровью, но и к здоровью других людей, к «здоровью» социокультурной и природной среды.

Понимание подростками здоровья как эстетической и нравственной ценности, а не просто как «внутреннего ресурса человека» повышает привлекательность ЗОЖ, помогает учащимся в преодолении трудностей, в сопротивлении давлению антисоциальных группировок.

Каким же образом можно создать заинтересованность и готовность (установку) вести ЗОЖ? В любом случае для установки любой формы поведения необходимы два момента: цель должна быть достойной потраченных усилий и достижима для каждого. Можно выделить несколько факторов, которые наиболее существенны для установки ЗОЖ:

- Знание того, какие типы поведения способствуют нашему благополучию и почему;
- Осознанность того, что такое поведение даст положительный результат;
- Оптимистичное отношение к жизни;
- Способность справляться со своими негативными чувствами.
- Адекватная самооценка.
- Личный пример родителей.

И не нужно забывать о том, что стремление современных подростков сохранить и укрепить своё здоровье должно быть направлено на осознание важности состояния своего здоровья для творческой, активной, социально-полезной, и, главное, будущей профессиональной деятельности, ведь очень часто выбор специальности определяется требованиями, которые предъявляются к состоянию здоровья человека.

Можно выделить следующие педагогические условия формирования установки на ЗОЖ у подростков в ходе внеклассной воспитательной работы в условиях школы:

- информирование ученика о ЗОЖ (организации информационного обеспечения);
- важность его эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ;
- пополнение опыта ЗОЖ школьника (включение в здоровье берегающую деятельность).

Каким же образом классный руководитель может объединить это все воедино и применить на практике?

Классным руководителям рекомендуется проводить различные внеклассные

мероприятия, беседы, тематические классные часы и т.д.

Примеры тем, для проведения классных часов (на год):

- 9 сентября – Международный день красоты.
- 1 октября – Международный день врача.
- 10 октября – Международный день психического здоровья.
- 13 ноября – Международный день слепых.
- 14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета
- 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.
- 3 декабря – Международный день инвалидов.
- 11 декабря – Всемирный день прав человека.
- 11 февраля – Всемирный день больного.
- 1 марта – Международный день борьбы с наркоманией.
- 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом.
- 7 апреля – Всемирный день здоровья.
- 21 мая – День памяти умерших от СПИДа.

Также необходимо проводить тематические родительские собрания. Вместе с родителями необходимо планировать различные мероприятия. Например, праздники, походы, экскурсии, беседы для формирования у учащихся положительной мотивации.

В заключении хочется сказать, что конечно же классный руководитель играет большую роль в формировании у подростков установки на здоровый образ жизни, но только с помощью родителей и других педагогов можно достичь успеха.

Литература

1. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 335 с.
2. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л.Шейнберг. - М., 1997.
3. Кузнецова Л. М. Современные особенности здоровья детей и подростков и их взаимосвязь с проблемами образования / Л. М. Кузнецова // Перемены. - 2000. -№2. - С. 148-149.
4. Ткачева Е. Г. Оздоровление студенческой молодежи в высших учебных заведениях (на примере педагогического вуза) / Е. Г. Ткачева, Т. А. Андреев, А. П. Попов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции. – Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2016. – С. 428-432.

References

1. Andreev Yu. A. Tri kita zdorov'ya [Three pillars of health]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1991, 335 p.
2. Bayer K., Scheinberg L. Zdorovyj obraz zhizni [A Healthy lifestyle]. Moscow, 1997.
3. Kuznetsova L. M. Sovremennyye osobennosti zdorov'ya detej i podrostkov i ih vzaimosvyaz' s problemami obrazovaniya [Modern features of health of children and

teenagers and their interrelation with problems of education]. *Peremeny – Changes*, 2000, no. 2, pp. 148-149.

4. Tkacheva E. G., Andreenko T. A, Popov A. P. [Improvement of students In higher education institutions (on the example of pedagogical higher education institution)]. *Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii. Materialy V mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Problems of physical culture and sports development in the new Millennium. Proceedings of the V international scientific-practical conference]. Yekaterinburg, Russian state vocational pedagogical University Publ., 2016, pp. 428-432. (In Russia).

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

**THE USE OF THE PILATES SYSTEM IN THE PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS AT UNIVERSITY**

Хомутова Елена Васильевна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Homutova Elena Vasilyevna

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Алехина Алина Максимовна

студент

факультет филологического образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Alekhina Alina Maksimovna

student

faculty of philological education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье показаны эффективные пути повышения здоровья улучшения физической подготовленности студентов вузов посредством применения фитнес-технологии Пилатес на занятиях по физической культуре. Описана общая характеристика методики Пилатес и ее преимущества, рассмотрены разновидности занятий этой системы. Представлены результаты эксперимента об оценке эффективности системы Пилатеса для студентов колледжа, проведенного в США в 2009 году.

Abstract. The article presents effective ways of health improvement and enhancement of physical efficiency of university students by means of using of fitness technology Pilates in physical education classes. The general characteristics of the Pilates methodology and its advantages are described, and the types of activities in this system are considered. The results of the experiment on the evaluation of the effectiveness of the Pilates system for college students conducted in the USA in 2009 are presented.

Ключевые слова: физическое воспитание, фитнес-технологии, пилатес, здоровье, культура, фитнес, образ жизни

Keywords: physical education, fitness technology, pilates, health, culture, fitness, lifestyle

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. К сожалению, большинство студентов вузов имеют низкий уровень физической активности, что негативно влияет на общее состояние их здоровья. Существующая методика преподавания физической культуры в вузах становится неэффективной и не приводит к положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности студентов. Возникает необходимость построения новой системы занятий в физическом воспитании студентов. Для улучшения здоровья необходимо формировать у учащихся вузов приоритет здорового образа жизни, увеличения количества физической активности путем модернизации образовательного процесса и разработки программ обучения, соответствующих потребностям студентов и способствующих повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Эффективным способом решения этой проблемы может стать применение фитнес-технологий в процессе физкультурного образования студентов. Одной из таких технологий является система Пилатес, которая представляет собой направление оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся, содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости [5, с.23]. Систему тренировки Пилатес разработал в начале 20 века немецко-американский спортивный специалист Джозеф Хубертус Пилатес. Эта система оздоровления сегодня используется во многих странах.

Занятия по системе Пилатеса:

- тонизируют мышцы;
- развивают равновесие;
- развивают дыхательную систему;
- укрепляют мышцы пресса и спины;
- улучшают гибкость и подвижность суставов;
- улучшают телосложение;
- помогают бороться с депрессией и противостоять стрессу [3, с. 12]

Помимо всего прочего, упражнения строятся так, что на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка. Поэтому эта система занятий максимально безопасна для любого уровня физической подготовленности [3, с.13].

Существует несколько основных принципов пилатеса:

Дыхание. Упражнения пилатеса выполняются в совокупности с правильным дыханием. Наиболее правильный способ дыхания - смешанный. Он включает в себя верхнегрудное дыхание и брюшное дыхание. Именно такой способ дыхания является полным и наиболее эффективным.

Концентрация. Пилатес является интеллектуальной гимнастикой, т.е. все упражнения необходимо выполнять обдуманно. Для этого очень важно сконцентрировать внимание, наладить тесную связь между телом и сознанием. Эффективность упражнений заметно повысится, если научиться концентрироваться на определенных зонах тела. Концентрация внимания также помогает в борьбе со стрессом, депрессиями и плохим настроением.

Точность и контроль. Методика Пилатес – это своего рода структура упражнений, постепенно затрагивающая все группы мышц. Все движения плавные и неспешные. Главное требование – максимальная четкость движений. Добиться точности можно при постоянном физическом контроле тела. Четкий контроль тела помогает освободить разум [3, с.18].

Среди многообразия программ методики Пилатес можно выделить следующие:

Pilates Matwork – это Пилатес без использования специального оборудования. С этой программы следует начинать знакомство с системой Пилатес. **Pilates Matwork** – это комплекс упражнений, направленных на стабилизацию и укрепление мышц спины и брюшного пресса, устранение болевых ощущений в различных отделах позвоночника, улучшение осанки, знакомство с методикой дыхания Пилатеса. Включает в себя вариации и модификации базовых упражнений Пилатеса с учётом индивидуальных физиологических особенностей занимающихся.

Система Пилатес имеет два уровня сложности: начальный и продвинутый. Начальный уровень Пилатеса направлен на общее оздоровление организма

и закрепление достигнутого результата. Целью данного этапа является постановка правильной техники дыхания, затрагивающего при глубоком вдохе нижние отделы легких. Поэтому большая часть упражнений направлена на проработку мышц пресса. Кроме того, при выполнении упражнений на начальном этапе большое внимание уделяется развитию умений гибкости и координации. В связи с этим упражнения основываются на прогибаниях, скручиваниях и скрещиваниях противоположных сторон тела.

Продвинутый уровень подразумевает упражнения, включающие элементы фитнеса, йоги и аэробики. Эти упражнения воздействуют на все группы мышц. Помимо этого, на данном этапе появляются занятия с использованием дополнительного оборудования. К нему относятся мячи, кольца и тренажеры.

В 2009 году в университете США проводилось исследование эффективности системы Пилатес среди студентов колледжа [4]. Оценивалось изменение следующих показателей:

- Self-efficacy (личная эффективность) - это суждение самого испытуемого о его способности выполнять определенную деятельность.
- Sleep quality (качество сна).
- Mood (настроение).

Участники исследования были набраны из классов физического воспитания. Экспериментальной группой стали три класса, занимающиеся по системе Пилатеса, а в качестве контрольной группы были выбраны два класса, освобожденные от физической нагрузки (классы отдыха).

Эксперимент проводился в течение семестра. Занятия пилатесом проходили по 75 минут два раза в неделю или по 50 минут 3 раза в неделю в каждом классе. Инструкторы были обучены системе Пилатеса и имели сертификаты в этой области.

Участники классов отдыха выполняли упражнения по своему желанию. В течение первой недели занятий и в конце семестра ученикам было

предложено заполнить анкету, включающую вопросы о личной эффективности, качестве сна, настроении и демографические вопросы.

Результаты были следующими: в начале семестра группа Пилатеса оценивала свою личную эффективность выше, чем группа отдыха, и оценки группы Пилатеса значительно повысились к концу семестра (рисунок 1). Оценки личной эффективности для группы отдыха практически не изменились с начала и до конца семестра.

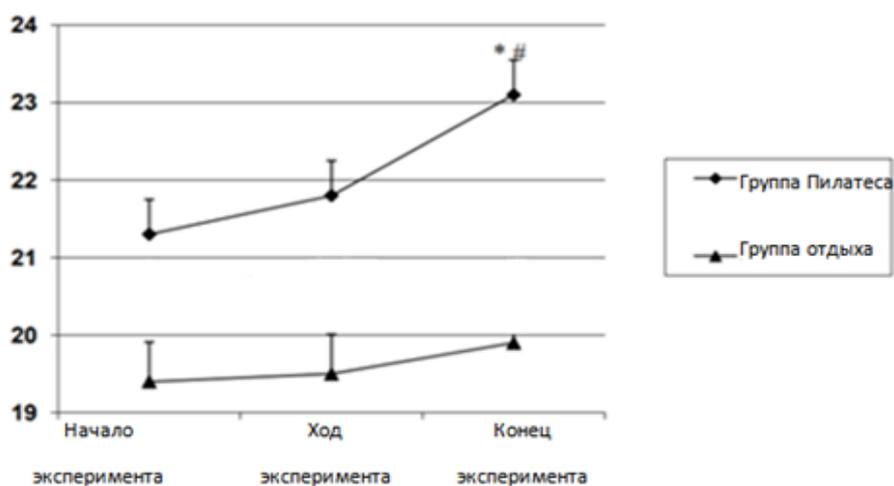


Рис.1. График изменения личной эффективности

В группе Пилатеса качество сна заметно улучшилось с начала до конца семестра. В классе отдыха качество сна ухудшилось.

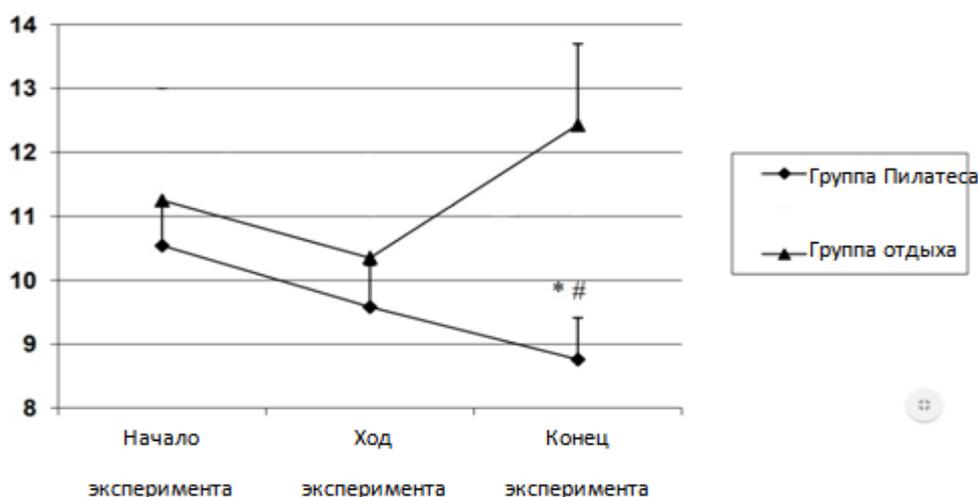


Рис. 2. График изменения качества сна

Результаты оценивания настроения показали, что положительные оценки настроения в группе отдыха были выше, чем у группы Пилатеса, но к концу семестра положительные оценки настроения Пилатеса выросли до уровня, соответствующего группе отдыха.

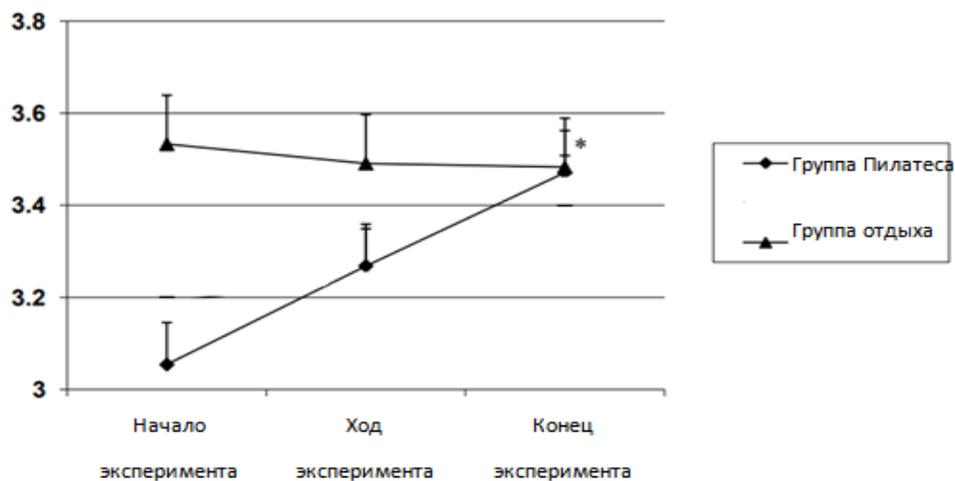


Рис. 3. График изменения настроения

Результаты исследования показывают, что у студентов, участвовавших в занятиях пилатес, наблюдалось значительное повышение личной эффективности и позитивного настроения, а также тенденции улучшения качества сна и снижение негативного настроения в течение семестра.

Из выше сказанного следует, что для проведения занятий физической культурой со студентами вузов наиболее универсальными являются занятия упражнениями по методике Пилатес. Преимуществом этой методики является то, что упражнения обеспечат максимальную проработку всех групп мышц при любом уровне физической подготовки. Пилатес – один из самых безопасных видов физической нагрузки. При этом в процессе занятий задействованы практически все мышцы тела (крупные и мелкие группы мышц). Такая организация тренировок способствует повышению уровня здоровья и общему укреплению организма.

Разумеется, нельзя рассматривать систему Пилатес как единственное средство оздоровления. Занятия Пилатесом эффективны и результативны только в сочетании с другими видами физической активности и правильным питанием [2, с.27].

Таким образом, можно сделать вывод, что применение системы Пилатес в процессе занятий по физической культуре способствует привлечению большого количества студентов к их посещению. Использование методики Пилатес в физическом воспитании студентов вуза будет способствовать повышению их мотивации к тренировкам, улучшит эмоциональное состояние, обеспечит развитие всех физических навыков и приведет к интенсификации и усовершенствованию учебного процесса.

Литература

1. Аристова А. В. Использование упражнений системы Пилатес как мотивирующего фактора к занятиям физической культурой студентов специальной медицинской группы вуза : магистерская диссертация / А. В. Аристова; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Кафедра теории физической культуры. Екатеринбург, 2014. 73 с.

2. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 23-28.

3. Дан О. В. Пилатес — гимнастика звезд. СПб. : Питер, 2007. 192 с.

4. Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Triplett, N. T. (2009). Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(2), 155-163.

References

1. Aristova A. V. Ispol'zovanie uprazhnenij sistemy Pilates kak motivirujushhego faktora k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj studentov special'noj medicinskoj grupy vuza. Master's thesis. [Using the Pilates exercise system as a motivating factor in Physical training of students of special medical group of Higher Education]. Ural Federal University named after the first President of Russia B.N.Yeltsin, Ekaterinburg, 2014. 73 p.

2. Balsevich V. K. Osnovnye polozhenija koncepcii intensivnogo innovacionnogo preobrazovanija nacional'noj sistemy fizkul'turno-sportivnogo vospitaniija detej, podrostkov i molodezhi Rossii. [The basic regulations of the intensive innovative transformation concept of the national system of physical training of children, teenagers and youth in Russia]. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2006, no. 3, pp. 23-28.

3. Dan O. V. Pilates — gimnastika zvezd [Pilates - gymnastics of the stars]. Saint-Petersburg, Piter Publ., 2007. 192 p.

4. Caldwell K., Harrison M., Adams M., Triplett N. T. (2009). Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(2), 155-163.

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА**

**ORGANIZATION OF SELF-STATE LESSONS BY PHYSICAL CULTURE
FOR IMPROVING HUMAN MOVEMENT ACTIVITY**

Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В.Лукьянова
г. Орёл, Россия
Mos'kin Sergey Aleksandrovich
senior lecturer
department of physical culture and sport
Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Ерёмин Роман Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Eremin Roman Vladimirovich
lecturer
department of physical culture and sport
Orel Law Institute named after V.V.Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются организационно-методические основы самостоятельных занятий физической культурой. В том числе, обращается внимание на разнообразные мероприятия по самоконтролю за физической подготовленностью.

Abstract. The article deals with the organizational and methodological foundations of independent physical training. In particular, attention is drawn to a variety of self-monitoring measures for physical fitness.

Ключевые слова. Виды самоконтроля, занятия физической культурой, физическая подготовка, мероприятия самоконтроля.

Keywords: Types of self-control, physical training, physical training, self-monitoring activities.

Занятия физической культурой являются чрезвычайно мощным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно подобранные и организованные занятия могут укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, повысить физическую подготовленность и работоспособность, улучшить работу функциональных систем организма человека.

Современные условия жизни позволяют говорить о предъявлении к биологическим и социальным потенциалам человека повышенных требований. В настоящее время одним из наиболее обязательных факторов здорового образа жизни выступает постоянное, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, выполнение физических нагрузок. Такие нагрузки подразумевают под собой соединение многообразных двигательных действий, осуществляемых в повседневной жизни, а также организованных самостоятельных занятий физической культурой, объединенных термином «двигательная активность»[1, с.167-170].

Цель самостоятельных занятий физической культурой определяется совокупностью объективных и субъективных факторов, возникающих у человека. К объективным факторам чаще всего относят: состояние материальной спортивной базы, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, продолжительность занятий и их эмоциональная окраска.

Цели и задачи самостоятельных занятий физической культурой определяют разнообразные формы их проведения. Существует три наиболее распространенных формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия[2, с.348-350].

Утренняя гигиеническая гимнастика может быть включена в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс упражнений, применяемых в утренней гигиенической гимнастике, входят упражнения для всех групп мышц, в том числе упражнения на гибкость и разнообразные дыхательные упражнения. Для утренних часов не подходит выполнение упражнений статического характера, направленных на формирование силы и выносливости со значительными отягощениями.

Нередко утренняя гигиеническая гимнастика выступает единственным средством поддержания уровня физических качеств человека. Принято считать, что утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма, в том числе с водными процедурами [3].

Упражнения в течение дня могут быть выполнены в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения могут предупредить наступающее утомление, организуют поддержание отличной работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение разнообразных видов несложных физических упражнений в течение 10-15 мин через каждый час работы обеспечивает удвоенный стимулирующий эффект на поднятие уровня работоспособности и сравним с пассивным отдыхом гораздо большей продолжительности. Наиболее полезным является выполнение физических упражнений на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся индивидуально или по группам в составе из 3-5 человек и более. Эффективность групповых тренировок доказана временем. Заниматься в составе группы или самостоятельно рекомендуется не менее 2 раз в неделю, так как не способствует увеличению уровня натренированности организма. Выполнение физических упражнений должно осуществляться не ранее чем через 2 ч после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер и способствовать развитию всего

множества физических качеств человека.

Среди средств самостоятельных занятий физической культурой можно выделить четыре определенных группы: педагогические; психологические; медико-биологические; дополнительные.

Для определения организационно-методических основ самостоятельных занятий физической культурой большое влияние имеют педагогические средства тренировки, к которым относятся: физические упражнения, методика тренировки, планирование тренировки, организация тренировки, словесные (вербальные) средства, невербальные средства (взгляд, мимика, жесты).

Под физическим упражнением, чаще всего понимается двигательное действие, при помощи которого находят решение задачи спортивной тренировки [4, с.107-114].

В зависимости от многообразных факторов выделяют различные виды физических упражнений.

По двигательной структуре различают соревновательные, специальные, подготовительные, общеподготовительные, имитационные, а также идеомоторные упражнения.

Согласно мнению Я. М. Коц, выделяются следующие виды физических упражнений: циклические и ациклические.

Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых определенное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл.

Ациклические упражнения - это такие двигательные акты, которые не имеют стереотипного цикла, изменяются в ходе их выполнения. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства, стретчинг, атлетическая гимнастика.

В зависимости от соревновательной деятельности выделяют специфические и неспецифические средства тренировки.

Эффект достигаемый посредством выполнения физических упражнений зависит от степени его воздействия на организм занимающихся и определяется, прежде всего: индивидуальными особенностями; уровнем физической подготовленности; взаимодействием нагрузки и отдыха; уровнем здоровья; питанием; режимом жизни; субъективной мотивацией [5, с.106-109].

Для организации самостоятельных занятий физической подготовкой необходимо понимать, в первую очередь, при каком виде физической нагрузки для вашего организма достигается наилучший эффект. Правильный подбор упражнений и адекватной нагрузки позволит добиться отличных результатов в физической и функциональной подготовленности.

Методика выполнения самостоятельных занятий физической культурой основана на применении и повсеместном использовании перспективных планов, которые целесообразно разрабатывать на весь период обучения. Они позволят придерживаться намеченного курса развития физических способностей. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности могут планироваться и достижение совершенно различных результатов.

При осуществлении многолетнего перспективного планирования самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь с учетом умственного напряжения по учебным занятиям и в процессе выполнения работы в течение года, должна с каждым годом обладать тенденцией к росту. При таком условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышения состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий необходимо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько понижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; выделить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей результативности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий[6, с.73].

Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход всего тренировочного процесса. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью в личный дневник самоконтроля.

Целью предварительного учета является фиксация данных исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы; результаты участия в соревнованиях и выполнение отдельных тестов и норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает сбор данных о состоянии здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений. На основании этого сопоставления и анализа подлежат корректировке планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Постоянный самоконтроль и учёт проделанной тренировочной работы позволяет вносить определенные коррективы в разработанные планы.

Результаты самоконтроля и учета при проведении самостоятельных физических занятий обычно представляются в виде определенных количественных показателей: частоты сердечных сокращений, массы тела, тренировочных нагрузок, результатов тестов, спортивных результатов.

Количественные данные самоконтроля и учета представляются в виде графика, который более наглядно отображает динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что

облегчает в перспективе повседневное управление процессом самостоятельной физической тренировки.

В дневнике самоконтроля отражаются следующие показатели: тренировочная нагрузка, утренний пульс, настроение, желание тренироваться, аппетит.

Дневник самоконтроля позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Физические упражнения не всегда приносят пользу для лиц с определенными ограничениями и заболеваниями. Существуют абсолютные противопоказания и относительные.

К абсолютным противопоказаниям относят: острые респираторные заболевания; фурункулез; остеомиелит, инфицированные раны; ангина; артрит в стадии обострения; острая травма, гемартроз, гематомы, переломы костей, сотрясение головного мозга; острая крапивница, отек Квинке и некоторые другие аллергические заболевания; тромбоз, трофические язвы, тромбоз сосудов, капилляротоксикоз; болезни крови; активная форма туберкулеза; ревматизм в активной фазе; острые боли, каузалгические боли; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения; маточное кровотечение; острые гинекологические заболевания.

Относительные противопоказания к занятиям физическими упражнениями определяются с помощью лечащего врача либо медика. Они могут быть связаны с разнообразными видами травм и временными заболеваниями. Занятия физическими упражнениями могут быть отменены при обострении заболевания, плохой переносимости физической нагрузки и процедур.

Особое внимание при самостоятельных занятиях физической культурой стоит уделять постепенной физической подготовке. После перерыва, при возобновлении занятий физическими упражнениями, следует не пытаться наверстать упущенное. При этом следует руководствоваться принципом умеренности [7, с.180-184].

В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями должны приниматься меры по предупреждению телесных повреждений, то есть должна соблюдаться профилактика травматизма [8, с.8-13].

Необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и переутомления, а также, при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц, и в других болезненных состояниях.

Таким образом, организация самостоятельных занятий физической культурой основывается на постепенном выполнении ряда последовательных физических упражнений, ведении личного дневника самоконтроля, эффективном планировании тренировочной работы. При самостоятельных занятиях физической культурой необходимо учитывать абсолютные и относительные противопоказания к определенным физическим упражнениям и нагрузкам для обеспечения профилактики травматизма. При этом занимающийся должен следить за состоянием ряда физических показателей. Стоит понимать, что организация и методика проведения самостоятельных занятий физической культурой, прежде всего, зависит от личных усилий и отношения занимающегося к физической подготовке.

Литература

1. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 167-170.

2. Еремин Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 348-350.

3. Масалова О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова: под ред. М. Я. Виленского. М. КНОРУС, 2012. 184 с.

4. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 107-114.

5. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. - Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

6. Хотимченко А. В., Бурьянова А. А., Колесников И. В., Колесникова А. П. Оздоровительные технологии в обучении студентов с использованием нетрадиционных средств физической культуры : учебное пособие. – Хабаровск : Печатный издательский центр ДВГГУ, 2014. С. 73.

7. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической подготовки, туризма и спорта // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 180-184.

8. Баркалов С. Н. Причинные факторы спортивного травматизма и пути его предупреждения на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. С. 8-13.

References

1. Eremin R. V. Fizicheskaya podgotovka kak faktor, opredelyayushchij kachestvo professional'noj deyatel'nosti i razvitiya lichnosti [Physical preparation as a factor determining the quality of professional activity and personal development]. Nauka i praktika - Science and practice, 2014, no. 2 (59), pp. 167-170.

2. Eremin R. V. [Strengthening and preserving the health of students by means of physical education, problems and solutions]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the International Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, All-Russia Interior Ministry, 2015, pp. 348-350. (In Russia).

3. Masalova O. Yu. Fizicheskaya kul'tura: pedagogicheskie osnovy cennostnogo otnosheniya k zdorov'yu [Physical culture: the pedagogical basis of the value relationship to health]. Moscow, Knorus Publ., 2012, 184 p.

4. Eremin R. V. [Problems of formation, strengthening and preserving the health of

young people by means of physical culture, sports and tourism]. Nauka i innovacii v sfere obrazovaniya i proizvodstva : sbornik nauchnyh trudov [Science and innovations in the field of education and production. Collection of scientific papers]. Orel, Oryol State University Publ., 2015, pp. 107-114. (In Russia).

5. Podrezov I. N. [Physical Culture as an Important Factor in the Formation of Personal Culture]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushatelej i studentov. Sbornik statey [Actual Problems of Physical Culture and Sports of Cadets, Students and Students. Collection of Articles]. Orel. OrYul of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanova Publ., 2016, pp. 106-109. (In Russia).

6. Khotimchenko A. V., Burianova A. A., Kolesnikov I. V., Kolesnikova A. P. Ozdorovitel'nye tekhnologii v obuchenii studentov s ispol'zovaniem netradicionnyh sredstv fizicheskoy kul'tury [Improving technologies in teaching students with the use of non-traditional means of physical training]. Khabarovsk, FENU Publ., 2014, pp. 73.

7. Eremin R. V. Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sohraneniya zdorov'ya uchashchejsya molodezhi sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta [Problems of formation, strengthening and preservation of health of young people by means of physical training, tourism and sports]. Nauka-2020, 2016, no. 2 (8), pp. 180-184.

8. Barkalov S. N. [Causal factors of sports injuries and ways to prevent it in classes on physical training of ATS officers]. Podgotovka kadrov dlya silovyh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii: sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii. V 2 t. T. 2. [Training of personnel for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies. Collection of materials of the All-Russian Scientific and Methodological Conference. In 2 vol. T. 2]. Irkutsk, All-Russia Interior Ministry Publ., 2017, pp. 8-13. (In Russia).

**ЗНАЧЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА
В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
И В ОБЩЕМ ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**THE VALUE OF THE GAME METHOD
IN THE STRUCTURE OF TRAINING SESSIONS
AND GENERAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS**

Дёмочкина Татьяна Николаевна
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Demochkina Tatiana Nikolaevna
senior lecturer
department "Applied physical culture"
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Дёмочкина Мария Борисовна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Demochkina Maria Borisovna
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается использование различных методов проведения тренировочных занятий, отмечается роль игры и её влияние на формирование специальных физических качеств баскетболистов. В процессе подготовки важно соблюдать последовательность обучающих приемов, сочетание способов воздействия, соблюдать соответствие сложности изучаемого материала возрасту и уровню физической подготовленности учеников.

Abstract. The article deals with the use of various methods of training sessions, the role of the game and its impact on the formation of special physical qualities of basketball players. In the process of preparation, it is important to follow the sequence of training techniques, a combination of methods of influence, to comply with the complexity of the material studied age and level of physical fitness of students.

Ключевые слова: баскетбол, двигательная деятельность, игра, метод, соревнование, тактика, техника.

Keywords: basketball, motor activity, game, method, competition, tactics, technique.

Любой результат от оказываемого педагогического воздействия зависит от содержания, формы, способа применения, т.е. метода. В процессе обучения баскетболу можно выделить три основных группы методов: словесные,

наглядные и практические. Словесные методы – это рассказ, объяснение, команды, распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

К рассказу относят различные краткие сообщения о технике, тактике игры, различных приёмах, способах взаимодействия, месте, значении и использовании этих приемов в игровой деятельности.

В процессе объяснения раскрывается форма, содержание и структура специфических игровых движений или действий, с помощью которых достигается эффективность деятельности. Доходчивое объяснение является основой правильного освоения двигательных задач, выполнение тактических приемов и установок. Объяснение должно быть кратким, лаконичным, грамотным, акцентированным на главном вопросе.

Одними из специфических форм речевого воздействия в спортивной деятельности являются команды и распоряжения. С их помощью осуществляется оперативное управление и воздействие на учеников. Они отличаются особой лаконичностью. В отличие от команд, распоряжения не имеют строго регламентированной формы, поэтому в процессе тренировки рекомендуется прибегать к распоряжениям, а не командам. Они даются для подготовки к началу (окончанию) выполнения упражнений или игровых заданий.

Задание – это форма постановки индивидуальной (или коллективно) задачи перед учениками с целью выполнения ими каких-либо упражнений или проведения учебных игр.

От задания отличается краткостью и лаконичностью указание. Оно направлено на корректировку и поправку действий, упражнений, игры в процессе противоборства соперникам.

Общение между тренером и учениками происходит в основном в процессе беседы. В ней осуществляется обмен мнениями, составляется план дальнейших действий для эффективного обучения, совершенствования полученных навыков.

Разбор – это краткий, обстоятельный анализ и оценка всех действий и их результата. Как правило, разбор проводят после завершения упражнения, игры или занятия.

В отличие от словесных, наглядные методы направлены на активизацию сенсорных процессов у учеников. Их отличает многообразие и различие. К ним относят показ упражнений или их элементов тренером или наиболее подготовленными учениками. Показ должен быть точным и четким. С его помощью у учеников формируется зрительный образ выполняемого движения или действия. В этой связи необходимо грамотно выбрать место для показа, обеспечить хороший обзор. Показ можно осуществлять в обычном или замедленном темпе, в целом виде или по частям.

К вспомогательным наглядным методам относятся демонстрация учебных фильмов, кино, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий и т.д. При обучении тактическим взаимодействиям особенно эффективным является повторный или замедленный показ, метод «стоп-кадра».

К наглядным методам относят различные виды ориентирования. Например, с помощью разметки или условных ориентиров (линии, мячи, переносные стойки, стулья, разнообразные зрительные и звуковые сигналы) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п.

Обязательным условием эффективности проведения тренировки является сочетание наглядных методов со словесными.

Все практические методы основываются на активной двигательной деятельности. Их грамотное использование имеет решающее значение в процессе подготовки баскетболистов.

Главным качеством в баскетболе является техника. Работа над техникой может осуществляться в целом или по частям. Несложные игровые приемы (например, стойки, перемещения, ведение мяча) могут разучиваться в целом виде. Их разложение по частям может только усложнить процесс обучения и нарушить его целостную структуру. Разучивая какие-либо приемы по частям, ученик осваивает сложные координационные движения по частям, а затем объединяет их в одно целое. Таким образом разучиваются, например, бросок в прыжке одной рукой от головы; ведение мяча с передачей и т.п.

Каждое упражнение в баскетболе подразумевает многократное повторение игровых движений и действий до автоматического воспроизведения их параметров. С целью овладения техникой игровых приемов, используется их сочетание отдельными учениками или использование в процессе техникотактических взаимодействий группой занимающихся. По мере овладения простыми приемами, задания усложняются. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от упражнений без мяча переходят к технике владения мячом;
- от статических упражнений на месте – к динамическим упражнениям в движении;
- от обособленного единичного исполнения – к сочетанию и чередованию действий;
- от многократного повторения в облегченных условиях – к применению в различных игровых ситуациях.

Работая над техникой и тактикой баскетбола, рекомендуется применять подводящие упражнения, которые объединяют в блоки. Блоки позволяют после освоения простых движений подойти к овладению сложными техникотактическими действиями. Тренировочные задания должны выполняться в строгой последовательности и могут в себя включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);
- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
- создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);
- временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).

К выполнению целостного игрового приема следует переходить только тогда, когда ученики уверенно и свободно освоили все базовые элементы как отдельно, так и во взаимосвязи. Время и количество подводящих упражнений

зависят от индивидуальностей спортсменов, результативности процесса обучения.

Для более результативного овладения навыками игры в баскетбол используют различные методы обучения: круговой, соревновательный, интервальный, игровой, сопряженный и т.д. Например, метод сопряженных воздействий заключается в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Соревновательный метод мотивирует спортсменов к достижению высоких результатов, победе над соперником, совершенствованию навыков. Игровой метод создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

Игровой и соревновательный методы можно назвать основными в процессе подготовки баскетболистов, поскольку баскетбол – это одновременно игра и соревнование. В основе игрового метода лежит определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность. К признакам игрового метода относятся:

- ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в игровых действиях;

- изменчивость условий ведения борьбы и выполнения движений;

- высокие требования к творческой инициативе в движениях;

- отсутствие строгой регламентации в характере движений и их нагрузке;

- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств.

К игровому методу можно отнести различные эстафеты, игровые упражнения и непосредственно сама игра. Игра является лучшим методом в плане обучения двигательным навыкам и подходит для детей любого возраста. Например, для решения двигательных задач можно использовать игру под названием «Выдерни хвост». Ученики делятся на пары и становятся друг напротив друга по боковой линии. К спине каждого участника прикреплен так называемый «хвост» (матерчатая лента). Задача игрока, передвигаясь по залу оторвать «хвост» сопернику и сохранить свой. Сохраняя свой хвост, дети двигаются по залу как бы уворачиваясь. Одновременно с этим они стараются персонально опекать соперника для того, чтобы отнять чужой «хвост». По причине того, что поворачиваться непосредственно спиной к сопернику нельзя (это приведет к поражению), а соперник не дает себя победить, детям приходится передвигаться в правильной стойке.

Такие игры, как «Отними мяч» или «Забрось мяч первым» способствуют развитию основных баскетбольных навыков. Применение игрового метода в тренировочном процессе позволяет эмоционально окрасить каждое занятие, донести информацию до учеников на позитиве, эффективнее обучить основным приемам. Игры позволяют наглядно объяснить ученикам, как правильно выполнять какие-либо действия. Принимая условия игры, дети оказываются вынужденными решать поставленную задачу только при правильном выполнении определенных упражнений или условий.

Соревновательный метод как бы продолжает и дополняет игровой. Его основу составляет специально организованная соревновательная

деятельность. Этот метод особенно эффективен на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными или контрольными играми, официальными соревнованиями.

Игровой, как и соревновательный, методы являются достаточно привлекательными. Однако, они требуют достаточной подготовленности занимающихся в плане техники и тактики игры. Наибольший эффект в игровом методе достигается при строгой регламентации времени, отводимого на решение конкретной задачи. В этой связи, продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована.

На начальном этапе обучения следует первоочередное значение уделять индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. По мере технического роста, следует менять приоритеты: переходить к командным соревнованиям, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Положительная динамика качеств юных баскетболистов всецело зависит от профессионального мастерства тренера, его умения использовать комплекс средств и методов, соблюдать соответствие сложности изучаемого материала возрасту и уровню физической подготовленности учеников.

Литература

1. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М., 1999.
2. Луничкин В. Тактика позиционного нападения против личной защиты : метод. пособие для тренеров ДЮСШ / В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев. – М., 2002.
3. Матвеев Л. П. Теория и практика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1991.
4. Нестеровский Д. И. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол : учеб.-метод. пособие для учителей и студентов ин-тов физ. культуры / Д. И. Нестеровский, В. А. Поляков. – Пенза, 1996.
5. Сортел Н. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортел ; пер. с англ. – М., 2002.

References

1. Kuzin V. V., Polievskij S. A. Basketball. Nachal'nyj etap obucheniya [Basketball. The initial stage of training]. Moscow, 1999.
2. Lunichkin V., Chernov S., Chernyshev S. Taktika pozicionnogo napadeniya protiv lichnoj zashchity [Tactics of a positional attack against personal protection]. Moscow, 2002.
3. Matveev L. P. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [Theory and practice of physical culture]. Moscow, 1991.
4. Nesterovskij D. I., Polyakov V. A. Obuchenie osnovam tekhniki napadeniya igry v basketbol [Training in the basics of attacking technology in basketball: the teaching method]. Penza, 1996.
5. Sortel N. Baksetbol: pervye shagi [Baksetbol: first steps]. Moscow, 2002.

ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СЕМЬЯХ СТУДЕНТОВ

ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN STUDENTS FAMILIES

Андреевко Татьяна Александровна

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая культура»*

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

Andreenko Tatyana Alexandrovna

*Ph.D., associate professor
of the department «Physical culture»*

*Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia*

Марчукова Анастасия Владимировна

студент

факультет филологического образования

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

Marchukova Anastasia Vladimirovna

student of the faculty of philology education

*Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia*

Аннотация. В данной статье мы выявили причины отсутствия физической культуры и спорта у студентов и их семей.

Abstract. In this article we will try to find out the reasons for the lack of physical culture and sports among students and their families.

Ключевые слова: метод, анализ, анкетирование, демография, исследование
Keywords: method, analysis, survey, demography, research

В конце XX века начали происходить масштабные преобразования в российском обществе, что повлияло на социально-экономическую, культурную, духовную жизнь людей, вызвало глубокие и непредсказуемые изменения в их сознании, в образе жизни, неблагоприятно отразились на состоянии здоровья населения.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой, норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая тем самым развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям

внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь [2].

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора [1].

Целью нашей работы является выявления отношения студентов и их семей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;
2. Социологическое исследование (анкетирование);
3. Статистическая обработка полученных данных

Результаты исследований.

Методом анкетирования было опрошено 4705 человек различного пола и возраста. В исследованиях приняли участие студенты пяти вузов города Волгограда и их семьи. В таблице 1, представлены результаты эксперимента отношении к физкультуре и спорту студентов и членов их семей.

Таблица 1

Отношение к физкультуре и спорту студентов и членов их семей
в пяти ВУЗах Волгограда (в %)

Вид отношения	Хср	1	2	3	4	5
Выполняют общественную работу по физической культуре и спорту	2,7	3,8	3,4	2,8	2,1	1,7
	2,5	2,8	3,3	2,4	2,0	2,2
Занимаются в спортивных секциях	5,5	8,2	6,9	5,4	3,6	3,3
	5,1	7,0	6,5	4,7	5,3	2,2
Занимаются физкультурой и спортом самостоятельно	18,4	17,7	18,2	19,9	20,9	15,4
	16,0	16,1	16,4	16,6	16,9	12,5
Не занимаются, но хотят заниматься при создании условий для этого	29,7	26,5	35,2	28,6	24,9	33,1
	31,0	19,9	28,2	36,5	35,8	33,1
Не желают заниматься физкультурой и спортом	22,0	14,1	23,4	12,4	42,9	16,7
	18,7	14,4	20,4	14,9	23,9	19,8

Примечание: В числителе – мужчины; в знаменателе - женщины.

Хср - средний показатель по шести ВУЗам.

Анализируя данные исследования можно установить, что в семьях студентов отношение к физической культуре и спорту проявляется по-разному. Сравнивая участие населения в организационных и самостоятельных занятиях отдельными видами физической культуры и спорта, можно заметить, что там, где секционная и спортивно-массовая работа развита лучше, форма самостоятельных занятий

используется лучше и больше желающих заниматься физкультурой и спортом. В этом в какой-то мере проявляется несоответствие между физкультурно-спортивными интересами населения и степенью их удовлетворения. Не у всех есть возможность постоянно заниматься спортом, происходит это по разным причинам. Среди причин мешающих заниматься физической культурой и спортом, опрошенные указывают на недостаток свободного времени (18,6%), на отсутствие поблизости от места жительства или работы (учебы) спортивной базы (14,2%), на отсутствие спортивных секций для людей среднего и пожилого возраста (11,5%), на отсутствие секций по любимым видам спорта (8,4%), на плохую организацию спортивной работы (7,1%), на отсутствие спортивного инвентаря и спортивной формы(4,8%).

Литература

1. Реймерс Н. Ф. Спорт в современной семье. Дрофа, 2004. 532 с.
2. Соколов А. Б. Социальное здоровье населения в контексте трансформационных процессов в современном российском обществе : диссертация ... канд. филос. наук : 09.00.11.- Краснодар, 2010. 157 с.

References

1. Reimers N. F. Sport v sovremennoj sem'e [Sport in the modern family]. Bustard, 2004, 532 p.
2. Sokolov A. B. Social health of the population in the context of transformation processes in modern Russian society: thesis ... candidate of philosophical Sciences: 09.00.11. [Social'noe zdorov'e naseleniya v kontekste transformacionnyh processov v sovremennom rossijskom obshchestve : dissertaciya ... kand. filos. nauk]- Krasnodar, 2010. - 157 p.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

THE EFFECT OF MOTOR ACTIVITY ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM.

Кабанова Ирина Андреевна
студент

*Институт филологии, кафедра «Журналистика и связь с общественностью»
Орловский государственный университет имени И. С Тургенева
г. Орёл, Россия*

Kabanova Irina Andreevna
student

*Institute of philology, department «Journalism and public relations»
Orel state university named after I.S. Turgenev
Orel, Russia*

Научный руководитель:

Шавырина Светлана Васильевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Прикладная физическая культура»

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

scientific advise

Shavyrina Svetlana Vasilievna

candidate of pedagogical sciences, associate professor

department of Applied physical education

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

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы гиподинамии. Отражены причины ослабления кровеносных сосудов у молодежи. Описано влияние спорта на болезни сердца, артерий и вен на основе статистических показателей и практических исследований, а также предложены варианты для ослабления симптомов сердечных заболеваний, посредством спорта.

Abstract. The article deals with the problems of hypodynamia. The causes of the weakening of the blood vessels in young people are reflected. The influence of sports on heart disease, arteries and veins is described on the basis of statistical indicators and practical research, and variants for easing the symptoms of heart diseases through sports are suggested

Ключевые слова: двигательная активность, сердечно-сосудистая система, студент, физическая культура, нагрузка, здоровье, спорт.

Keywords: motor activity, cardiovascular system, student, physical culture, load, health, sport.

Актуальность. С недавних пор все больше студентов обращаются к врачам с жалобами на боли в сердце, вследствие чего у них снижается уровень не только физической активности, но и трудоспособности, посещаемости занятий

и успеваемости. Проблема поддержания малоподвижного образа жизни среди молодежи с заболеваниями сердца очевидна и злободневна.

Болезни сердечно-сосудистой системы лидируют по заболеваемости и количеству летальных исходов во всем мире. Этому способствует множество причин, среди которых неправильный образ жизни, вредные привычки, некачественное питание, стрессы, наследственность и многое другое. Внимание исследователей привлекло изучение одного из существенных факторов образа жизни человека - степени его двигательной активности. Были проведены исследования, установившие связь степени двигательной активности с распространением сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи. И было выявлено, что у физически активных лиц заболевания протекают легче, со значительно меньшим процентом инвалидности. С каждым годом омолаживается возраст сердечных патологий, растет количество юных пациентов, в число которых входят и студенты. Игнорирование первоначальных симптомов и сигналов организма может привести к ослаблению сердечной мышцы и последующему усугублению болезни.

Двигательная активность является основной функцией мышечной системы и играет огромную роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности человека. Положительное влияние такой активности для сердечно-сосудистой системы заключается в повышении выносливости сердечной мышцы и увеличении жизненного ресурса. Физическая активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердечбиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Когда мышцы бездействуют – ухудшается их питание, уменьшается объём и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничения в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным патологическим изменениям в организме человека. Так, американские врачи, лишив добровольцев движений путём наложения высокого гипса и сохранив им нормальный режим питания, убедились, что через 40 дней у них началась атрофия мышц и накопился жир. Однако в течение последующих 4 недель, когда испытуемые начали активно двигаться (при том же режиме питания), указанные выше явления были ликвидированы, мышцы укрепились и гипертрофировались. Таким образом, благодаря физическим нагрузкам удалось восстановление, как в функциональном, так и в структурном отношении.

Недостаточная двигательная активность человека стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным ВОЗ, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн. человек. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. Как подсчитали ученые, за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше.

Даже молодые люди, которые должны быть энергичными, активными,

не стремятся повысить двигательную подготовленность и снижают мотивацию к ней. С целью оценки уровня физической подготовленности и мотивации студентов 1-го курса на сохранения и укрепления здоровья было предложено ответить на вопросы анкеты.

Был проведен опрос 54 первокурсников среди студентов института филологии, ОГУ им. И.С. Тургенева (19 юношей и 35 девушек, средний возраст 17 лет). Опрос проводили в феврале 2018 года. В результате заданного вопроса, соблюдаете организацию труда и отдыха? было выявлено, что четко планируют и соблюдают режим дня только 14% опрошенных, 48% - не соблюдают, 38% стараются соблюдать время от времени. Указывают причины несоблюдения режима в 45% называют «не могу, не получается», 26% – «нет времени», в 11% - не важно для здоровья, в 11% - лень, и в 7% - нет силы воли. Полученные данные указывают, что половина опрошенных студентов не осознает важности планирования своего времени и своей деятельности. Это говорит о неумении современных молодых людей грамотно планировать свою жизнь и учебу.

Анализ анкетирования показал, что при оценке своего физического развития и физической подготовленности 15% оценили себя на «отлично», 40% - на «хорошо», 33% - на «удовлетворительно» 12% - на «неудовлетворительно».

На вопрос: «Трудно ли вам дается учеба в вузе?» положительно ответили 15% респондентов, 17% ответили, что «нет» и 68% - «иногда». Последний ответ отражает проблемы студентов, связанные с отдельными предметами. Важно отметить, что среди студентов, соблюдающих режим дня, нет ни одного, кто бы пожаловался на существенные трудности в учебе.

На вопрос: «Сколько времени вы тратите на отдых и хобби?» ответили, что на полноценный отдых и хобби 40% студентов тратит 1-2 часа в день, еще 25% - 3-4 часа. Остальные 35% респондентов указывают на отсутствие времени на отдых и хобби, а имеют возможность полноценно отдыхать только в выходные и праздничные дни.

В Общеобразовательной школе по предмету «физическая культура» были аттестованы на оценку «5» -66%, «4»-30 % и «3» - 4%.

Из них занимались физической культурой в основной группе 70%, а в специальной -13%, остальные 17% в подготовительной.

В положительном влиянии физических упражнений на здоровье уверены 95% студентов.

Мотивы занятий физической культурой: получить зачет 62% избежать проблем со здоровьем 5% быть физически активным вместе со сверстниками 33%.

Одним из факторов, влияющих на здоровье, является семья. В семье формируется установка на здоровье, привычки питания, двигательный режим и на другие аспекты здорового образа жизни. У 15% студентов родители занимались физкультурой, а 37% семей имеется литература по физкультурно-спортивной тематике. 73% студентов положительно относятся к проведению трех разовых занятий по физической культуре.

Анализируя полученные данные опроса, следует отметить, что уровень физической подготовленности и мотивации на здоровье студентов снижается. Педагогам необходимо систематически мотивировать к занятиям по физической

культуре, эффективно обучать студентов по овладению современными знаниями о здоровье человека, умениями и навыками по использованию средств, форм и методов оздоровления. Необходимо проводить беседы на тему о причинах гиподинамии и их устранения с помощью средств физической культуры.

Причины гиподинамии обусловлены неправильным образом жизни студента. К такому отклонению приводят:

- лишний вес вплоть до ожирения (рекомендуем прочесть, какие бывают степени ожирения);
- привычка сидеть у компьютера, телевизора, за книгами длительное время;
- отсутствие прогулок на свежем воздухе;
- полное игнорирование любых физических нагрузок, начиная с небольших поручений по дому, заканчивая спортом;
- длительное положение сидя;
- нехватка времени для занятия спортом.

С каждым годом увеличивается число школьников и студентов с заболеваниями ССС.

Если у студента с заболеванием сердца нет противопоказаний к тренировкам, он может постепенно повышать свою двигательную активность под присмотром врача. Именно врач должен одобрить вид, частоту, длительность и уровень интенсивности тренировок, которые будут соответствовать физическим способностям и не нанесут вреда лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

По мнению ученых из ACSM, ходьба, занятия на эллиптическом и велотренажере, ходьба по лестнице – это лучшие виды аэробных тренировок для людей с заболеваниями сердца. На основе этих данных выявили нормы двигательной активности для людей разных возрастов.

Таблица 1

Нормы двигательной активности

Возрастная группа	Кол-во шагов в сутки
5-7 лет	15 тыс.
8 лет и старше	До 20 тыс.
Взрослые	Не менее 10-15 тыс.
Пожилые	Не менее 6-8 тыс.

Значительные улучшения наблюдаются тогда, когда люди с заболеваниями сердца тренируются в аэробном стиле 3 раза в неделю на протяжении минимум 12 недель. Причем если люди тренируются чаще 3 раз в неделю, улучшения становятся еще более заметными.

Австралийские специалисты рекомендуют пациентам со стабильным состоянием сердечно-сосудистых заболеваний со временем уделять тренировкам по 30 и более минут в день, занимаясь в большинство дней недели, и даже ежедневно.

Длительность аэробных тренировок для людей без противопоказаний должна составлять 30 минут. Причем на выбор у человека есть 2 варианта: либо проводить одну получасовую тренировку за 1 раз, либо разбивать эти 30 минут

на 3 тренировки по 10 минут.

Исходя из полученных на предтренировочном тесте данных (который должен проводить врач или компетентный специалист), ACSM рекомендует тренироваться с интенсивностью на уровне 40-80%, которая рассчитывается на основании сердечного резерва (HRR).

Регулярные тренировки укрепляют мышцы, усиливают транспорт и доставку кислорода к тканям, в результате чего пациент чувствует себя более энергичным и меньше устает. Это является важным моментом для лиц с заболеваниями сердца, чьи аэробные показатели уступают их здоровым ровесникам. При этом отмечается, что самые значительные улучшения наблюдаются у лиц с самой слабой физической подготовкой.

Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями могут извлечь следующую пользу от регулярных тренировок:

1. Улучшение физиологических функций

Тренировки на выносливость улучшают подвижность среди перенесших инсульт людей и увеличивают дистанцию, которую способны преодолеть пешком люди с заболеваниями периферических сосудов, а также лица, страдающие хромотой.

2. Снижение симптомов

Регулярные тренировки снижают рецидивирующие симптомы стенокардии, уменьшают связанную с сердечной недостаточностью и инсультом одышку, а также снижают выраженность хромоты при ходьбе у пациентов с заболеваниями периферических сосудов.

3. Улучшение физической формы

Тренировки с отягощениями увеличивают физическую силу и уверенность в себе у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также повышают способности выполнять связанные с физической силой повседневные заботы.

4. Повышение качества жизни

Физическую реабилитацию связывают с небольшими, но стабильными изменениями в оценке качества жизни среди перенесших инфаркт миокарда, а также людей с сердечной недостаточностью и заболеваниями периферических сосудов.

Регулярно тренирующиеся люди с заболеваниями сердца часто отмечают повышение уверенности в своих силах; у них появляется ощущение благополучия, а также отмечается снижение депрессии и чувства тревоги. Что немаловажно, у этих людей снижается ощущение социальной изоляции.

Для того чтобы улучшить уровень своего здоровья, повысить уровень физической подготовленности и свою мотивации. Необходимы регулярные практические занятия, тренировки. Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, спортом имеют и большие преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стресс

и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Литература

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2000. — 448 с.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия: Учебники, учебные пособия. Ростов-н/Д : Феникс, 2003. — 384 с.
3. Мельников, П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П. П. Мельников. - М. : KnoРус, 2013. - 240 с.
4. Давиденко Д. Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учебное пособие / Д. Н. Давиденко, В. Ю. Карпов.- Самара : СГПУ, 2004. – 112с.
5. Сердце и сердечно-сосудистая система. – М. : АСТ, Астрель - , 2012. - 112 с.

References

1. Il'inich V. I. [ed.]. Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical culture of the student]. Moscow, Gardariki Publ., 2000, 448 p.
2. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura [Physical training]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2003, 384 p.
3. Mel'nikov P. P. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta ([Physical culture and a healthy lifestyle of the student]. Moscow, KnoRus Publ., 2013, 240 p.
4. Davidenko D. N., Karpov V. Yu. Zdorovyj obraz zhizni i zdorov'e studentov [Healthy way of life and health of students]. Samara, SGPU Publ., 2004, 112 p.
5. Serdce i serdechno- sosudistaya Sistema [Heart and cardiovascular system]. Moscow, AST Publ., Astrel'Publ., 2012, 112 p.

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА В СПАРТАКИАДЕ «ЗДОРОВЬЕ»
ППС ВОЛГОГРАДСКОГО ГАУ МИНСЕЛЬХОЗА РОССИИ**

**THEORY AND PRACTICE IN THE SPARTAKIAD «HEALTH»
PROFESSOR-TEACHER'S COMPOSITION VOLGOGRAD STATE
AGRICULTURAL UNIVERSITY MINISTRY OF AGRICULTURE**

*Куликова Наталья Александровна,
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент
кафедра «Садоводство и защита растений»
Волгоградский государственный аграрный университет
г. Волгоград, Россия
Kulikova Natalia Alexandrovna,
candidate of agricultural sciences, associate professor
department «Gardening and plant protection»
Volgograd state agrarian university
Volgograd, Russia*

*Плетцер Светлана Владимировна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура и здоровье»
Волгоградский государственный аграрный университет
г. Волгоград, Россия
Pletzer Svetlana Vladimirovna
senior lecturer
department «Physical culture and health»
Volgograd state agrarian university
Volgograd, Russia*

*Серженко Елена Валерьевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура и здоровье»
Волгоградский государственный аграрный университет
г. Волгоград, Россия
Serzhenko Elena Valeryevna
senior lecturer
department «Physical culture and health»
Volgograd state agrarian university
Volgograd, Russia*

Аннотация. Для укрепления здоровья профессорско-преподавательского состава, формирования здорового образа жизни, повышения интереса к спортивным мероприятиям и развития массовой физической культуры в различных регионах Российской Федерации проводится Спартакиада «Здоровье» Минсельхоза России, выявляющая лучшие коллективы по физкультурно-оздоровительной работе.

Abstract. To improve the health of the faculty, the formation of a healthy lifestyle,

increasing interest in sports activities and the development of mass physical education in various regions of the Russian Federation, the Spartakiada "Health" is held, identifying the best teams in the physical culture and health work.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, волгоградский ГАУ, спартакиада.

Keywords: physical culture and sports, Volgograd State Automated Sports University, sports and athletics.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью в формировании здорового образа жизни и укрепления здоровья. Спорт - составная часть физической культуры, род физической и интеллектуальной активности, направленный на периодическую тренировку с целью соревнований и совершенствования физико-психических характеристик человека. Регулярно занимаясь физической культурой и спортом человек, продлевает своё творческое долголетие [1, 5, 4].

Одним из вариантов укрепления здоровья являются спортивные мероприятия, проходящие на региональных, всероссийских и международных уровнях. Примером таких соревнований является спартакиада «Здоровье» Минсельхоза России среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников аграрных вузов, проходящая в разных регионах России. В 2017 году соревнования проводились в г. Уфе, в 2018 году в г. Курске.

Представителями спартакиады были команды аграрных вузов с различных городов и областей, в том числе с г. Волгограда. Волгоградский аграрный университет принимал участие в лыжных гонках, стрелковом спорте, шахматах, настольном теннисе, дартс и других видах спорта [2, 3, 6].

Лыжный спорт начал развиваться с лыжных гонок, поэтому они считаются классикой лыж. На соревнованиях лыжники передвигались классическим и коньковым ходом, участвовали в эстафете по специально подготовленной трассе с дистанцией в 1 км у женщин (индивидуальные гонки и эстафета), у мужчин с дистанцией в 3 км (индивидуальные гонки) и 2 км (эстафета). Лучший результат определялся по наименьшему количеству заработанных баллов.

Таблица 1
Командные соревнования по лыжным гонкам (баллы),
в 2017 - 2018 гг.

Года	Вид ходьбы			Сумма	Командное место*	% от общего количества команд
	Классика	Конёк	Эстафета			
2017	144	146	64	354	18/19	95,0
2018	129	114	60	303	16/20	80,0

* - числитель - спортивный результат, знаменатель - количество команд

Процент от общего количества команд по результатам таблицы 1 сильно не изменялся, так разница по годам выступлений составила 15 %. В 2017 году участники команды ВолГАУ заняли 18 место из 19-ти, в 2018 году 16 место из 20 команд-участниц, что связано с недостаточным числом регулярных тренировок из-за незначительного количества выпавших осадков в зимний

период по региону.

Для участников соревнований по плаванию дистанция составляла 50 метров в личных соревнованиях и эстафете (командные соревнования - 4x50 м). Наилучший результат определялся по наименьшему количеству времени.

Таблица 2

Командные соревнования по плаванию (время), в 2017 - 2018 гг.

Года	Сумма	Командное место*	% от общего количества команд
2017	4,07,53	17/23	73,0
2018	3,04,23	14/19	74,0

* - числитель - спортивный результат, знаменатель - количество команд

Данные таблицы 2 показывают, что большой разницы по годам участия в соревнованиях не наблюдалось, в 2017 году результат составил 73 %, а в 2018 году - 74 % от общего количества команд-участниц. Материально-техническая база Волгоградского ГАУ не располагает возможностями постоянных тренировок из-за отсутствия на территории ВУЗа бассейна, что в значительной степени влияет на конечный результат итоговых соревнований.

Стрелковый спорт один из самых древних видов спорта, где спортсмены соревнуются в точности стрельбы из разных видов оружия. В соревнованиях по стрельбе использовали пневматическую винтовку. Наилучший результат определялся по наибольшему количеству очков.

Таблица 3

Командные соревнования по стрелковому виду спорта из пневматической винтовки (очки), в 2017 - 2018 гг.

Года	Сумма	Командное место*	% от общего количества команд
2017	33	19/25	76,0
2018	77	16/26	62,0

* - числитель - спортивный результат, знаменатель - количество команд

В стрелковом виде спорте участвовала вся команда Волгоградского ГАУ, показав хороший результат в 2018 году, заняв 16 место из 26 команд. 2017 год был менее успешным по результатам стрельбы, так из 25 команд-участниц команда Волгоградского ГАУ была на 19 месте. Причиной невысоких результатов является отсутствие стрелкового тира на территории спортивного комплекса университета.

Шахматы - настольная логическая древняя игра, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта, пользуется огромной популярностью среди разных кругов населения и состоит в сопоставлении интеллектуальных способностей.

Таблица 4

Командные соревнования по шахматам (очки), в 2017 - 2018 гг.

Года	Сумма	Командное место*	% от общего количества команд
2017	23	11/16	69
2018	29,5	6/17	35

* - числитель - спортивный результат, знаменатель - количество команд

По командным результатам соревнований по шахматам в 2017 году команда ВолГАУ заняла 11 место из 16-ти, это - 69 % от количества команд-участниц и 6 место из 17 команд в 2018 году (35 %), что на 34 % лучше, чем в 2017 году.

Настольный теннис - спортивная игра, в которой задача игроков заключается в передаче мяча с помощью ракеток на сторону соперника так, чтобы тот не смог его возвратить назад, в соответствии с правилами.

В командном первенстве по настольному теннису в 2017 году команда Волгоградского ГАУ заняла 4 место из 20 команд, а в 2018 году 5 место из 18 команд. Плотников В.П. - участник волгоградской команды, заслуженно занял призовое третье место в личном первенстве в 2017 году.

Дартс - вид спорта по метанию дротиков в мишень. В соревнованиях по дартс в спартакиаде была выбрана игра «Большой раунд», где выигрывает игрок, набравший наибольшее количество очков.

Таблица 5

Командные соревнования по дартс (очки), в 2017 - 2018 гг.

Года	Сумма	Командное место*	% от общего количества команд
2017	2570	3/25	12
2018	2763	4/26	15

* - числитель - спортивный результат, знаменатель - количество команд

В дартс принимали участие все представители команды. В 2017 году наша команда завоевала призовое третье место, в сумме набрав 2570 очков, а в 2018 году сборная ВолГАУ заняла четвертое место с результатом в 2763 очка. В личном первенстве в 2017 году среди мужчин Чернецов А.В. занял почетное первое место, набрав 608 очков, среди женщин третье место было присуждено Пантюшиной Т.В. (347 очков), а Куликова Н.А. заняла второе место, набрав 378 очков. С таким же количеством очков Куликова Н.А. смогла занять в соревнованиях по дартс третье место в личном первенстве в 2018 году.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивный результат команды зависит напрямую от количества участников соревнований, чем больше спортсменов, тем выше спортивный результат. Наличие или отсутствие материально-технической базы по различным видам спорта на территории волгоградского аграрного вуза также влияет на итоговый результат соревнований.

Занимаясь физической культурой и спортом, не получая призовых мест

и высших наград, представители различных команд аграрных вузов испытывают эмоциональное и духовное удовлетворение наравне с улучшением общего физического состояния организма. Волгоградская команда не только соревновалась на спортивных площадках г. Уфы и г. Курска, но и встречалась с коллегами из других вузов, обменивалась опытом работы и пропагандировала здоровый образ жизни.

Литература

1. Кудинова В. А. Основные положения системы управления качеством физической культуры и спорта // Актуальные проблемы и инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы городской научно-практической конференции, 19 июня 2015 года. Волгоград. С. 129-133.

2. Ланда Б. Х. Физическая подготовленность и физическое развитие обучающихся в построении системы оценки качества образования // Теория и практика физической культуры. 2008. N 7. С. 83-87.

3. Малашин А. В., Чернецов А. В. Диагностика уровня эмоционального выгорания преподавательского состава кафедры "Физическая культура и здоровье" // Стратегическое развитие АПК и сельских территорий РФ в современных международных условиях : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг., 03-05 февраля 2015 года. Волгоград. Том 5. С. 313-318.

4. Титов П. А. Влияние физической культуры и спорта на социально-экономическое развитие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. // Вестник Мурманского государственного технического университета. - 2010. - № 1. - С. 215-217. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/297083> - Загл. С экрана.

5. Казантинова Г. М., Кудинова В. А., Бондарь А. А. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие. Волгоград, 2013.

6. Шиндина И. В., Шуняева ЕА. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие. - Электрон. дан. - Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>. - Загл. с экрана.

References

1. Kudinova V. A. [The main provisions of the quality management system of physical culture and sports]. Aktual'nye problemy i innovacionnye tekhnologii v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah. Materialy gorodskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, 19 iyunya 2015 goda [Actual problems and innovative technologies in the field of physical culture and sports in educational institutions. Materials of the city scientific-practical conference, June 19, 2015]. Volgograd., 2015, pp. 129-133. (In Russia).

2. Landa B. H. Fizicheskaya podgotovlennost' i fizicheskoe razvitie obuchayushchihsya v postroenii sistemy ocenki kachestva obrazovaniya [Physical fitness and physical development of students in the construction of a system for assessing the quality of education]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2008, no. 7, pp. 83-87.

3. Malashin A. V., Chernecov A. V. [Diagnostics of the level of emotional burnout of

the teaching staff of the department "Physical Culture and Health"]. Strategicheskoe razvitie APK i sel'skih territorij RF v sovremennyh mezhdunarodnyh usloviyah. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 70-letiyu Pobedy v Velikoj Otechestvennoj vojne 1941-1945 gg., 03-05 fevralya 2015 goda. Tom 5 [Strategic development of the agro-industrial complex and rural areas of the Russian Federation in the current international conditions: materials of the International Scientific and Practical Conference on the 70- anniversary of the Victory in the Great Patriotic War of 1941-1945, February 3-05, 2015. Tom 5]. Volgograd, 2015, pp. 313-318. (In Russia).

4. Titov P. A. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na social'no-ehkonomicheskoe razvitie. [The influence of physical culture and sports on socio-economic development]. Vestnik Murmanskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta - Bulletin of the Murmansk State Technical University, 2010, no. 1, pp. 215-217. Access mode: <http://e.lanbook.com/journal/issue/297083>.

5. Kazantinova G. M., Kudinova V. A., Bondar' A. A. Teoreticheskie osnovy fizicheskoy kul'tury [Theoretical Foundations of Physical Culture]. Volgograd, 2013.

6. Shindina I. V., SHunyaeva E. A. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnoe posobie [Theory and methods of physical training and sports]. Saransk, MGPI im. M.E. Evsev'eva Publ., 2015, 203 p. Access mode: <https://e.lanbook.com/book/74503>.

ЦЕЛЬ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

PURPOSE OF GENERATING GENERATION - HEALTHY LIFESTYLE

Котьков Николай Николаевич

*кандидат педагогических наук, профессор
Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Kotkov Nikolai Nikolaevich

*candidate of pedagogical sciences, professor
honored worker of physical culture of the russian federation
department of applied physical culture
Orel state university named. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В статье обосновывается необходимость рассматривать здоровье как важнейшую предпосылку формирования личности обучающегося, осознающего ответственность перед обществом за уровень своего физического развития и, как следствие, работоспособности. Статья предназначена широкому кругу читателей, интересующихся вопросами, связанными с изменением философии физкультурного образования.

Abstract. The article substantiates the need to consider health as the most important prerequisite for the formation of the personality of the learner, who is aware of the responsibility to society for the level of his physical development and, as a result, his capacity for work. The article is intended for a wide range of readers interested in issues related to changing the philosophy of physical education.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компетентный специалист, модель физической культуры.

Keywords: healthy lifestyle, competent specialist, model of physical culture.

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.

В обществе при любых социально-экономических и политических ситуациях здоровье подрастающего поколения является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, ее научный и экономический потенциал. Уже сейчас известны

начальные проявления неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей

и подростков. Поэтому важно направлять действия общества на необходимость научных исследований и выработку методических и организационно-педагогических подходов к сбережению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни.

Задачи сохранения, укрепления и развития здоровья подрастающего поколения и молодежи, воспитания ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему нашли свое отражение в таких нормативных документах как: Конституция РФ, ФЗ «Об образовании в РФ», ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и др.[5].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [2]. То есть полная гармония в состоянии здоровья человека связана с немедицинскими понятиями, а значит, что не все в достижении здоровья зависит от медицины и медиков.

Федеральной службой государственной статистики (Росстат) при участии Минздравсоцразвития России, Росспорта, Института социальных исследований впервые в отечественной практике в июне-июле 2008 г. было проведено выборочное обследование на тему «Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения»[8].

В результате опроса 2204 человек в возрасте 15 лет и более в 24 субъектах Российской Федерации (в Республиках Алтай, Башкортостан, Калмыкия, Коми, Мордовия, Саха (Якутия), Камчатском, Краснодарском, Красноярском, Пермском краях, Брянской, Волгоградской, Воронежской, Иркутской, Курской, Мурманской, Оренбургской, Ростовской, Рязанской, Саратовской, Свердловской, Ярославской областях, Ханты-Мансийском АО, г. Москва) выяснилось, что для подавляющего большинства людей в возрасте 15 лет и более хорошее здоровье является одной из наиболее актуальных базовых ценностей [8].

Признавая важность здоровья, полезность занятий физической культурой, пагубность курения, употребления алкоголя и т.д., большинство людей в реальной жизни пренебрегают возможностями сохранения здоровья и рисками его потери. Многие люди не приучены к стилю жизни и поведению, которые обеспечивают предупреждение заболеваний и относятся к своему здоровью как к сравнительно легко "возобновляемому ресурсу", не приучено постоянно думать о его состоянии, а тем более, практически заботиться о нем.

Результаты опроса показали положительное отношение основной массы опрошенного населения к занятиям физической культурой и спортом: 77,9% отметили важность физических упражнений для укрепления здоровья, 48,5% - их полезность для сохранения физической формы и фигуры, 32,7% - для поддержания работоспособности, 20,8% - для увеличения продолжительности жизни и т.д. Однако эти оценки расходятся с реальным стилем повседневной жизни. Утренней гимнастикой занимаются 23,6% респондентов, физкультурой и спортом в свободное время - 31,3%.

Как известно, эпизодические занятия физкультурой мало что дают для поддержания и укрепления физического здоровья человека. Для этого нужно

заниматься физкультурой как минимум 2-3 раза в неделю [7]. Наибольшей популярностью пользуются занятия в тренажерных залах, аэробикой, шейпингом, фитнесом, к которым приобщились 36,7% отметивших, что занимаются физическими упражнениями. Остальные предпочитают занятия плаванием, оздоровительный бег, спортивные игры, лыжные прогулки.

Обращает на себя внимание тот факт, что большинство занимающихся физической культурой и спортом (68,0%) делают это самостоятельно, то есть вне спортивных секций и групп здоровья, и только 13% опрошенных пользуются спортивными сооружениями.

В числе системных факторов, обуславливающих низкую степень участия населения в физкультурно-оздоровительном движении, несомненно, являются уровень общей культуры людей, наличие или отсутствие вредных привычек. Ссылка на отсутствие свободного времени, как и отсутствие желания и интереса, служит подтверждением этого вывода. Следует особо обратить внимание на тот факт, что молодые люди в возрасте 19-29 лет особенно часто мотивируют отказ от занятий физкультурой и спортом своей ленью и отсутствием интереса.

Между занятиями физкультурой и спортом и состоянием здоровья существует как прямая, так и обратная связь: люди, не склонные к заболеваниям, охотнее ведут активный образ жизни, а занимающиеся физкультурой меньше болеют.

Важно отметить прогнозируемое состояние здоровья нашего будущего – молодого поколения. По данным Министерства образования только 10% выпускников средней школы можно считать абсолютно здоровыми [7]. Между тем, примечательно, что люди стали больше ценить здоровье, что видно из опроса общественного мнения, при котором 80% отметили главным своим пожеланием детям и внукам — хорошее здоровье, и только 41% — материальный достаток

О неблагоприятном состоянии здоровья в России свидетельствуют также и некоторые статистические показатели. Так средняя продолжительность жизни мужчин в России в 2017 году по предварительным данным составила 67,51 лет, женщин – 77,6 [8].

В 2017 г. число умерших превысило число родившихся на 8,0%, в 17 субъектах Российской Федерации это превышение составило 1,5-1,8 раза.

В настоящее время здоровье необходимо рассматривать как важнейшую предпосылку формирования личности ребенка. Важным является поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого обучающегося, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий [9].

По мнению ряда ученых, необходимо в ближайшее время уделить особое внимание внедрению в массовую школу эффективных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, продумать условия их организации.

Теоретические подходы к решению проблем здоровья школьника содержатся в трудах В.Г. Белинского, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Д.И. Писарева, К.Д. Ушинского, которые подчеркивали особую значимость закаливания воли, развития самостоятельных действий самой личности как потенциала для становления ее культуры здоровья [6].

В изучение проблемы здоровья подрастающего поколения немалый вклад внесли русские ученые XIX в. С. П. Боткин, И. И. Брехман, А.М. Филомафитский, заложившие основы педагогической валеологии [6]. В 70-90-е годы XX в. многоплановый анализ здорового образа жизни приведен в трудах философов (А. П. Бутенко, В. Б. Капустин, М. Н. Руткевич, В. И. Столяров), социологов (И. М. Быховская, А. В. Лисовский, Л. Я. Рубина, П. Х. Титма), медиков (Н. М. Амосов, И. И. Брехман, Ю. П. Лисицын), психологов и педагогов (М. Я. Виленский, В. А. Слостенин).

Педагогическая технология, применяемая в образовательном учреждении должна быть здоровьесберегающей. Это положение сформулировано в ФЗ «Об образовании в РФ» в статье 41 пункт 4. «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся» [4].

Таким образом, основной задачей педагогики и гигиены является организация режима труда и отдыха обучающихся и создание условий обучения, которые обеспечат высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволят избежать утомление и переутомления.

Формирование нравственного характера к здоровому образу жизни успешно осуществляется при физическом, эстетическом и умственном воспитании, которое, согласно требованиям ФГОС ВО, должно направляться на гармоничное развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия, воспитание моральных, волевых и эстетических качеств личности на содействие развитию интеллекта.

По данным опросов обучающихся (девушек) в настоящее время приоритетными являются: желание сформировать красивую, привлекательную фигуру, устранить ее дефекты, укрепить здоровье, улучшить самочувствие и работоспособность, скорректировать физическое развитие; потребность в двигательной активности, в том числе игровой, жажда развлечений, «положительных эмоций»; спортивный интерес. Юношей привлекает силовая подготовка, укрепление здоровья и коррекция физического развития, развлечения и положительные эмоции; спортивные результаты [9].

Становление личности через отношение к занятиям физической культурой зависит как от социальной среды, условий жизни, жизнеобеспечения, так и от контроля процессов формирования и организации деятельности обучающегося.

Педагогическая общественность начинает осознавать, что именно преподаватель физической культуры может сделать для здоровья студентов гораздо больше, чем врач. Но этот процесс идет пока недопустимо медленно.

Многие руководители образовательных учреждений не осознают роли физической культуры в процессе всестороннего развития личности специалиста, что проявляется в недостаточном финансировании, отсутствии современной спортивной базы и инвентаря, сокращении количества учебных часов на организацию физкультурно-спортивной работы.

Чтобы переломить сложившуюся ситуацию, нужно изменить философию физкультурного образования в плане воспитания ответственного, компетентного специалиста, осознающего ответственность перед обществом за уровень своего физического развития, работоспособности и здоровья. Необходимо создать

новую общественно-национальную модель физической культуры, раскрыв ее привлекательные константы цивилизованности. Кроме того, требуется решить проблему подготовки педагогических кадров и привлечения их к работе на кафедрах физического воспитания. К сожалению, уровень оплаты труда преподавателей, низкая престижность педагогической деятельности препятствуют приходу на кафедры молодого поколения специалистов.

Новый стандарт дает шанс укрепить позиции кафедры физического воспитания, увеличить объем выделяемых средств на развитие физической культуры, на создание спортивной инфраструктуры, оснащение кафедр современным инвентарем и оборудованием.

Систематический, посильный, и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек особенно для молодого организма: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

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

Литература

1. Безруких М. М. Школьные факторы риска и здоровья детей // Магистр. 1999. № 3.
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <http://www.who.int/suggestions/faq/ru/>
3. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Чистяков В. А. Компетентностный подход к проектированию индивидуальных образовательных траекторий физического развития студентов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 35-41.
4. Документы РФ [Электронный ресурс]. - URL: <https://dokumenty24.ru/zakony-rf/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/item/229-glava-4.html#st41>
5. Кодексы и Законы РФ 2018 - Российское Законодательство – онлайн [Электронный ресурс]. URL: <https://www.assessor.ru/zakon/273-fz-zakon-ob-obrazovanii-2013/41/>
6. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 192 с.
7. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта: реализация стратегии реформирования отрасли на рубеже веков : документы и

материалы (1999-2002 годы) / автор-составитель П. А. Рожков. М. : Советский спорт, 2002. -1040 с.

8. Росстат. Выборочное наблюдение поведенческих факторов, влияющих на состояние здоровья населения 2013 [Электронный ресурс]. URL: http://www.gks.ru/free_doc/new_site/ZDOR/Sdp2013.Bfs.Publisher/index.html

9. Структура и основные особенности труда преподавателя кафедры физического воспитания высшей школы / Д. Н. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 2 (72) С. 71-75.

References

1. Bezrukih M. M. SHkol'nye faktory riska i zdorov'ya detej [School risk factors and children's health]. Magistr, 1999, no. 3.

2. Vsemirnaya organizaciya zdavoohraneniya [World Health Organization]. Available at: <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>

3. Grigoriev V. I., Davidenko D. N., Chistyakov V. A. Kompetentnostnyj podhod k proektirovaniyu individual'nyh obrazovatel'nyh traektorij fizicheskogo razvitiya studentov [Competent approach to the design of individual educational trajectories of students' physical development]. Uchenye zapiski un-ta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University of them. P.F. Lesgaft, 2011, no. 1 (71), pp. 35-41.

4. Dokumenty RF [Documents of the Russian Federation]. Available at: <https://dokumenty24.ru/zakony-rf/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/item/229-glava-4.html#st41>

5. Kodeksy i Zakony RF 2018 - Rossijskoe zakonodatel'stvo – onlajn [Codes and Laws of the Russian Federation 2018 - Russian Legislation – online]. Available at: <https://www.assessor.ru/zakon/273-fz-zakon-ob-obrazovanii-2013/41/>

6. Mityaeva A. M. Zdorov'esberegayushchie pedagogicheskie tekhnologii [Health-saving pedagogical technologies]. 2 nd ed. Moscow, Academy Publ., 2010, 192 p.

7. Normativnoe pravovoe obespechenie sfery fizicheskoy kultury i sporta: realizaciya strategii reformirovaniya otrasli na rubezhe vekov : dokumenty i materialy (1999-2002 gody) [Normative legal support of the sphere of physical culture and sports: implementation of the strategy for reforming the industry at the turn of the century: documents and materials (1999-2002)]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2002, 1040 p.

8. Росстат. Vyborochnoe nablyudenie povedencheskih faktorov, vliyayushchih na sostoyanie zdorov'ya naseleniya 2013 [Rosstat. Selective observation of behavioral factors affecting the health of the population 2013]. Available at: http://www.gks.ru/free_doc/new_site/ZDOR/Sdp2013.Bfs.Publisher/index.html

9. Davidenko D. N. [ets.] Struktura i osnovnye osobennosti truda prepodavatelya kafedry fizicheskogo vospitaniya vysshej shkoly [Structure and main features of the work of the teacher of the department of physical education of higher education]. Uchenye zapiski un-ta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University of them. P.F. Lesgaft, 2011, no. 2 (72),pp. 71-75.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ ОСУЖДЕННЫХ

PHYSICAL EXERCISES AS A MEANS OF RESOCIALIZATION OF CONVICTS

Чуфарова Любовь Ивановна

*старший преподаватель
кафедра физической культуры*

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

Cufarova Lubov Ivanovna

senior lectures

department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Бортникова Анастасия Олеговна

студент

факультет психолого – педагогического и социального образования

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

Bortnikova Anastasia Olegovna

student

psychological and pedagogical and social education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. *Статья посвящена рассмотрению проблемы рецидивной преступности и возможных путей её решения. В ней подняты вопросы о значимости занятий физической культурой в целях ресоциализации и социальной адаптации осужденных к жизни в обществе в условиях пенитенциарной системы.*

Abstract. *The article is devoted to the consideration of the problem of recidivism and possible ways of its solution. It raises questions about the importance of physical education for the purpose of resocialization and social adaptation of those convicted to life in society under the conditions of the penitentiary system.*

Ключевые слова: *рецидивная преступность, осужденный, физическая культура, досуг, ресоциализация, педагогическое воздействие, воспитание, спорт, деятельность, мотивация, администрация исправительного учреждения.*

Keywords: *recidivist criminality, condemned, physical culture, leisure, resocialization, pedagogical influence, upbringing, sport, activity, motivation, administration of correctional institution.*

По данным статистики Министерства внутренних дел Российской Федерации в январе- феврале 2018 года было зарегистрировано более 312 тысяч преступлений, что на 1,4% больше, чем за аналогичный отрезок времени прошлого года. Снижение числа регистрируемых преступлений отмечено в 39 субъектах Российской Федерации. [7]

Свыше 92% всех зафиксированных преступлений выявляется органами внутренних дел, причем почти 5% из них – на стадии подготовки и покушения. По сравнению с январем - февралем 2017 года на 8,9% выросло число преступлений экономической направленности. Всего выявлено более 25 тысяч преступлений данной категории, удельный вес этих преступлений, в общем числе зарегистрированных, составил свыше 8%. [6]

Выпускник института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, Антонов Станислав Геннадиевич, считает, что «именно физическую культуру и спорт следует рассматривать как мощное педагогическое средство оптимизации всей жизни и деятельности заключенных. Эта одна из важных сторон общей культуры человека. Физическое воспитание одно из неперенных направлений формирования и всестороннего развития личности, индивида, субъекта деятельности и, в целом, индивидуальности». Основной задачей пенитенциарной системы является ресоциализация преступника, помощь в выходе на свободу полноценным гражданином. [2]

Педагогическое воздействие на осужденных к лишению свободы осуществляется для того, чтобы они после отбытия наказания не возвращались в общество с собственной ошибочной системой искаженных ценностей. Целью этого влияния являются восстановление, развитие, укрепление и формирование положительных аспектов поведения, структурирования новой системы ценностей и подготовку заключенного к жизни на свободе.

Физическое воспитание выступает одной из основных форм воспитательного воздействия, предусмотренных гл.15 Уголовно-исполнительного кодекса РФ. Спорт оказывает систематизирующее влияние на личность, в результате чего приходит физическое развитие, улучшается состояние здоровья, что особенно необходимо для профилактики заболеваний в условиях массового нахождения людей. [4]

Соревновательный дух, упорство и стремление побеждать соперников являются стимулирующей составляющей к занятию спортом и физической культурой, и в итоге приводит к осознанию своих возможностей в физическом и духовном плане. Физическое развитие осужденных в условиях пенитенциарной системы разнообразит их досуг. Для этого функционируют спортивные секции и организуются спортивные соревнования. Например, на территории ИК-5 УФСИН России по Алтайскому краю в конце 2015 года была открыта ледовая площадка для проведения соревнований по хоккею, а в учреждении была создана хоккейная лига. [1] Данная форма педагогического воздействия способствует социальной адаптации осужденных, ориентирует на укрепление здоровья, выработку полезных привычек, развитие морально-волевых качеств. Между лицами, активно занимающимися спортом в условиях исправительных учреждений, и осужденными, не проявляющими к нему интерес, существуют различия в физической подготовке, а также в способности устанавливать контакты при общении, быстро находить альтернативу в трудных ситуациях, умении постоять за себя, причем не силой, а методом сглаживания конфликта посредством диалога.

Лица, которые занимаются спортом, имеют способность адаптироваться к негативным моментам жизни, у них сильнее развиты навыки групповой работы, склонность к объединению в более широкие круги общения и, следовательно,

хуже выражены эгоистические тенденции личности. Результатом этого становится подавление желания совершать правонарушения корыстной направленности.

Совместная физкультурно-спортивная деятельность является неким стимулятором, оптимизирующим взаимоотношения в условиях пенитенциарного учреждения. Это выступает соединяющим звеном между осужденными и сотрудниками администрации исправительных учреждений. Принимая участие в соревнованиях, получая навыки выполнения новых упражнений, а также теоретическим аспектам и особенностям организации мероприятий по физической культуре, в которых уважение к сопернику и поддержка членов своей команды становятся привычным явлением, а в последующем и привычкой, входящей в повседневную жизнь. [5]

Спортивно-массовая работа с осужденными обладает целым комплексом преимуществ перед другими формами и видами воспитательной работы: работой в команде, возможностью объединения людей разных социальных групп, отсутствием негативного психологического барьера во время соревновательной деятельности, ненавязчивостью воспитательного воздействия, организацией досуга осужденных.

Со стороны администрации учреждения положительные изменения в поведении осужденных учитываются и систематически поощряются, и этим побуждают к дальнейшему развитию положительного для общества поведения. [3] Такие меры помогают определить степень ресоциализации осужденного.

Таким образом, физическое воспитание, вместе с другими видами воспитательного воздействия на осужденных в условиях лишения свободы, является одним из самых простых и достаточно результативных педагогических средств, направленных на процесс изменения отношения к своему здоровью, реализации себя в будущей жизни.

К сожалению, примеры спортивно – массовой работы в колониях России являются скорее результатом применения огромных усилий отдельных сотрудников федеральной службы исполнения наказания, которые в большинстве случаев сами являются спортсменами.

Пока не существует единой системы организации физического воспитания осужденных. В перспективе, основными целями этой системы можно считать формирование у осужденных потребности к постоянным занятиям физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни для дальнейшей реализации себя в социальной среде.

Литература

1. Волконская Е. К. Современные тенденции рецидивной преступности // Вестник Воронежского института МВД России, 2014. № 4. С. 63-68.
2. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Т. 1,2. М. : Физкультура и спорт, 1976.
3. Алферов Ю. А. Международный пенитенциарный опыт и его реализация в современных условиях. Домодедово, 1994.
4. Борьба с туберкулезом в тюрьмах. Справочник для руководителей программ / пер. с англ. М. : Издательство «Права человека», 2002. 208 с.
5. Крайнов И. В. Вовлечение осужденных к лишению свободы в культурно –

массовые и спортивные мероприятия в процессе их ресоциализации // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 11.

6. Официальный сайт УФСИН России [Электрон. данные]. URL: <http://www.22.fsin.su>.

7. Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации [Электрон. данные]. URL: <https://xn--b1aew.xn--p1ai/reports/item/12730591/>

References

1. Volkonskaya E. K. Current trends in recidivism [Sovremennye tendencii recidivnoj prestupnosti]. Vestnik Voronezhskogo Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia - Vestnik Voronezhskogo instituta MVD Rossii, 2014, no. 4, pp. 63-68.

2. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]. T. 1,2. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1976.

3. Alferov Yu. A. Mezhdunarodnyj penitenciarный опыт i ego realizaciya v sovremennyh usloviyah [International penitentiary experience and its implementation in modern conditions]. Domodedovo, 1994.

4. Bor'ba s tuberkulezom v tyur'mah. Spravochnik dlya rukovoditelej programm [Fighting tuberculosis in prisons. Directory for program managers]. Moscow, Prava cheloveka Publ., 2002, 208 p.

5. Krajnov I. V. Vovlechenie osuzhdennyh k lisheniyu svobody v kul'turno – massovye i sportivnye meropriyatiya v processe ih resocializacii [Involvement of convicts to deprivation of liberty in cultural and sports events in the process of their re-socialization]. Gumanitarnye nauchnye issledovaniya - Humanitarian scientific research, 2014, no. 11.

6. Oficial'nyj sajt UFSIN Rossii [Official site of the Federal Penitentiary Service of Russia]. Access mode: <http://www.22.fsin.su>.

7. Oficial'nyj sajt Ministerstva vnutrennih del Rossijskoj Federacii [The official website of the Ministry of the Interior of the Russian Federation]. Access mode: <https://xn--b1aew.xn--p1ai/reports/item/12730591/>

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

**PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS
IN HIGH SCHOOL**

Парфенов Александр Сергеевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Parfenov Alexander Sergeevich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Дегтярев Игорь Григорьевич
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Degtyarev Igor Grigorievich
senior lecturer
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Лобынцев Игорь Александрович
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Lobyntsev Igor Alexandrovich
senior lecturer
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. Изменение места и функциональной роли специалиста в современном производственном процессе обусловлено уменьшением доли простого физического труда, которая не снижает требовательности к психофизической подготовленности работников, но изменяет её структуру. Объясняется это тем, что если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, в которой человек должен приспособлять свой труд. Использование в процессе производства все более усложняющихся машин, автоматических систем и их постоянное совершенствование значительно повышает ответственность человека за результаты труда.

Abstract. *The change in the place and functional role of a specialist in the modern production process is due to a decrease in the proportion of simple physical labor, which does not reduce the demands on the psychophysical preparedness of workers, but changes its structure. This is explained by the fact that if earlier the pace and rhythm of the labor process was set by the person through the technique controlled by him, now they are determined by the production technology in which a person must adapt his work. The use in the production of increasingly complex machines, automatic systems and their continuous improvement significantly increases the responsibility of man for the results of work*

Ключевые слова: спорт, студент, здоровье, движение, физическая культура
Keywords: sport, student, health, movement, physical culture

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. В любой сфере современного труда требуется значительное напряжение умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников, именно так каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, то есть, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков.

Целью ППФП является психофизическая готовность человека к успешной профессиональной деятельности. Сформулированная цель предмета - физическая культура студента, обусловлена рядом общих положений:

- исторически сложившимися системообразующими направлениями использования средств физической культуры (физических упражнений) для подготовки к труду, для быстрого и качественного приобретения профессиональных навыков;

- личной и социально-экономической необходимостью специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях (СП-ФП).

Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека, искусственная техническая среда в ряде случаев отрицательно сказывается не только на здоровье специалиста, но и качестве его профессиональной работоспособности, вызывая детренированность организма из-за недостатка двигательной активности (гиподинамии) и повышенной эмоциональной напряженности. Отсюда - нервно- психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний.

Изменение места и функциональной роли специалиста в современном производственном процессе обусловлено уменьшением доли простого физического труда, которая не снижает требовательности к психофизической подготовленности работников, но изменяет её структуру. Объясняется это тем, что если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, в которой человек должен приспособлять свой труд. Использование в процессе производства все более усложняющихся машин, автоматических систем и их постоянное совершенствование значительно повышает ответственность человека за результаты труда.

Постоянно повышается потребность в переквалификации, переподготовке и смене специальности. Смена деятельности требует, как разносторонних способностей, так и физического совершенства, которого можно достичь только благодаря СП-ФП: двигательной культуры, определенных знаний и функциональных возможностей.

Изменение структуры трудовых условий повысило требования к чувственно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высокой квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми, что утомляет больше всего.

Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Спорт, спортивные игры и др. моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок, воспитывает не только необходимые физические качества, но и такие свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя.

Цель ППФП определяется еще и такими факторами, как: обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего специалиста; обеспечение психофизической надежности будущего специалиста в избранном виде профессионального труда, то есть, понятие «качество специалиста» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую подготовленность, которая в свою очередь, зависит от уровня физической подготовленности.

Поэтому проблема заблаговременной профессиональной направленной психофизической подготовки является актуальной в университете.

Чтобы обеспечить психофизическую готовность к успешной профессиональной деятельности, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки готовности к:

- ускорению профессионального обучения;
- достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма;
- использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Задачи ППФП студентов, в этой связи определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Смысловое содержание поставленных задач означает усиливающуюся связь знаний, полученных студентами в процессе физического воспитания, во время

лекций, бесед, установок на медико-практических и учебно-тренировочных занятиях и путем самостоятельного изучения литературы со специфическими знаниями других дисциплин (техники безопасности производства; общих закономерностях повышения физической работоспособности организма и т.д.), для поддержания высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному решению производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, управление автотранспортными средствами и др.), естественнее и доступнее переходят в специфику профессиональной деятельности того студента, который занимался прикладными видами спорта.

Прикладные психофизические качества для каждой профессиональной группы означают — заблаговременное, акцентированное их формирование: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, где специалистам для качественного выполнения работы требуется их повышенное проявление.

Прикладные психические качества и свойства личности необходимо формировать направленным подбором упражнений, видов спорта, выполнением контрольных профессиональных обязанностей. Многие спортивно-игровые моменты могут моделировать возможные ситуации в производственном коллективе при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной практике привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносится в повседневную жизнь и профессиональную деятельность специалиста. Сознательное преодоление трудностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Прикладные специальные качества — это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на воде и в воздухе, недостаточного доступа воздуха и др. Эти способности развиваются путем закаливания, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат, упражнениями на выносливость, развитием мышц брюшного пресса, оказывающих непосредственное воздействие на внутренние органы организма.

Содержание ППФП определяется в зависимости от факторов: основных — формы (вида) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфики их профессионального утомления и заболеваемости. Дополнительных факторов, таких как: индивидуальные особенности будущих специалистов и географо-климатические условия.

Трудовая активность человека определяется мышечной силой, выносливостью, быстротой, координированностью, способностью к концентрированному и устойчивому вниманию, реакциями выбора и другими компонентами. Все эти составляющие так же, как и профессиональные свойства личности, в определенной мере и условиях тренируемы.

Условное разделение труда на «физический» и «умственный» необходим для

облегчения изучения динамики работоспособности специалистов течение рабочего дня, а также для валидного подбора средств и методов физической культуры.

Условия труда — продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы также влияют на работоспособность и определяют конкретное содержание ППФП специалистов.

Характер труда — во многом определяет подбор средств ФК и спорта для развития профессиональных качеств специалистов одного и того же профиля, но с неодинаковыми исполнениями служебных и других функций. При этом важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д.

Режим труда и отдыха. Рациональным РТ и отдыха на любом предприятии считается тот, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и состояние здоровья трудящегося. Поэтому при составлении рекомендаций по ППФП необходимо учитывать организационную структуру и особенности производственного процесса — анализ рабочего и нерабочего времени.

Динамика работоспособности специалистов в процессе труда - интегральный фактор, определяющий конкретное содержание ППФП студентов. Чтобы смоделировать элементы процесса труда путем подбора физических упражнений, необходимо знать особенности динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ. Для этого нужно построить «кривую» работоспособности на основе фиксированных изменений технико - экономических и психофизиологических показателей.

Прием информации. Преобладающие виды сигналов: оптические, звуковые, кинестетические, тактильные и другие; требуемый уровень опознания сигналов.

Развитие каких анализаторов особенности необходимо для работы (зрительного, слухового, мышечно-двигательного, вестибулярного, тактильного, температурного)? Степень загрузки анализаторов и требования к уровню их функционирования и надежности.

Основные психические процессы, участвующие в приеме информации: зрительные ощущения (отражение красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего, голубого, фиолетового цветов со всеми их оттенками между ними, световых контрастов, других световых ощущений); слуховые ощущения (отражение высоты, громкости, тембра звуков); мышечно-двигательные ощущения (отражение положения тела в пространстве, взаимного расположения всех его частей, движения тела и его частей, тонуса, растяжения и сокращения мышц); тактильные ощущения (отражение механических свойств предмета: гладкости, шероховатости, давления, веса); температурные ощущения (отражение тепла, холода, их изменений); органические ощущения (отражение состояния внутренних органов — бодрости, усталости, удушья, переохлаждения, перегревания, мышечного утомления, ускорений, равновесия, вестибулярные ощущения и др.); чувствительность и пороги всех ощущений (нижний, верхний); восприятие пространства (протяженных свойств предмета; формы, величины, объема); расстояния между предметами, их положения среди других предметов, удаленности предмета от наблюдения (глубинное зрение), восприятие времени (сравнение отрезков времени, темпа, ритма, скорости процессов); восприятие

движения, другие виды восприятий; наблюдения: вид (зрительное, слуховое и т.д.), объект, функции наблюдения (исследующая, регулирующая, контролирующая и др.); представления: зрительные, слуховые, осязательные, двигательные и др. •

Хранение и переработка информации. Психические процессы, в наибольшей степени участвующие в хранении и переработке информации: память, мышление.

Особенности памяти: преобладающие процессы памяти (непреднамеренное и преднамеренное запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание); виды памяти, имеющие наибольшее значение в деятельности: образная память (память на представление, зрительные картины, звуки, прикосновения, запахи, вкусы и т.п.), двигательная память (запоминание, сохранение, воспроизведение различных движений), эмоциональная память (память на чувства); долговременная, кратковременная, оперативная память; произвольная, произвольная память.

Преобладающие виды мышления: наглядно-действенное мышление, непосредственно включенное в практическое действие; наглядно образное мышление — процесс трансформации образов и представлений объектов, словесно — логическое, понятийное мышление, теоретическое мышление, оперативное мышление. Преобладающие мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстракция, конкретизация.

Особенности принятия решений. Виды задач, требующие принятия решения: простые, сложные, статические, динамические, детерминистские, нерискованные (в которых решение принимается в условиях определенности) и рискованные, вероятностные (когда работник, решающий задачу, не знает точно, какого результата он достигнет после принятия решения). Доля этих задач в деятельности инженера.

Преимущественно используемая стратегия выбора варианта решения: алгоритмическая, эвристическая.

Характер ситуаций, в которых принимается большинство решений: нормальные, трудные (связанные с воздействиями экстремальных факторов внешней среды, психической напряженностью, физическим утомлением).

Моторные действия. Степень значимости моторных действий в структуре трудового процесса в целом (высокая, средняя, незначительная).

Объем моторного поля и рабочих движений (дать количественную оценку).

Преобладающие двигательные акты: сенсомоторные реакции (простые, с выбором на движущийся объект, серийные, с разными видами слежения, переключения, речевые, экспрессивные — мимика, жесты, другие виды реакции, указать доминирующие среди них); простые или сложные моторные акты, связанные с воздействиями на орудия труда (обработка, изготовление, монтаж, регулирование); автоматизмы, которые включаются в другие действия как вспомогательные компоненты (ходьба, бег, лазание, передвижения по ограниченной опоре и т.д.).

Особенности содержания моторных действий: изменчивость двигательных задач и вариативность двигательного состава действий (высокая степень осознанности двигательных актов, исключая автоматизмы); стабильность двигательных задач, требующая повторения одних и тех же движений с высокой

степенью их автоматизма.

Основные факторы, имеющие первостепенное значение при регуляции действий: непосредственное восприятие объекта и орудий труда, представление объекта и условий труда, словесные указания, распоряжения, инструкции.

Рабочие органы, преимущественно участвующие в моторных действиях: речедвигательный аппарат; руки (вся рука, кисть руки, пальцы руки, только правая рука, обе руки); ноги; другие части тела. Указать количество двигательных действий, их длительность, частоту, работа каких органов доминирует, характер движений (крупные, мелкие), тип выполняемых движений (ударные, нажимные, толкающие, поднимающие, графические).

Характеристика пространственных, временных, силовых компонентов моторных действий: траектория, амплитуда, направление движения, регуляция движения по пространственным параметрам, дифференцировки пространственных параметров движений, управления ими (указать степень требуемой точности); темп, особенности ритма, повторяемость движений, регуляция движений по временным параметрам; величина мышечных усилий, необходимых в работе (в кг).

Характеристика моторных действий по требованиям к психофизическим качествам: быстрота, точные движения пальцев при работе с мелкими деталями и предметами в условиях строго регламентированной или переменной программы действий, требующих проявления координации или ловкости пальцев; искусные соразмеренные движения рук в целом, требующие проявления координации или ловкости рук; согласованные движения рук и ног в различных сочетаниях; согласованность движения с процессом восприятия, требующая сенсомоторной координации. Двигательные действия скоростного характера, требующие проявления быстроты; действия, характеризующиеся максимальной мощностью усилий, требующие силы и силовой выносливости; продолжительные динамические действия средней или умеренной интенсивности с систематической загрузкой $2/3$ мышечного аппарата, требующие общей выносливости.

Нагрузка на отдельные органы и физиологические системы. Органы и физиологические системы, испытывающие в работе (в течение рабочего дня, недели, года) значительные нагрузки, напряжения, перенапряжения: центральная нервная система, сердечно-сосудистая система, система терморегуляции, дыхательные органы, опорно-двигательный аппарат, мышечная система (какие мышечные группы), зрительные, слуховые органы, вестибулярный аппарат, другие органы. Заключение основывается на субъективных данных работающих и данных специальных исследований изменения психофизиологических показателей в динамике работы.

Эмоциональное состояние. Преимущественно эмоциональные возбуждения — состояния, характеризующиеся активацией различных функций организма, повышением готовности к различным неожиданным действиям и ответ на эмоциогенные факторы; эмоциональные напряжения — состояния, характеризующиеся активацией различных функций организма в связи с конкретными волевыми актами, с выполнением активной целенаправленной деятельности или подготовки к ней, а также с ожиданием какой-либо опасности; стресс — неблагоприятное эмоциональное состояние, характеризующееся

временным понижением устойчивости психических функций (памяти, внимания и др.), ухудшением координации движений и работоспособности.

Утомляемость и динамика работоспособности. Насколько ладится или не ладится работа в начале смены. Устают в течение дня сильно, средне, незначительно. Наблюдается преимущественно умственное, нервное, физическое, смешанное утомление; больше всего утомляются нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная системы; мышцы рук, ног, туловища; глаза, другие органы, наблюдается общее утомление. Отмечается наступление утомления, снижение работоспособности после 1,2, 3,.. 8-го часа работы. Указать точно, как быстро проходит утомление. В каком состоянии обычно приступают к трудовой деятельности на следующий день (хорошо, средне, недостаточно отдохнувшие). Устают в течение рабочей недели сильно, средне, незначительно. Наблюдается преимущественно умственное, нервное, физическое, смешанное утомление.

Литература

1. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов // Р. Т. Раевский. — М. : Высшая школа, 1985.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента // Ильинич В. И. — М. : ГАРДАРИКИ, 1999.
3. Маслякова В. А. Массовая физическая культура в вузе // В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. — М. : Высшая школа. — 1991.
4. Научно-методологические проблемы высшего образования на рубеже третьего тысячелетия : сборник научных трудов / под ред. В. Е. Павлова. - Санкт-Петербург : МПС РФ ПГУПС, 1995.
5. Черников Н. Г. Военно-прикладная направленность физической подготовки в системе военно - профессионального отбора и адаптации курсантов к обучению в вузе // Н. Г. Черников, А. В. Зюкин. — Л., 1989.

References

1. Raevskij R. T. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov tekhnicheskikh vuzov [Professional-applied physical training of students of technical universities]. Moscow, Vysshaya shkola Publ., 1985.
2. Il'inich V. I. Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical Training of a Student]. Moscow, GARDARIKI Publ., 1999.
3. Maslyakova V. A., Matyazhova V. S. Massovaya fizicheskaya kul'tura v vuzе [Mass physical culture in the university]. Moscow, Vysshaya shkola Publ., 1991.
4. Pavlov V. E. [ed.]. Nauchno-metodologicheskie problemy vysshego obrazovaniya na rubezhe tret'ego tysyacheletiya : sbornik nauchnyh trudov [Scientific and methodological problems of higher education at the turn of the third millennium: a collection of scientific papers]. St.Peterburg, MPS RF PGUPS Publ., 1995.
5. Chernikov N. G., Zyukin A. V. Voenno-prikladnaya napravlennost' fizicheskoy podgotovki v sisteme voenno - professional'nogo otbora i adaptacii kursantov k obucheniyu v vuzе [Military-applied orientation of physical training in the system of military-professional selection and adaptation of cadets to higher education]. Leningrad, 1989.

СПОРТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

SPORT AND ITS IMPACT ON THE HUMAN BODY

Осипов Дмитрий Васильевич

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта,

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Osipov Dmitry Vasilievich

lecturer of the Department of Physical Training and Sports,

Orlovsky Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

named after V.V. Lukyanova

Orel, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление влияния спорта на организм человека и на повседневную жизнь.

Abstract. The article presents the results of a study aimed at revealing the influence of sport on the human body and on everyday life.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, здоровье.

Keywords: sport, physical exercises, health.

Спорт и физическая культура является существенной частью культуры, как каждого человека в отдельности, так и целого общества в целом. Именно поэтому в нашей стране развитию массового физкультурного движения придавалось и придается огромное значение. Рассматривая значимость физкультуры в современном обществе можно выделить несколько моментов [1].

Первым из них является оздоровительный. Для примера возьмем то, что в течение года в России по причине временной нетрудоспособности в течение года теряются 650 млн. человеко-дней, при этом экономические потери равны 10 млрд. рублей. Регулярные занятия физическими тренировками способствуют снижению уровня заболеваемости населения, положительно влияют на психические особенности человека – улучшают его память, внимание, мышление, позволяют воспитать ценные личностные качества – целенаправленность, трудолюбие, волю, коммуникабельность, настойчивость, коллективизм, а так же выработать активную жизненную позицию. Занятия физической культурой помогают избавиться от таких вредных привычек, как употребление алкоголя и курение, людям любого возраста с пользой для себя использовать свободное время [3].

Влияние на организм человека физических упражнений проявляется в цепочке общебиологических действий.

1. Увеличение резервных возможностей. Существенно повышается работа всех систем и органов человека, занимающегося регулярными физическими тренировками. В отличие от физически нетренированных людей, у них все системы и органы в экстремальных ситуациях будут работать без напряжения.

2. Эффект экономизации. Все системы и органы тренированного человека работают более экономно. К примеру, сердце гребца, лыжника, пловца или бегуна в покое сокращается с частотой 44-60 ударов в минуту, а у того, кто не занимается постоянными физическими тренировками 70-80 ударов. В отличие от нетренированных людей, у тренированных число дыханий реже в 1,5-2 раза.

3. Эффект компенсации. В настоящее время одной из основных причин заболеваемости среди населения можно выделить низкую двигательную активность – гипокинезия. Она возникла из-за того, что в связи с растущей технологией и автоматизацией быта и производства, увеличилось число людей, занятых умственным трудом; увеличилось количество личного и общественного транспорта. Из-за гипокинезии снижается работа всех систем организма, питание тканей, что приводит к преждевременному старению. Чтобы повысить двигательную активность и восполнить вредное воздействие гипокинезии нужно регулярно заниматься физическими упражнениями.

4. Регуляторный эффект. Направленная физическая подготовка (фитнес, туризм) способен селективно усовершенствовать функции организма: равно как моторные (увеличение выносливости, мощи мускул, эластичности, координации движений), таким образом, и вегетативные (улучшение обмена веществ, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма).

5. Эффект активного отдыха. Утомление организма у человека наступает при любом виде деятельности. Снятию нервно-эмоционального напряжения, быстрому восстановлению физической и умственной работоспособности способствует даже небольшой комплекс физических упражнений.

6. Тропический (питающий) эффект. Данные современной физиологии говорят о том, что все внутренние органы человека рефлекторно связаны с мышцами через его центральную нервную систему. Поэтому при выполнении определенной мышечной работы человек воздействует на все внутренние органы, при этом способствуя улучшению питания их тканей. Благодаря тому, что мышцы и все органы связаны между собой, человек исцеляется от многих болезней с помощью целенаправленных и регулярных занятий физической культурой. Субъективным выражением этого действия является чувство удовольствия, двигательной эйфории, так называемой «мышечной радости». Особенно наглядно «мышечная радость» проявляется после выполнения повторяемых упражнений низкой интенсивности, таких как плавание, лыжи, бег, ходьба и др. Помимо этого это чувство проявляется при выполнении гимнастических упражнений, а так же после занятий любым другим видом физкультуры [4].

7. Эффект «периферических сердец». Белорусский физиолог Н. И. Аринчин в своих исследованиях установил, что по сложному механизму вибрационного характера мышцы при сокращении позволяют проталкивать кровь по сосудистой системе. Каждая мышца является не только потребителем крови, но и так называемым насосом – «периферическим сердцем». Поэтому при регулярных занятиях физической культурой в работу включаются все эти «сердца», в результате чего совершенствуется вся система кровообращения, помогая деятельности сердечной мышцы.

Все перечисленные выше эффекты при занятии физической тренировкой

взаимодействуют между собой, позволяя обеспечить огромное оздоровительное воздействие на весь организм в целом. К физической культуре можно приобщаться несколькими способами: заниматься самостоятельно (в одиночку или всей семьей), участвовать в занятиях групп здоровья по месту жительства или работы, а также заниматься в какой-либо спортивной секции по выбору. В настоящее время самыми популярными и массовыми стали самостоятельные занятия физкультурой [2]. Для того чтобы в достаточной степени добиться определенного успеха, в начале следует изучить основные теоретические знания в этой области. Наиболее рационально и с пользой для организма использовать тренировки позволит именно физкультурная «грамотность».

Литература

1. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С.247-250.

2. Еремин Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 348-350.

3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.

4. Кузнецов М. Б. Здоровье сбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 107-110.

References

1. Barkalov S. N. [Physical culture as the most important factor in the organization of leisure time cadets of high schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Podgotovka kadrov dlya silovyh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Materialy devyatnadcatoj Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii [Training of personnel for power structures: modern trends and educational technologies. Materials of the nineteenth All-Russian Scientific and Methodological Conference]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2014, pp.247-250. (In Russia).

2. Eremin R. V. [Strengthening and preserving the health of young people by means of physical culture, problems and solutions]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoj podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv. Materialy XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: materials of the XVII International Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2015, pp. 348-350. (In Russia).

3. Podrezov I. N. [Physical culture as an important factor in the formation of personal

culture]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushatelej i studentov. Sbornik statej [Actual problems of physical culture and sports of cadets, listeners and students: a collection of articles]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 106-109. (In Russia).

4. Kuznecov M. B. [Health saving of cadets and listeners as the task of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Perfection of physical training of law enforcement officers: a collection of articles]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova, 2016, pp. 107-110. (In Russia).

ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ТЕХНИКИ ИГРЫ

GENERAL AND SPECIAL QUALITIES OF BASKETBALLISTS, INCREASING IMPROVEMENT OF GAME TECHNIQUES

Дёмочкина Татьяна Николаевна
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Demochkina Tatiana Nikolaevna
senior lecturer
department "Applied physical culture"
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Дёмочкина Мария Борисовна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Demochkina Maria Borisovna
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В процессе специальной физической подготовки формируются и развиваются качества, специфичные лишь для определенных видов спорта или конкретных профессий. В баскетболе необходимыми для спортсмена качествами являются сила кистей рук, прыгучесть, быстрота реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстрота перемещения в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовые усилия), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Abstract. In the course of special physical training the qualities specific only for certain sports or specific professions are formed and developed. In basketball necessary for the athlete are the hands, jumping ability, reaction time and orientation, the ability to use peripheral vision, speed of movement in response to the signals, special endurance (jumping, speed, speed-strength efforts), hopping dexterity, special flexibility.

Ключевые слова: баскетбол, сила, скоростно-силовая выносливость, координация, специальная физическая подготовка игра, метод, техника.

Keywords: basketball, strength, speed and power endurance, coordination, special physical training game, method, technique.

Физическую подготовку баскетболистов можно условно сложить их двух составляющих: общей физической и специальной. Согласно определениям, общая физическая подготовка – это процесс совершенствования качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Специальная

физическая подготовка – процесс, направленный на формирование определенных качеств, являющихся наиболее важными для какой-либо профессии, спорта или вида деятельности.

Процесс физической подготовки (которая может быть общей, специальной физической и спортивной) направлен на укрепление здоровья, воспитание необходимых двигательных качеств, подготовку организма к максимальным напряжениям в условиях соревновательной деятельности. Разностороннее физическое воспитание расширяет двигательные и функциональные возможности организма выполнение упражнений из различных видов спорта. Общая физическая является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения. Этими упражнениями должны быть те, которые применяются во всех видах спорта, ориентированы на успех во всех видах деятельности. Процесс общей физической подготовки должен строиться с условием переноса тренировочного эффекта на основные упражнения, выполняемые в основном виде спорта. ОФП повышает уровень функциональных возможностей организма, развивает физические качества, обогащает арсенал двигательных навыков и умений, повышает работоспособность.

В процессе специальной физической подготовки формируются и развиваются качества, специфичные лишь для определенных видов спорта или конкретных профессий. Специальная физическая подготовка избирательно развивает отдельные группы мышц, ответственных за выполнение специализированных упражнений. Спортивная подготовка обеспечивает готовность к достижениям в спорте, которая характеризуется определенным уровнем развития физических качеств:

- силы, быстроты, выносливости (физическая подготовка),
- степенью владения техникой и тактикой (техническая и тактическая подготовка),
- необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовка),
- соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовка).

В процессе спортивной тренировки решается ряд взаимосвязанных задач: всестороннее физическое развитие и развитие специальных качеств; повышение функциональных возможностей организма, расширение арсенала техники и тактики; воспитание психологических и морально-волевых качеств.

Рассматривая вопрос о физической подготовке, следует выделить качества, особо важные для баскетболистов. Теоретический анализ учебной, научной и научно-методической литературы позволил выделить эти качества. Так основными физическими качествами, определяющими ОУФП баскетболиста, являются сила, ловкость, гибкость, общая и скоростно-силовая выносливость, координация, быстрота. Особо важными из перечисленных качеств являются быстрота, ловкость и выносливость.

Особенностями игры в баскетбол являются разнообразная двигательная активность, взаимодействие с игроками своей команды и командой соперников, быстрота оценки игровых положений и действий игроков, высокие техниче

подготовка и уровень физического развития. Баскетбол включает в себя бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски, различные силовые упражнения. Для баскетбола характерны следующие показатели:

- высокий динамизм в развитии ситуаций;
- постоянное чередование оборонительных и наступательных фаз игры;
- непрерывное переключение игроков от одних двигательных действий к другим;
- многообразие способов выполнения движений и действий;
- постоянное изменение скорости и направлений перемещений;
- ведущее значение зрительного анализатора в оценке изменяющихся условий и выборе рациональных ответных действий;
- комплексное задействование практически всех групп мышц и функциональных систем организма;
- преобладание скоростно-силового режима мышечной работы;
- согласованность действий всех частей тела.

В этой связи, юные баскетболисты с целью подготовки к соревновательной деятельности должны обладать высоким уровнем физической подготовленности и технико-тактического мастерства (А.Л.Дулин, 1996; А.Я.Гомельский, 1997; Ю.М.Портнов, 2004; Д.И.Нестеровский, 2004). Такая подготовка необходима еще и в связи с тем, что процесс игры насыщен огромным количеством технических и тактических приемов. В игре баскетболист использует различные группы мышц для осуществления сложных маневренных движений, бега и высоких прыжков.

Начальный этап подготовки баскетболистов включает развитие физических качеств, получение знаний об изучаемом приеме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения), повышение уровня специальных физических качеств, расширение двигательного опыта, создание ориентировочной основы действия и ознакомление с основными опорными точками. На этом этапе подготовки предпочтение отдается общеразвивающим упражнениям.

Следующий этап подготовки юных баскетболистов включает в себя специальные подготовительные упражнения, в которых имеют место соревновательные действия, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Подбор специально подготовительных упражнений зависит от специфики вида спорта. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий (например, игровые действия и комбинации, имитационные упражнения). Из множества видов упражнений необходимо уметь грамотно подобрать их, создать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением, а также улучшать сильные стороны спортсмена и подтягивать отстающие технические действия или физические качества.

Одной из главных задач в процессе подготовки юных баскетболистов является умение соотносить средства ОФП и СФП. Один из ведущих теоретиков спорта В.Н. Платонов (1986) отмечал, что современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, обеспечивающим достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям. Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной тренировки меняется по мере роста спортивного мастерства, отдавая предпочтение СФП.

В баскетболе необходимыми для спортсмена качествами являются сила кистей рук, прыгучесть, быстрота реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстрота перемещения в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовые усилия), прыжковая ловкость, специальная гибкость. Для развития этих качеств используют упражнения с различными предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой.

Дети 10-12 лет определяются в группы начальной подготовки. Главной целью их тренировки является всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими приемами и элементарными тактическими приемами игры. Основными задачами, решаемыми на занятиях в группах начальной подготовки, являются следующие:

1. Укрепление здоровья, физическое развитие и разносторонняя физическая подготовленность;
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые);
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо;
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите;
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности и стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с этими задачами можно выделить особо важные качества баскетболистов 10-12 лет, необходимые для успешной игры: сила, гибкость, координация, ловкость, скорость, скоростно-силовая и общая выносливость. Также большое значение имеют следующие навыки: ведение мяча, броски в кольцо, броски в движении после ведения, ловля и передача мяча в движении.

Литература

1. Баскетбол : учеб. для институтов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – Киев, 1989.
2. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол : пер. с фр. / П. Вари ; под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев, 1997.
3. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден ; пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – М., 1987.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М., 1997.
5. Колос В. М. Баскетбол: теория и практика / В. М. Колос. – Минск, 1998.

6. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учеб. для вузов физвоспитания / В. М. Корягин. – Львов, 1998.
7. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. – М., 2002.

References

1. Koryagin V. M., Muhin V. N., Mozola R. S. Basketbol [Basketball]. Kiev, 1989.
2. Vari P. 1000 uprazhnenij igry v basketbol [1000 exercises of basketball]. Kiev, 1997.
3. Vuden D. Sovremennyj basketbol [Modern basketball]. Moscow, 1987.
4. Gomel'skij A. Ya. Basketbol: Sekrety mastera [Basketball: Secrets of the Master]. Moscow, 1997.
5. Kolos V. M. Basketbol: teoriya i praktika [Basketball: theory and practice]. Minsk, 1998.
6. Koryagin V. M. Podgotovka vysokokvalificirovannyh basketbolistov [Training of highly skilled basketball players]. L'vov, 1998.
7. Kostikova L. V. Basketbol. Azbuka sporta [Basketball. The ABC of Sport]. Moscow, 2002.

АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ ДЛЯ ВСЕХ

THE ACTIVE TOURISM FOR ALL

Хомутова Елена Васильевна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Homutova Elena Vasilyevna

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Просвинова Александра Вадимовна

студент

факультет филологического образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Prosvirova Alexandra Vadimovna

student

faculty of Philology education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье дана содержательная характеристика наиболее распространенным видам туризма специальных интересов: приключенческий туризм, экстремальный туризм, водный туризм, конный туризм и т.п. Обозначены перспективы развития туризма специальных интересов.

Abstract. The article gives a substantial characteristic of the most common types of tourism of special interests: adventure tourism, extreme tourism, water tourism, equestrian tourism, etc. The prospects for the development of tourism of special interests.

Ключевые слова: туризм, спорт, активный отдых, активный туризм.

Keywords: tourism, sport, active recreation, active tourism.

В наше время многие люди предпочитают отдыхать активно, чтобы все время находиться в движении, не отставать от ритма жизни. Все больше и больше людей вместо привычного и спокойного отдыха отправляются в путешествия, преодолевая при этом различные препятствия [3, с. 428]. Такой вид отдыха называется активным туризмом. Примечательно, что как форма туризма такое направление появилось сравнительно недавно – около семидесяти лет назад.

Туризм - это один из видов активного отдыха, представляющий собой путешествия, совершаемые с целью познания тех или иных районов, новых стран

и сочетаемые в ряде стран с элементами спорта [1, с. 4]. Активный туризм - это путешествие, которое основано на активном передвижении по какому-либо заданному маршруту с большими физическими нагрузками. Маршруты могут быть разной сложности, а сами путешествия могут осуществляться как пешком, так и на велосипеде, лыжах, лошадях и любом другом всевозможном виде транспорта, в зависимости от условий местности, погоды и пр.

Данный вид туризма быстро стал очень популярным среди людей абсолютно разных возрастов, а также владеющих разным уровнем физической подготовки, ведь для занятия активным туризмом не обязательно быть спортивно подготовленным, иметь определенные физические навыки и физическую форму. Туристы вправе сами выбирать маршрут, тем самым подстраивая его под уровень своих физических возможностей, а также географический интерес. На сегодняшний день активный туризм является целой индустрией: появляется все больше и больше гидов, которые готовы предложить маршруты на любой вкус, создается специальное снаряжение, оборудование и одежда, предназначенная для данного вида отдыха.

Разумеется, что новичкам в этом деле стоит начинать с легких маршрутов и преодолевать их в составе специально сформированных групп под руководством специально обученного руководителя или профессионала своего дела. Необходимые умения и навыки, которые свойственны при занятии активным туризмом, вырабатываются только в процессе длительных тренировок. Поэтому «автономное существование группы туристов в природной среде, с одной стороны, дает больше шансов на выживание, так как в группе легче переносить тяготы и лишения. С другой стороны, в экстремальной ситуации вполне возможно возникновение конфликтов между отдельными членами группы даже по несерьезным причинам. Поэтому туристы должны знать, что успех ждет их, если они будут действовать дружно, будут прощать друг другу мелкие обиды и стараться справляться со своими эмоциями. Принятие правильного решения потребует от них уважительного отношения к мнению каждого. Но право окончательного решения они должны оставлять за самым опытным из своего числа, за тем, кому они доверят руководить собой. И принятое решение все должны стараться выполнять четко и быстро, не допуская споров и саботажа» [2, с. 5]. Также спокойные и размеренные нагрузки хорошо влияют на здоровье человека, приносят организму определенную пользу.

Сложные же маршруты, включающие в себя экстремальные сплавы по рекам, подъемы на высокие горы под силу только людям, прошедшим специальную подготовку. Прежде, чем решаться на экстремальные препятствия, стоит хорошо изучить местность предполагаемого маршрута, адекватно оценить свои навыки и умения, а также уровень физической подготовки. Стоит помнить, что чем сложнее маршрут и препятствия, тем выше уровень адреналина в крови. Повышение гормона длится несколько минут, после чего показатели возвращаются в норму. К тому же, повышение адреналина оказывает воздействие на многие внутренние органы: происходит сужение кровеносных сосудов кожных покровов, слизистых оболочек, скелетных мышц, органов брюшной полости. При этом сосуды головного мозга, наоборот, расширяются, улучшается умственная работа, происходит прилив сил и бодрости.

Мы решили опросить студентов и работников ВГСПУ разных возрастных

диапазонов, чтобы узнать, как они относятся к экстремальному виду туризма. Среди опрошенных в возрасте от 20 до 35 лет 66% рискнули бы заняться экстремальным туризмом, а 32% - нет. А вот оппоненты в возрасте от 35 до 60 лет не склонны идти на риск: лишь 16% были готовы отправиться в экстремальное путешествие, а 84% предпочли не рисковать.

В настоящее время существует много разновидностей активного туризма, поэтому каждый желающий провести свой отдых в движении может выбрать тот тип, который ему больше подходит. Среди популярных видов активного туризма выделяют:

Пешеходный туризм – поход по слабопересеченной местности, совершаемый пешком с преодолением разного рода препятствий.

Водный туризм – сплав по реке на байдарках, плотах и др. плавсредствах.

Горный туризм – пешие походы по горной местности с преодолением характерных препятствий: крутых склонов, горных рек и др.

Лыжный туризм – преодоление на лыжах препятствий разной сложности.

Конный туризм – путешествие по разным типам местности верхом на лошадях (реже – в упряжи).

Велосипедный туризм – путешествие по выбранному маршруту на велосипедах.

Авто- и мототуризм – поездки по выбранному маршруту на соответствующих видах транспорта.

Конечно же, это далеко не весь список предлагаемого туристического отдыха. Из-за большой популярности появляются все новые и новые виды активного туризма, которые могут подойти абсолютно для всех. «Существительному «туризм» сопутствует множество прилагательных: «внутренний», «выездной», «международный», «пешеходный», «горный», «водный», «конный», «спелеологический», «самодеятельный», «детско-юношеский», «спортивный», «коммерческий», «экскурсионный», «экстремальный» и т.д. Уже само обилие определений говорит о сложности понятия «туризм», о его многообразии» [2, с. 8]. Более того, нельзя сказать, что активный туризм ограничивается какой-либо одной страной: можно путешествовать по разнообразию ландшафтов России, изучать большие каньоны США или же рискнуть увидеть вулканы Индонезии.

Важно понимать, что активный туризм занятие не только интересное, но и довольно безопасное, при правильном соблюдении техники безопасности и обеспечения определенного уровня комфорта. Если действовать по всем правилам и принципам безопасного отдыха, например, исключения из маршрута особо опасных участков или же контроль наличия у туристов аптечки, необходимой для оказания первой медицинской помощи, и спутниковых средств связи, то ваше времяпрепровождение будет максимально интересным, активным и, самое главное – безопасным.

Старая истина гласит: «Движение – жизнь». Человек, который делает выбор в пользу активного туризма, не сможет остаться недовольным, ведь такой выбор полезен не только для здоровья, но и для души. Путешествия – это шанс открыть для себя новый мир, а любой вид активного туризма можно смело назвать продолжением здорового образа жизни и волной положительных эмоций. И если человек будет счастлив – значит, он будет и здоров.

Литература

1. Киреева Ю. А. Основы туризма : учебно-практическое пособие // Российская международная академия туризма. М. : Советский спорт, 2010. 108 с.
2. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие // Российская международная академия туризма. М. : Советский спорт, 2009. 392 с.
3. Ткачева Е. Г., Андреевко Т. А., Попов А. П. Оздоровление студенческой молодежи в высших учебных заведениях (на примере педагогического вуза) // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции. Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2016. С. 428-432.

References

1. Kireeva Y. A. Osnovy turizma [Fundamentals of management]. Rossijskaya mezhdunarodnaya akademiya turizma [Russian international Academy of tourism]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 108 p.
2. Konstantinov Y. S. Teoriya i praktika sportivno-ozdorovitel'nogo turizma : uchebnoe posobie [Theory and practice of sport tourism]. Rossijskaya mezhdunarodnaya akademiya turizma [Russian international Academy of tourism]. Moscow, Soviet sport Publ., 2009, 392 p.
3. Tkacheva E. G., Andreenko T. A., Popov A. P. [Improvement of students In higher education institutions (on the example of pedagogical higher education institution)]. Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii: materialy V mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Problems of physical culture and sports development in the new Millennium: proceedings of the V international scientific-practical conference]. Yekaterinburg, Russian state vocational pedagogical University Publ., 2016, pp. 428-432.

ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЁ ЗАДАЧИ В ВУЗЕ И ВЛИЯНИЕ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЁ ЗАДАЧИ В ВУЗЕ И ВЛИЯНИЕ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Никулин Виктор Тихонович
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Nikulin Victor Tikhonovich
senior lecturer
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Крючков Александр Григорьевич
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kryuchkov Alexander Grigorievich
senior lecturer
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. Исходя из специально-образовательных, спортивных, воспитательных задач, авторы на фактическом материале провели сравнительный анализ влияния физической культуры на успеваемость студентов. В группах студентов занимающихся физической культурой по программе и спортсменов занимающихся в спортивных секциях. Данные по ГУ – УНПК.

Abstract. Based on the special educational, sports, educational tasks, the authors conducted a comparative analysis of the influence of physical culture on the performance of students on the actual material. In groups of students engaged in physical culture under the program and athletes engaged in sports sections. Data for GU – unpk.

Ключевые слова: успеваемость, физическая культура, спорт, воспитание, студент, функция.

Keywords: academic performance, physical education, sport, education, student, function.

Функции физической культуры – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека или человеческие отношения, удовлетворять и развивать определённые потребности личности и общества. В функциях раскрывается содержание физической культуры и её значение, как для человека, так и для общества. Студентам необходимо правильно понять функции

физической культуры. Следует помнить, что вся культура в целом представляет собой преобразовательную деятельность. Преобразовательная деятельность осуществляется по отношению к природе (строительство открытых бассейнов, баз, гребных каналов и т.п.), к обществу (организация и управление ФК), а также происходит физическое и духовное преобразование самого человека (изменение форм и функций человеческого организма под воздействием применения научно обоснованных, целенаправленных физических упражнений). Физическая культура как самостоятельная часть культуры имеет и свои специфические социальные функции. Они в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры и её способность удовлетворять потребности общества в области физического воспитания и спортивной деятельности людей. Изучение в ВУЗе социальных функций позволяет глубже вникнуть в сущность физической культуры, лучше представить её роль и место в обществе. Важное значение приобретает материально-производственная функция физической культуры.

Материально-производственная сфера:

а) функция производства и воспроизводства человеческой жизни способствует формированию и совершенствованию биологической организации человека, участвует в общем процессе продолжения человеческого рода; Эта функция подразделяется на более конкретные: - оздоровительную, рекреативную, лечебную.

б) профессионально-прикладная, назначение которой – обучение и совершенствование профессиональных навыков и умений работников различных специальностей посредством физических упражнений. Она включает в себя: - функцию совершенствования профессиональных навыков и умений, производственно-профилактическую, производственно-стимулирующую, социализирующую, коммуникативную, интегративную, зрелищную, семейно-воспитательную, бытовую, престижную, управленческую, военно-прикладную, классовую, агитационно-пропагандистскую, функцию отвлечения, сотрудиическую. Духовные функции: мировоззренческая, творческая, информационная, нормативная и оценочная, гедонистическая, эстетическая. Будучи органически включённой в учебный процесс в ВУЗе физическая культура испытывает влияние его сторон и одновременно влияет на различные сферы жизнедеятельности студенчества. Таким образом, она выступает как активный фактор, участвующий в физическом развитии человека, формирования личности и образа жизни студента. Социально-образовательные функции выражены при использовании физической культуры в общей системе образования для формирования фонда двигательных навыков и умений и связанных с ними знаний; - развивающие функции выражены в расширении функциональных возможностей организма, воспитании физических качеств при регулярных занятиях физическими упражнениями; - прикладные функции выражены при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к труду в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки (требования к физической подготовке отражены в комплексе ГТО); - спортивные функции выражены в области спорта высших достижений. Они заключаются в реализации функциональных физических возможностей человека и достижении максимальных результатов при занятиях спортом, формировании спортивных

достижений: - рекреативные функции выражены при использовании средств физической культуры, при организации досуга для повышения дееспособности организма; - реабилитационные – для восстановления утраченных функциональных возможностей. Исходя из специально-образовательных, спортивных, воспитательных задач, авторы на фактическом материале провели сравнительный анализ влияния физической культуры на успеваемость студентов. В группах студентов занимающихся физической культурой по программе и спортсменов занимающихся в спортивных секциях. Данные по ГУ – УНПК. Авторы в зимний и весенний семестр, после завершения сессии провели анкетирование среди студентов в четырёх учебных группах разных факультетов. В процессе анкетирования были получены данные указывающие на устойчивый интерес к занятиям по физической культуре и спорту у 42,6% студентов, а 39,3% опрошенных посещали занятия по физической культуре по расписанию. Всего в анкетировании приняло участие 84 студента учебных групп и 80 студентов из групп спортивного совершенствования (секции по баскетболу, волейболу, футболу). Ответы студентов на вопросы об успеваемости в зимней и весенней сессии были авторами проверены в деканатах с целью их достоверности. Погрешность была зафиксирована в пределах 2% от числа всех ответов (трое опрошенных дали неверную информацию). Основной задачей было определение уровня успеваемости в группе спортсменов и студентов, занимающихся по учебной программе ВУЗа, и провести сравнительный анализ успеваемости в зимней и летней сессии. Приняли участие в группах спортивного совершенствования :

- по волейболу 32 человек – юноши и девушки;
- баскетболу 28 человек – юноши и девушки;
- футболу – 20 человек – юноши.

В зимний период на отлично сдали сессию 16 человек (20%); на хорошо и отлично 42 человека (52,5%); на хорошо и удовлетворительно 16 человек (20%); только на удовлетворительно – 6 человек (7,5%) из них 1 волейболист, 1 баскетболист и 4 футболиста. В учебных группах на отлично сдали- 12 человек (14,3%) на хорошо и отлично 24 человека (28,6%); на хорошо и удовлетворительно – 36 человек (42,8%); на удовлетворительно – 12 человек (14,3%). Показатели успеваемости в летней сессии и у спортсменов и студентов учебных групп несколько ниже, чем в зимней сессии. Прослеживается определённое влияние весенней погоды на умственную работоспособность студентов и на их концентрацию на учебный процесс, и конечно, сказывается накопившаяся за несколько месяцев учёбы физическая и психологическая усталость. Показатели успеваемости спортсменов превышают показатели студентов учебных групп. Это говорит о том, что студенты-спортсмены обладают более высокой работоспособностью, планируют режим своего труда и отдыха, активно занимаются спортом, успевая выступать за сборные команды ГУ - УНПК в городских и областных соревнованиях. Только из сборных команды ГУ-УНПК по волейболу закончили ВУЗ с красным дипломом 5 юношей и 10 девушек. Из тех, кто закончил ВУЗ на «отлично» и «хорошо» в дальнейшем шесть человек стали кандидатами наук, четверо из них – преподавателями ВУЗа. Это лишний раз указывает на важную роль физического, нравственного воспитания на формирование личности студента. Появлению интереса к спорту,

систематические занятия обязывают личность действовать активно и формируют целеустремлённость, реально укрепляют здоровье, улучшают эффективность умственного и физического труда. Физическая культура формирует стиль поведения личности и позволяет достичь студенту более высоких результатов в различных сферах его жизнедеятельности. Приведённые авторами в статье данные, лишний раз подтверждают важную роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.

Литература

1. Козлов Ф. Ф. Основные направления развития функциональных и физических возможностей человека / Ф. Ф. Козлов, Т. А. Тихомирова // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции 12 мая 2009 года.

2. Котьков Н. Н. Факторы и закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения / Н. Н. Котьков // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции 12 мая 2009 года.

3. Стамбулов Н. Б. Психология спортивной карьеры : учебное пособие. –СПб. : Центр карьеры, 1999.

4. Жолдак В. И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе / В. И. Жодак. - М., 1983.

References

1. Kozlov F. F., Tihomirova T. A. Osnovnye napravleniya razvitiya funkcional'nyh i fizicheskikh vozmozhnostej cheloveka [The main directions of the development of human functional and physical capabilities]. Innovacii v obrazovanii : sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii 12 maya 2009 goda [Innovations in Education: a collection of materials of the International Scientific and Practical Conference May 12, 2009].

2. Kot'kov N. N. Faktory i zakonomernosti izmeneniya rabotosposobnosti studentov v processe obucheniya [Factors and patterns of changes in the working capacity of students in the learning process]. Innovacii v obrazovanii : sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii 12 maya 2009 goda [Innovations in Education: a collection of materials of the International Scientific and Practical Conference May 12, 2009].

3. Stambulov N. B. Psihologiya sportivnoj kar'ery [Psychology of sports career]. St.Petersburg, Centr kar'ery Publ., 1999.

4. Zholdak V. I. Metody sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya v VUZe [Methods of improving physical education in the university]. Moscow, 1983.

О РОЛИ ПАУЭРЛИФТИНГА КАК СИЛОВОГО ВИДА ИСКУССТВА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

ON THE ROLE OF POWERLIFTING AS A POWER OF THE ART FORM FOR MEN AND WOMEN

Череп Зоя Петровна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Cherep Zoya Petrovna
senior teacher
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatiana Aleksandrovna
Ph.D., associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Ситникова Марина Ивановна
студент
факультет естественнонаучного образования,
физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sitnikova Marina Ivanovna
student
faculty of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. В статье представлено понятие о роли пауэрлифтинга как силового вида искусства для мужчин и женщин, а также нормативы и основные упражнения для профессионалов и новичков.

Abstract. The article presents the concept of the role of powerlifting as a form of power art for men and women, as well as standards and basic exercises for professionals and beginners.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, жим лежа, приседания со штангой, становая тяга

Keywords: powerlifting, bench press, squats, deadlift.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, где главной задачей спортсмена является поднятие тяжелого веса. Заключается в трех упражнениях: становая тяга, жим лежа и приседания со штангой. Существует основное отличие пауэрлифтинга от бодибилдинга, поскольку здесь не играет большую роль строение тела и внешний вид.

Занятия пауэрлифтингом способствуют росту мышечной силы, укреплению связок, суставов и мышечного корсета, увеличению работоспособности организма в целом. Следует отметить, что регулярность и систематичность занятий пауэрлифтингом не только развивает физические способности человека, но и формирует также морально-волевые качества спортсмена, как дисциплинированность, сила воли, целеустремленность.

По данному виду спорта проводятся международные соревнования, участие в которых принимают спортсмены, делящиеся по весовым категориям. Считается, что при равных суммах троеборья, при силовом пауэрлифтинге, победит спортсмен, имеющий меньший вес. По правилам Международной Федерации выделяют такие категории относительно возраста:

Юноши и девушки – 12-18 лет

Юниоры и юниорки – 19-23 года

Взрослые – 23 года и больше

Открытая возрастная категория – 13 лет и старше

В тренажерном зале часто можно встретить мужчин, работающих над своим телом, в том числе и занимающихся поднятием отягощений различного рода. Но это не значит, что все они являются настоящими пауэрлифтерами. Довольно часто данный вид спорта путают с бодибилдингом, поэтому хотелось бы рассмотреть их основные отличия:

➤ Пауэрлифтинг заключается в увеличении силовых показателей, а бодибилдинг в росте мышечной массы при учете эстетических пропорций.

➤ В пауэрлифтинге неважно идеальное выполнение упражнений, поскольку цель – задействовать максимум мышц для поднятия веса, а вот в бодибилдинге техника должна быть или чистой.

➤ В пауэрлифтинг входят базовые упражнения из силового троеборья и вспомогательные упражнения, а вот в бодибилдинге используются базовые и изолирующие упражнения.

Среди женщин данный вид спорта не столь популярен, как среди мужчин. Возможно, это связано с тем, как считают многие, что тело станет мужеподобным, однако это невозможно, поскольку в женский организм не выделяется определенное количество тестостерона. Также многие думают, что пауэрлифтинг оказывает большое неблагоприятное влияние на репродуктивную функцию,

но если заниматься им по правилам и с помощью специалистов, то есть вероятность не столкнуться с этой проблемой. Естественно нужно знать, что при работе с большим весом не только увеличивается сила, но и наращивается мышечная масса, а это значит, что человек меняется внешне, и о легких изящных женских формах можно забыть. К тому же, если заниматься профессионально данным видом спортом, необходимо учитывать, что большое значение имеет калорийное питание, а оно, как известно, влияет на фигуру.

Основные нормативы для мужчин и женщин представлены в таблице 1
Таблица 1

Нормативы для мужчин и женщин
ПАУЭРЛИФТИНГ (троеборье)

весовая категория	Спортивные звания		Спортивные разряды				Юношеские спортивные разряды		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I	II	III
МУЖЧИНЫ									
53,0			410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59,0	625,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66,0	700,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74,0	770,0	695,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83,0	835,0	747,5	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93,0	880,0	787,5	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105,0	920,0	815,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120,0	955,0	835,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	980,0	860,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5
ЖЕНЩИНЫ									
43,0			242,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
47,0	367,5	297,5	262,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
52,0	405,0	325,0	290,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
57,0	435,0	352,5	312,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
63,0	475,0	385,0	337,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
72,0	507,5	412,5	367,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
84,0	537,5	447,5	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
84+	552,5	475,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5

Как уже говорилось раньше, в этом виде спорта используется три основных упражнения:

➤ **Приседания со штангой.** В соревнованиях это упражнение выполняется первым. Пауэрлифтинг для женщин и мужчин основывается на общих правилах выполнения приседа. Нужно взять штангу удобным хватом, снять со стоек и расположить на верхнем участке трапеции. Далее участник отходит от стоек, ставит ноги несколько шире плеч и выпрямляет спину. Глубина приседа должна быть немного ниже параллели с полом, причем центр тяжести должен приходиться именно на пятки. Подъем штанги необходимо выполняет с ровной спиной.

➤ **Жим лежа.** Данный вид занятия выполняется с учетом некоторых деталей. Гриф берется широким или средним хватом. Первый вариант более популярен, поскольку, чем больше расстояние между руками, тем короче путь штанги. Правильно снимать штангу следует, приподняв таз и держа руки прямыми. Скорость жима должна быть максимальной, опустив снаряд, нужно свести лопатки и опустить плечи. Важный нюанс – ноги должны быть

максимально близко возле таза, а скамьи касаются только ягодицы. Чем больше прогиб в спине, тем короче путь штанги.

➤ **Становая тяга.** Это упражнение выполняется последним. Для принятия исходного положения ноги ставят на ширине плеч или дальше. Рекорды чаще устанавливаются при первом варианте. Атлет наклоняется с прямой спиной и берет штангу удобным хватом. За счет выпрямления ног поднимается снаряд. Спина все время прямая. Во время подъема штанги руки должны быть прямыми и безучастными. Техника пауэрлифтинга учитывает, что опускать снаряд можно будет только после того, как колени будут выпрямлены, а плечи отведены назад.

Есть несколько особенностей эффективного тренинга, которые нужно учитывать, чтобы начать развиваться и повышать результат:

➤ За одну тренировку нельзя прорабатывать больше 2-3 мышечных групп, причем нецелесообразно применять большее трех упражнений на каждую из них.

➤ Занятия пауэрлифтингом подразумевают постепенное повышение максимальной нагрузки. Важно выполнять такое количество подходов, чтобы можно было сохранить технику, темп, количество повторений.

➤ В тренировках большое внимание необходимо уделять развитию вспомогательных и стабилизирующих мышц, которые принимают участие в троеборье.

➤ Правила пауэрлифтинга включают минимизацию жировой массы тела и увеличение мышечной массы, то есть нагружать нужно сразу все мышечные группы.

Литература

1. Глядя С. А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. — Харьков : К-Центр, 1998. — 43 с.
2. Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом / Л. Остапенко // Спортивная жизнь России. - 1991. - №7. - С. 15.
3. Платонов В. И. Современная спортивная тренировка / Платонов В. И. - К. : Здоровье, 1980. – 336 с.

References

1. Glyadya S. A., Starov M. A., Batygin Yu. V. Stan' sil'nym! Uchebno-metodicheskoe posobie po osnovam pauehrliftinga [Become strong! Educational and methodical manual on the basics of powerlifting]. Kharkov, K-Center Publ., 1998, 43 p.
2. Ostapenko L. Pauehrlifting — shag za shagom [Powerlifting - step by step]. Sportivnaya zhizn' Rossii - Sports life of Russia, 1991, no. 7, pp. 15.
3. Platonov V. I. Sovremennaya sportivnaya trenirovka [Modern sports training]. Kiev, Health Publ., 1980, 336 p.

СРЕДСТВА ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В БОРЬБЕ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

MEANS THE FITNESS OF AEROBICS IN THE FIGHT WITH OVERWEIGHT

Евтеева Татьяна Геннадьевна

доцент

кафедра «Педагогика, психология и физическое воспитание»

Волгоградский государственный институт искусств и культуры

Волгоград, Россия

Evtееva Tatyana Gennadievna

associate professor

department of «Pedagogics, psychology and physical education»

Volgograd state Institute of arts and culture

Volgograd, Russia

Аннотация. *Представлены результаты применения средств фитнес-аэробики в борьбе с избыточной массой тела у студенток ВГИИК.*

Abstract. *The results of the use of the facilities fitness aerobics in the fight against overweight students VGIIK.*

Ключевые слова: *индекс формы тела A Body Shape Index (ABSI), избыточная масса тела, фитнес-аэробика.*

Keywords: *body shape index A Body Shape Index (ABSI), overweight, fitness aerobics.*

Ожирение (избыточная масса тела) в современном мире это одна из основных проблем с которой сталкивается современная молодежь. Ожирение это ни что иное как избыточные жировые отложения в подкожной клетчатке, органах и тканях. Наличие избыточной массы тела приводит не только к психофизическому дискомфорту, но и к сексуальным расстройствам, заболеваниям суставов и позвоночника. Невнимательное отношение к своему весу ведет к развитию гипертонии, сахарному диабету, атеросклерозу, а так же поражению почек и печени. Избыточная масса тела уменьшает продолжительность жизни в среднем от 3-5 лет при небольшом избытке веса, до 15 лет при выраженном ожирении Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) называет ожирение «реальной эпидемией» [4].

Причиной ожирения является нарушение обмена веществ, при котором энергии тратится (сгорает) меньше чем поступает (в виде калорий) в организм человека.

Первичных причин вызывающие ожирение несколько, из которых можно выделить основные, такие, как:

- Нерациональное питание, нарушение питания, избыток холодной, тяжелой и калорийной пищи, слишком частый прием пищи, переедание, еда на ночь.

- Малоподвижный образ жизни, отсутствие физических нагрузок, недостаточный интерес к физической культуре.
- Неправильный образ жизни, неадекватная реакция на стрессовые ситуации, решение психологических проблем за счет объема потребляемой пищи.
- Применения гормональных препаратов (стероидов, инсулина, включая противозачаточные таблетки), вызывающих нарушение эндокринной системы (гормонального баланса).

Раньше для определения лишнего веса чаще всего пользовались индексом массы тела (BMI, Body Mass Index), но недавно диетологи сочли его устаревшим. Дело в том, что показатель, получаемый делением массы тела в килограммах на квадрат роста в метрах, отражает картину распределения веса неполно, и даже здоровый человек может попасть в разряд страдающих ожирением. И наоборот. Особенно это касается людей с "тяжелыми" костями или большой мышечной массой. Даже находясь в оптимальной форме, они при вычислении идеального веса могут оказаться в группе "толстых". При этом люди, у которых худые руки и ноги, но полный живот, вполне могут попасть в категорию "нормальных", хотя это не совсем так.

Индекс формы тела (ИФТ, англ. A Body Shape Index — ABSI) — новый усовершенствованный индекс, предложен в 2012 г. Nir Y. Krakauer и Jesse C. Krakauer. ИФТ был разработан как способ количественной оценки риска, связанного с абдоминальным ожирением (отношение ОТ к росту и ИМТ), на основании анализа авторами результатов исследования (анамнез, медицинское обследование, уровень смертности), полученных за 1999-2004 гг. ABSI является «динамический индикатор состояния здоровья». ABSI является строгим статистическим индикатором риска преждевременной смерти – каждый шаг повышения индекса ассоциирован с 13-процентным ростом показателя [3].

ABSI рассчитывается в зависимости от пола, возраста, роста, веса и обхвата талии. Физическая форма - (англ. body shape index) - вычисляется как отношение ширины талии к росту, наиболее просто позволяет определить наличие лишнего жира.

Повсеместно используемый ИМТ предполагает линейную зависимость между ростом и весом человека, новый усовершенствованный ABSI индекс считает необходимым измерение объема талии. Рассчитать новый индекс непросто: необходимо взять объем талии в сантиметрах, поделить его на квадратный корень роста в сантиметрах и умножить на квадрат кубического корня вашего индекса массы тела.

Фитнес-аэробика – это спортивно-оздоровительное направление, которое сочетает в себе элементы аэробики, танцев и фитнеса. В рамках одной тренировки можно чередовать нагрузки и воздействовать на разные группы мышц [1].

Цель исследования - использовать «индекс формы тела A Body Shape Index (ABSI)» который будет применен как показатель динамики изменений при оценке влияния средств фитнес-аэробики в борьбе с избыточной массой тела.

При исследовании проблемы коррекции избыточной массы тела у студенток ВГИИК средствами фитнес-аэробики, были поставлены задачи:

- изучить возможность применения индекса формы тела (ABSI) в оценке избыточной массы тела,
- изучить влияния средств фитнес-аэробики на изменения параметров ABSI в коррекции избыточного веса.

Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач был проведен эксперимент, в котором участвовали 18 студенток с избыточным весом согласно индекса ABSI.

Перед началом эксперимента проводилось анкетирование испытуемых с целью выяснения наличия противопоказаний к участию в эксперименте, а также наличию различных заболеваний.

В практике спортивной медицины и спортивной тренировки, при анатомическом обследовании, принято оценивать уровень физического развития, телосложения с использованием различных антропометрических индексов, а с появлением новых индексов к ним, несомненно, возникает интерес.

Различные индексы если рассматривать в общем имеют недостатки, так как не берут во внимание множество факторов, это и соотношение жировых отложений и мышечной массы, расовая принадлежность, возраст. В практике физического воспитания индексы активно используются для изучения динамики изменений показателей под влиянием систематических занятий физическими упражнениями, в данном эксперименте это применение средств фитнес-аэробики [2].

Для решения поставленных задач, нами был проведен анализ литературных данных о влиянии занятий различными видами спорта, преимущественно силовой направленности на антропометрические параметры индивидуума и их соотношений и сопоставление их с результатами наших предыдущих исследований [3] по антропометрическому обследованию студенческой молодежи с использованием индекса массы тела, а так же индекса ABSI.

Перед началом исследования, согласно стандартным условиям антропометрических измерений, нами были измерены:

- масса тела (кг)
- рост (м)
- окружность талии (см).

По полученным данным рассчитывались ИМТ и ABSI.

Формула расчета индекса массы тела (ИМТ):

$ИМТ = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м)}^2$.

Формула расчета ABSI:

$ABSI = \text{окружность талии} / [(\text{ИМТ}^2 \cdot \text{Рост})^{\frac{1}{2}}]$.

Перед исследованием была проведена ознакомительная лекция. Студенткам, участвующих в исследовании, рекомендовалось правильно и сбалансированно питаться.. Режим приема пищи поделить на 5-7 этапов на протяжении дня, снизить калорийность продуктов и подсчитывать суточное потребление Ккал.

Для испытуемых были предложены занятия по фитнес-аэробике в вне учебное время. Продолжительность составляла 55 мин. 3 раза в неделю. Разминка — 10 мин., основная часть — 40 мин., заключительная — 5 мин.

Частота пульса в основной части не превышала 130 уд./мин., что соответствовало аэробной направленности занятий.

Исследование продолжалось 10 недель, по истечении этого срока были повторно проведены контрольные измерения (вес, обхват талии, с расчетом ИМТ и ABSI).

Под воздействием регулярных занятий фитнес-аэробикой были получены достаточно оптимистичные результаты. Так, практически у всех студенток, участвующих в эксперименте, было выявлено снижение массы тела от 2 до 4 кг, уменьшение обхвата талии на 2-4 см. Согласно опросу, улучшилось общее состояние.

При оценке результатов эксперимента было принято во внимание, что ранее, в исследованиях Francisco B. Ortega (2013) было показано, что 46 процентов участников с очень высоким индексом массы тела имеют совершенно нормальный обмен веществ и по своим показателям здоровья ничем не отличаются от людей со средним весом, у которых также нет отклонений в метаболизме.

Давая оценку и учитывая ряд факторов, включая то обстоятельство, что речь идет о контингенте, регулярно занимающемся физическими упражнениями, у людей с повышенным ABSI, однако имеющих нормальный обмен веществ на 38% снижен риск преждевременной смерти по сравнению с теми индивидуумами, чей метаболизм нарушен. Возвращаясь к сердечно-сосудистым или онкологическим заболеваниям и риску их развития, то здесь речь идет о 50% снижении.

Помимо прочего, график, показывающий связь между массой тела и смертностью, имеет U-образную форму - кроме пациентов с дефицитом веса, высокий риск имеют также люди, чей индекс ИМТ превышает 40 кг/м².

При занятиях спортом, тренировочный процесс вызывает перераспределение мышечной и жировой массы тела, которые диктуются достижением высокого спортивного результата [1,3]. Естественно, что у спортсменов значения индексов ИМТ и ABSI далеки от идеала. Поэтому, при исследовании данных антропометрического обследования и при использовании индекса ABSI считаем обязательным учитывать ряд сопутствующих факторов, а именно: принадлежность обследуемого к конкретному соматотипу, особенности распределение жировых отложений уровень физической подготовки и показатели метаболизма.

Выводы.

Применение средств фитнес-аэробики весьма эффективны в борьбе с избыточной массой тела. Применение индекса формы тела «A Body Shape Index (ABSI)» вполне оправдано как показателя динамики изменений при оценке влияния занятиями физическими упражнениями и, в частности, фитнес-аэробики как средства в борьбе с избыточной массой тела.

Литература

1. Андреев Т. А., Ткачева Е. Г., Широбакина Е. А. Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 2. С. 79.

2. Бабичева Е. С., Величкин А. А., Царапкин Л. В. Средства фитнес-аэробики в борьбе с избыточной массой тела // Актуальные проблемы и инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы городской научно-практической конференции. Волгоград : Изд-во Волгоградский государственный аграрный университет, 2015. С. 4-8.

3. Крикунова О. Ф., Скивко А. В. возможность применения индекса формы тела A Body Shape Index (ABSI) в антропометрическом обследовании // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины : материалы 72 -й открытой научно-практической конференции молодых ученых и студентов ВолгГМУ с международным участием. Волгоград : Изд-во ВолгГМУ, 2014. С. 381-382.

4. Лыткина Л. Е.. Избыточная масса тела при высоком коронарном риске у коренных жителей Якутии, подходы и коррекции : диссертация ... кандидата медицинских наук: 14.00.06 / Лена Егоровна Лыткина. Новосибирск, 2006. 139 с.

References

1. Andreenko T. A., Tkacheva E. G., Shirabakina E. A. Organizaciya zanyatij po ozdorovitel'noj fitnes-aehrobike so studentami vuza [Organization of studies on health aerobics with the students of the University]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training, 2016, no. 2, pp. 79.

2. Babicheva E. S., Velichkin A. A., Scratchkin L. V. [Means of fitness aerobics in the fight against overweight]. Aktual'nye problem i innovacionnye tekhnologii v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah. Materialy gorodskoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Actual problems and innovative technologies in the field of physical culture and sports in educational institutions. Materials of the city scientific and practical conference]. Volgograd, Volgograd state agrarian University Publ., 2015, pp. 4-8. (In Russia).

3. Krikunova O. F., Skivka V. A. [Possibility of application of the index of body shape A Body Shape Index (ABSI) in the anthropometric survey]. Aktual'nye problemy ehksperimental'noj i klinicheskoy mediciny. Materialy 72 -j otkrytoj nauchno-prakticheskoy konferencii molodyh uchenyh i studentov VolgGMU s mezhdunarodnym uchastiem [Actual problems of experimental and clinical medicine. Proceedings of the 72th open research and practice conference of young scientists and students Wagga with international participation]. Volgograd, Volggtu Publ., 2014, pp. 381-382. (In Russia).

4. Lytkina L. E.. Izbytochnaya massa tela pri vysokom koronarnom riske u korennyh zhitelej YAkutii, podhody i korrekcii : dissertaciya ... kandidata medicinskih nauk: 14.00.06 [Excess body weight at high coronary risk in the native inhabitants of Yakutia, approaches and corrections: the dissertation ... The candidate of medical sciences]/ Lena Egorovna Lytkina. Novosibirsk, 2006. 139 s.

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**THE MOTIVATION OF STUDENTS TO INDEPENDENT OCCUPATIONS
BY PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Савкина Наталья Валентиновна
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Savkina Natalia Valentinovna
senior lecturer
department of applied physical culture
Orel state sniversity named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Глобенко Демид Павлович
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Globenko Demid Pavlovich
department of applied physical culture
Orel state sniversity named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. Низкий уровень знаний о здоровье, активном образе жизни у студенческой молодежи приводит к отсутствию мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Знание мотивов, которыми руководствуются юноши и девушки, позволит определить возможности повышения физической активности и учесть их при формировании программы физвоспитания.

Abstract. A low level of knowledge about health, a healthy lifestyle, proper nutrition, prevention of illness in student youth leads to a lack of motivation for independent physical training and sports. Knowledge of the motives guided by young men and women will allow to determine the opportunities for increasing activity and take them into account when forming a program of physical education.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, спорт, самостоятельные занятия, студенты.

Keywords: physical education, motivation, sport, the self-study, the students.

Физическая культура представлена в законодательстве Российской Федерации, и как учебная дисциплина и как неотъемлемый элемент развития личностного потенциала. Физическая культура – это часть профессиональной подготовки студентов, которая формируется в обязательном порядке на протяжении всего периода обучения. Значимость данной подготовки проявляется через развитие у человека духовной и физической культуры,

формирование общекультурных ценностей, в виде психического здоровья, и внешнего совершенства.

В настоящее время любая трудовая деятельность требует от специалистов высокого уровня физического развития и особенно это относится к молодежи, так как обществу требуется молодой потенциал, имеющий высокую физическую и интеллектуальную работоспособность.

Студенческая молодежь - потенциальный трудовой резерв, определяющий перспективу развития страны. Именно от её физического воспитания и развития зависит здоровье и благополучие нации в целом.

Многие студенты не видят значимости занятий физической культурой и спортом или же не желают заниматься вообще. Это связано с низким уровнем знаний о здоровье, активном образе жизни, правильном питании, профилактике заболеваний и отсутствием мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

На желание самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, помимо обязательных занятий в Вузе, влияют различные факторы, начиная от формирования мотивации в детстве родителями, в детском саду и школе педагогами, уровня их развитии, определенной социальной среды и принятия норм этой среды (в виде состязательности и самоопределения в подростковом возрасте) и заканчивая прохождением всех этапов и возможностей формирования мотивации к 17-18 годам.

Важная задача современной системы образования и физического воспитания в учебном заведении – сформировать у молодых людей потребность и необходимость в самостоятельных занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. Развитие потребности, воздействует на мотивационную сферу, а та, в свою очередь, побуждает к активности.

В современной науке существуют различные подходы к проблеме мотивации. Доктор психологических наук Рудик П.А. рассматривает мотив, как осознанную потребность, сформированное обоснование своего поступка [4, стр. 89].

Морозова Л. В. и Загрядская О.В. отмечают, что слово «мотивация» происходит от латинского «*move*» и означает движение, побуждение, процесс управления физиологическим и психологическим состоянием человека, определяющий его активность, устойчивость, целеустремленность, позволяющий добиться успеха [1, стр. 155].

Мотивация – это не один отдельно взятый фактор, мотив, а целый их набор. Мотивы тесно связаны с потребностями, а на потребности, как уже было сказано, может повлиять грамотная система физического воспитания.

Исследователи Головиных А. А. и Шатунов Д. А. приводят классификацию мотивов на основе их природы: *биогенные мотивы* (возникают в процессе самореализации), *социогенные мотивы* (создаются самим человеком под воздействием внешних факторов, среды (идеалы, убеждения, взгляды, мировоззрение и т.д.), *стимулирующие мотивы* (формируются под воздействием педагогической системы: педагог придаёт различные стимулы, основанные и рассчитанные на личной заинтересованности обучаемого) [2, стр. 650].

Цель мотивации – это всегда удовлетворение потребностей объекта. Она заключается именно в побуждении к действию, которое взаимно выгодно как

для субъекта, так и для объекта мотивации, где следствием этого действия определён будет устойчивый интерес к деятельности [3, стр. 55].

Мотивация способствует приобщению студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Первым этапом в формировании мотивации является выявление потребности и мотивов самих студентов к активным занятиям. Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Знания о значимости того или иного вида деятельности на индивида, формируют потребность в двигательной активности.

Необходимо сформировать образовательный процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности [6, стр. 94 - 95].

В настоящее время большое значение приобретает процесс донесения до студентов информации, необходимых сведений о взаимосвязи здоровья, здорового образа жизни и физически активных занятий. Необходимо информировать студентов о влиянии физических упражнений на организм, состояние здоровья и работоспособность.

Для начинающих студентов самостоятельные занятия должны иметь сначала базовый и ознакомительный характер. Ведь, прежде всего, нужно создать хороший фундамент для дальнейшей работы, испробовать различные виды и формы занятий, сформировать основные технические навыки, способности и морально - волевые качества.

Активность самостоятельных занятий зависит от внутренней позиции личности студентов и эмоциональных переживаний, получения удовольствия от процесса физкультурной активности, то есть удовлетворение от самого процесса занятий.

Удовлетворение от процесса занятий формирует внутреннюю мотивацию. Она стимулирует потребности и интерес к активным занятиям физической культурой и спортом [5]. Поэтому важно самоосознание значимости и необходимости самостоятельных занятий спортом и физической культурой. В настоящее время существует множество различных видов двигательной активности, физических упражнений, которые способны вызвать у студентов интерес к спортивным занятиям, учет индивидуальных возможностей, а также предпочтений студентов.

Повышение эффективности физического воспитания студенческой молодежи напрямую зависит от уровня положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основной задачей преподавателя физкультуры, и руководства вуза в целом, выработать потребность у студентов заниматься физическими упражнениями не только в период обучения, но и всю дальнейшую жизнь.

При формировании программы физвоспитания необходимо учитывать выявленные мотивы и индивидуальные предпочтения юношей и девушек, а также разнообразить занятия, увеличивая количество видов спорта и оздоровительной физической культуры, вызывающие и поддерживающие интерес студентов.

Знание мотивов, которыми руководствуются студенты, позволит определить возможности повышения активности студентов в области физической культуры и спорта.

Поддержке интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом, будет способствовать отбор заданий оптимальной сложности, так как чрезмерная легкость или трудность заданий угнетает активность в достижении результата.

Таким образом, теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта позволит сформировать осознанную потребность студента в активных занятиях.

Молодые люди, у которых в период обучения в вузе сформирована мотивация к занятиям физической культурой и спортом, будут и в дальнейшем вести физически активный образ жизни, поддерживать своё здоровье с помощью средств физической культуры и спорта.

Литература

1. Морозова Л. В., Загрядская О. В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Управленческое консультирование. 2014. №8. С.155.

2. Головиных А. А., Шатунов Д. А. Формирование мотивации у детей школьного возраста к занятиям физической культуры и спорта // ScienceTime. 2014. №12(12). С. 649-652.

3. Ханевская Г. В. Проблема низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2016. №56-3. С.55.

4. Рудик П. А. Психология : учебник для институтов физической культуры. М. : Академия, 2014. 464 с.

5. Важность мотивации студентов в самостоятельном занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс]. URL: <http://chromosome2009.org/vazhnost-motivacii-studentov-v-samostojatelnyh-zanjatijam-fizicheskimy-uprazhnenijami/> (Дата обращения: 21.02.2018).

6. Галич И. С., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н, Дижонова Л. Б. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-2. С. 94-95.

7. Маркова А. К., Матис Т. А. , Орлов А. Б. Формирование мотивации учения. М. : Академия, 2015. 191 с.

8. Лебедева М. П., Жукова А. Н. К проблеме формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом студентов САФУ // Старт. 2015. № 2.

References

1. Morozova L. V., Zagryadskaya O. V. Problema motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoj kul'turoj i sportom [The problem of students motivation to engage in physical culture and sports]. Upravlencheskoe konsul'tirovanie - Administrative consulting, 2014, no. 8, pp.155.

2. Golovinyh A. A., Shatunov D. A. Formirovanie motivacii u detej shkol'nogo vozrasta k zanyatiyam fizicheskoj kul'tury i sporta [The formation of motivation in children of school

age to physical training and sports]. ScienceTime, 2014, no. 12(12), pp. 649-652.

3. Hanevskaya G. V. Problema nizkoj motivacii studentov k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom [The problem of low student motivation to engage in physical culture and sports]. Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii - Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference, 2016, no. 56-3, pp.55.

4. Rudik P. A. Psihologiya [Psychology]. Moscow, Akademiya Publ., 2014, 464 p.

5. Vazhnost' motivacii studentov v samostoyatel'nyh zanyatijam fizicheskimi uprazhneniyami [Importance of motivation of students in independent physical exercises]. Access mode: <http://chromosome2009.org/vazhnost-motivacii-studentov-v-samostojatel'nyh-zanyatijam-fizicheskimi-uprazhneniyami/> (available at: 21.02.2018).

6. Galich I. S., Slepova L. N., Hairova T. N, Dizhonova L. B. Lichnostnaya motivaciya studentov k zanyatijam po fizicheskoj kul'ture i sportu [Personal motivation of students for physical training and sports]. Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya - International Journal of Experimental Education, 2014, no. 7-2, pp. 94-95.

7. Markova A. K., Matis T. A., Orlov A. B. Formirovanie motivacii ucheniya [Formation of the motivation of learning]. Moscow, Akademiya Publ., 2015, 191 p.

8. Lebedeva M. P., Zhukova A. N. K probleme formirovaniya motivacionno-cennostnogo otnosheniya k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom studentov SAFU [To the problem of the formation of the motivation-value attitude to the physical culture and sports of the students of the SAFU]. Start – Start, 2015, no. 2.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ АКТИВНОМУ ТУРИЗМУ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**USING EXERCISES TO PREPARE STUDENTS TO PLAY
AN ACTIVE TOURISM IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL CULTURE**

Череп Зоя Петровна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Cherep Zoya Petrovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Ржевская Анастасия Андреевна
студент
факультет естественнонаучного образования,
физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Rzhevskaya Anastasiya Andreevna
student
faculty of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. В статье представлен краткий анализ некоторых упражнений, которые помогут подготовиться студенту к самостоятельному туризму. Данные методы могут быть использованы на занятиях физической культурой.

Abstract. The article presents a brief analysis of some exercises that will help prepare students for independent tourism. These methods can be used in physical education classes.

Ключевые слова: активный туризм, студенты.

Keywords: active tourism, students.

В настоящее время возрастает интерес молодежи к активному туризму. В большинстве случаев молодые люди предпочитают путешествовать самостоятельно.

По мнению некоторых ученых, под понятие «туризм» подпадают все виды движения человека, не связанные со сменой постоянного места жительства и работы. Таким образом, под туризмом можно понимать одну из форм миграции, не имеющую постоянного характера.

Другие авторы (Азар В.И., Герасименко В.Г. и др.) в своих определениях понятия «туризм» подчеркивают динамичность («перемещение», «движение»)

и территориальность этого явления. Некоторые авторы под туризмом обязательно подразумевают наличие активного отдыха [1].

Занятия туризмом позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладеть знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку.

Прежде чем приступать к упражнениям для подготовки к активному туризму, необходимо проклассифицировать будущий поход с целью выявления необходимой технической и физической подготовки туристов, а также для обеспечения их безопасности [2].

Труднопроходимый лес как естественное препятствие может сопровождаться холмами, оврагами и промоинами. Одним из вариантов движения может быть преодоление лесных завалов, буреломов, одиночных валунов или их скоплений. Особое внимание нужно уделять преодолению поваленных деревьев, возможных крутых склонов. Самостраховка осуществляется через альпеншток, движения группы должны быть организованы с безопасным интервалом.

Склоны и перевальные участки встречаются двух типов – травянистые и скально-осыпные склоны. В обоих случаях рекомендуется использовать подъем, спуск и траверс. При подготовке к прохождению таких препятствий много времени стоит уделить правильной постановке стопы, некоторым элементам скалолазания и спуска по веревке спортивным способом. Самостраховка выполняется через ледоруб или альпеншток [3].

Несложные водные препятствия, такие как ручьи и небольшие равнинные реки, можно перейти вброд или по камням, используя шест.

При переправе быстрых, но не очень глубоких и широких горных рек и ручьев следует использовать групповую страховку. Причем первый и последний участник движения должны быть обеспечены полно страховкой, для остальных участников организуется перильная страховка.

Освоение технических приемов движения, страховки и самостраховки, транспортировки пострадавшего достигается выполнением специальных упражнений (как в подготовительном периоде, так и непосредственно на маршруте похода, особенно когда речь идет об учебных походах). К числу таких упражнений относят:

- движение по крутым тропам с отработкой рациональной техники ходьбы (правильная постановка ног, опора на альпеншток);
- отработку приемов преодоления невысоких препятствий - камней, упавших деревьев;
- преодоление труднопроходимого леса (чаща, густой лес с подлеском, овраги и промоины, завалы, буреломы);
- движение по травянистым, заснеженным и осыпным склонам (подъем, траверс, спуск), организация самостраховки с помощью альпенштока или ледоруба;
- движение по болотам - приемы движения с шестом, по гати с обеспечением взаимной страховки;
- переправы через водные препятствия (ручьи, реки) - организация переправы вброд с альпенштоками, организация страховки, наведение переправы (кладь, перила);

- транспортировку пострадавшего - выполнение упражнений по транспортировке - пострадавшего на импровизированных носилках из двух шестов и палатки (или двух штормовок, курток) на страховочных поясах;
- вязание различных видов узлов ("проводник", "схватывающий" "стремля", "прямой" и др.). [2]

Многие из этих упражнений выполнимы в условиях спортивного оснащения высших учебных заведений, как в спортивном зале, так и на спортивном стадионе.

Литература

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб. : Издательский дом «Герда», 2007. 576 с.
2. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для институтов и техникумов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1987. 240 с.
3. Радченко В. И. Содержание и организация туристских походов в горах с целью оздоровления: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 : Б.м., 2000. – 134 с.

References

1. Birzhakov M. B. Vvedenie v turizm [Introduction to tourism]. St.Petersburg, Gerda Publ., 2007, 576 p.
2. Ganopol'skii V. I., Beznosikov E. Ya., Bulatov V. G. Turizm i sportivnoe orientirovanie [Turizm and orienteering]. Moscow, Physical culture and sport, 1987, 240 p.
3. Radchenko V. I. Soderzhanie i organizaciya turistских pohodov v gorah s cel'yu ozdorovleniya: dis. ... kand. ped. nauk: [Maintenance and the organization of tourist hikes in mountains for the purpose of improvement: dis. ... kand. PED. Sciences]: 13.00.04: B. M., 2000. – 134 с.

ФОРМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА НА БИОСФЕРУ. ЭКО-ТУРИЗМ КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

FORMS OF HUMAN IMPACT ON THE BIOSPHERE. ECO-TOURISM AS THE SOLUTION TO THE PROBLEM

Казакова Екатерина Игоревна
соискатель

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

Kazakova Ekaterina Igorevna
applicant

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

Аннотация. В статье рассмотрены способы формирования культуры поведения и бережного отношения к природе посредством экологического воспитания. На протяжении всей жизни человек находится в непосредственной зависимости от окружающей его природы. В результате эволюционного процесса на Земле сформировалась оболочка Земли, которую назвали биосфера, состав и структура которой обусловлена современной деятельностью живых организмов. Формирование экологического сознания и мышления на основе активной жизненной позиции и эко-туризма позволит молодежи, проживающей в Орловской области, понять причины и механизмы возникновения экологических проблем, и способы их рационального разрешения.

Abstract. The article deals with the methods of forming a culture of behavior and respect for nature through environmental education. Throughout the life of a person is directly dependent on the surrounding nature. As a result of the evolutionary process on Earth formed the shell of the Earth, which was called the biosphere, the composition and structure of which is due to the modern activity of living organisms. The formation of ecological consciousness and thinking on the basis of an active life position and eco-tourism will allow young people living in Orel region to understand the causes and mechanisms of environmental problems, and ways of their rational resolution.

Ключевые слова: биосфера, воздействие, человек, экотуризм.

Keywords: biosphere, impact, human, ecotourism.

Влияние деятельности человека на природные сообщества чрезвычайно разнообразны и прослеживаются на всех уровнях эволюции.

На протяжении всей жизни человек находится в непосредственной зависимости от окружающей его природы. В результате эволюционного процесса на Земле сформировалась оболочка Земли, которую назвали биосфера, состав и структура которой обусловлена современной деятельностью живых организмов [1, 3]. Такая деятельность как вырубка лесов, орошение, осушение, истребление животных и растений привела к изменению внешнего облика планеты, то есть произошло нарушение взаимосвязей в природе и как

результат нарушения равновесия в биосфере в целом. Биосфера представляет собой глобальную экосистему Земли. Изменение лесных массивов в городах, развитие промышленности и сельского хозяйства уже охватило огромные территории планеты. Научно-технический прогресс, нерациональное использование природных ресурсов увеличили проблемы отношения между человеком и природой. По мнению многих учёных влияние человека на природную среду стало направляющей силой эволюции экосистем [1, 3]. Тем самым произошёл переход биосферы в новое состояние или новую фазу, которую академик В.И. Вернадский назвал ноосферой, то есть сферой человеческого разума. Такая деятельность, как неэкономное использование земель, газа, угля, запасов нефти, загрязнение воздуха, воды, эрозия почв, потребительское отношение к животному и растительному миру стали реальным фактом риска. Само определение ноосферы характеризует эту среду, как территория для разумного ведения человеческой деятельности. Хотя на самом деле нужно отметить, что все достижения человечества в развитие научно – технического прогресса стали ведущими фактами изменения природных систем и их эволюции. Такие негативные явления, как неправильное захоронение радиоактивных отходов, испытания атомных бомб стимулируют негативное влияние на биосферу и биосферные процессы, а накопление радиоактивных веществ в организме введёт к раковым и генетическим заболеваниям.

Из-за уничтожения лесов и увеличения производства увеличивается концентрация CO_2 в атмосфере, что в свою очередь привело к повышению температуры воздуха или «парниковому эффекту». Это может привести к таянию полярных льдов, повышению уровня Мирового океана и затоплению прибрежных земель.

Все рассмотренные нами негативные воздействия человека на природу представляют собой важнейшую проблему и ведут к экологическому кризису. С отрицательным воздействием человечества на природную среду надо бороться, тем более человек как «*Homo sapiens*» в состоянии поменять ситуацию в лучшую сторону. Конечно, уже многое сделано в этом направлении, созданы законы об охране природы и различные организации, которые контролируют негативное влияние человеческой деятельности на природную среду.

Но в свою очередь само появление человека, как человека разумного качественным образом изменило биосферу. Для удовлетворения своих потребностей человеку необходимо ежедневно влиять и изменять природную среду. Но для того чтобы эксплуатация биологических ресурсов бала правильной и способствовала сохранению природного богатства, нужно выработать чёткие механизмы влияния различной деятельности человека на природные системы, проанализировать ответную реакцию природной среды на антропогенное воздействие, и тем самым стараться помочь восстановить баланс между потреблением и возобновлением природного достояния Земли.

Развитие мирового экологического кризиса напрямую связано с распространением в современном мире потребительского отношения к природе. Основной путь выхода из кризиса, на наш взгляд, – эколого-просветительский. Изменение менталитета в сторону экологического возможно за счет формирования экологического мировоззрения, экологической культуры, экологической нравственности, экологической этики, активной социальной

позиции населения в деле сохранения окружающей среды.

Формирование экологического сознания и мышления на основе активной жизненной позиции позволит жителям Орловской области понять причины и механизмы возникновения экологических проблем, и способы их рационального разрешения [2]. Экологическое просвещение необходимо осуществлять на протяжении всей жизни человека, используя систему непрерывного образования.

В связи с этим, актуальной является разработка проекта экологического туризма в пределах родного края. Туризм – любая форма проведения досуга, связанная с тем или иным видом многодневного отдыха вне места постоянного проживания.

Эко-туризм играет важную роль в развитии экономических и экологических знаний студентов, в их ознакомлении с разными сторонами экономической и культурной жизни своего края. Многообразие впечатлений, получаемых молодежью, имеет большое значение для расширения их образовательного и культурного кругозора. С познавательными функциями эко-туризма связано и его воспитательное значение.

Литература

1. Дювиньо П., Танг М. Бисфера и место в ней человека. Moscow, Прогресс, 1968. 253 с.
2. Соломченко М. А., Казакова Е. И. Формирование экологической культуры у студентов вузов с помощью средств эко-туризма // Наука-2020. № 5(16). Орел : МАБиВ, 2017. С. 144-147.
3. Ягодин Г. А., Пуртова Е. Е. Устойчивое развитие: человек и биосфера : учебное пособие. М. : Бинوم. Лаборатория знаний, 2013. 233 с.

References

1. Dyuvino P., Tang M. Bisfera i mesto v nej cheloveka [Bisfera and the place in it of man]. Moscow, Progress Publ., 1968, 253 p.
2. Solomchenko M. A., Kazakova E. I. Formirovanie ehkologicheskoy kul'tury u studentov vuzov s pomoshch'yu sredstv ehko-turizma [The formation of ecological culture in university students by means of eco-tourism]. Nauka-2020 - Science-2020, no. 5(16), Orel, MABiV Publ., 2017, pp. 144-147.
3. Yagodin G. A., Purtova E. E. Ustojchivoe razvitie: chelovek i biosfera [Sustainable development: man and the biosphere]. Moscow, Binom. Laboratoriya znaniy Publ., 2013, 233 p.

РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

THE ROLE OF THE FAMILY IN THE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS

Тарасова Ирина Васильевна
инструктор по физической культуре
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»
отделение по дошкольному образованию №2
Орловского района Орловской области
Tarasova Irina Vasilyevna
Physical education instructor
Municipal budgetary educational institution
"Znamenskaya Srednyaya obshheobrazovatel'naya SHKOLA"
Department of preschool education №2
Orlovsky district, Oryol region

Аннотация. Проблема воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, физической активности является одной из остро стоящих в нашем обществе. В исследовании уделяется большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста в семье. Описываются формы работы дошкольного учреждения и семьи с целью предотвращения у родителей физической безграмотности и воздействием на их культуру здоровья.

Abstract. The problem of raising children's need for a healthy lifestyle, physical activity is one of the most acute in our society. The study pays great attention to physical education of children of preschool age in the family. Forms of work of preschool institution and a family for the purpose of prevention at parents of physical illiteracy and influence on their culture of health are described.

Ключевые слова: физическое воспитание, семья, здоровый образ жизни, родители, дети, физическая культура.

Keywords: physical education, family, healthy lifestyle, parents, children, physical culture.

Детство, особенно дошкольный возраст, один из коротких периодов в жизни человека. Одной из ключевых целей системы дошкольного образования является формирование привычек к здоровому образу жизни. Это логично и легко объяснить, так как гармонично развиваться может лишь здоровый ребенок. В дошкольном возрасте происходит формирование базы для физического и психического здоровья. Большой и важный отрезок, который не повторяется в течение всей жизни, ребенок проходит до семи лет. Как раз в данный период происходит активное развитие органов и функциональных систем организма, идет закладывание основных черт личности, формирование характера, отношения к себе и окружающим. Именно по данной причине у ребёнка нужно начинать вырабатывать потребность в заботе о своем здоровье, воспитывать у него активный интерес к саморазвитию и самосохранению

в раннем возрасте[1].

На данный момент одной из актуальнейших проблем нашего общества является воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни. Это выражается тем, что сейчас подрастающее поколение подвергается влиянию негативных факторов таких как: вредные привычки, окружающая среда, стрессовые ситуации, неправильное питание, не соблюдение режима дня.

Гипотеза: Главными составляющими успеха физического воспитания в семье является личный пример родителей, совместные занятия физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни.

Цель исследования: раскрыть теоретические основы и выявить пути и способы воспитания у детей дошкольного возраста здорового образа жизни в семье.

Совместной задачей дошкольного учреждения и семьи является формирование у детей здорового образа жизни.

Одну из важнейших ролей в формировании у ребенка здорового образа жизни отводят семья. Родители обладают возможностью развивать личность ребенка, опираясь на его индивидуальные возможности, так как знают его лучше, чем кто-бы то ни был другой. Именно семья несет ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие.

В воспитании культуры здоровья ребенка, обязательным и важнейшим условием является культура здоровья семьи[3].

В качестве основной причины физкультурной безграмотности выступает отсутствие у родителей теоретических знаний в области физической культуры, базовых представлений о пользе занятий физическими упражнениями. Для того чтобы приобщить дошкольников к ценностям физической культуры, необходимо в первую очередь повысить уровень физкультурной образованности родителей.

Только в процессе взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения происходит становление и обогащение культуры здоровья родителей. Для этого могут применяться следующие формы деятельности:

-Индивидуальное консультирование родителей медицинским работником и педагогами дошкольного образовательного учреждения.

-Консультации с педагогами-специалистами по актуальным вопросам оздоровления ребенка, рекомендации.

-Конкурсы и соревнования для детей и родителей.

Семья в большей мере воздействует на определение отношений детей к физическим упражнениям, развитие у них интереса к спорту, активности и инициативности. Этому способствуют повседневное и близкое общение детей и взрослых в различных жизненных ситуациях, их совместная деятельность, которая, естественно, возникает при обсуждении достижений спортсменов страны, при совместном просмотре спортивных телетрансляций, при рассматривании иллюстраций в книгах, посвященных спорту и др.) [7].

Здоровье ребенка в большей мере зависит от отношения родителей к его физическому воспитанию. В то же время физическое развитие в качестве цели воспитания чаще рассматривают отцы, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков родители придают больше значения, чем воспитанию девочек. Родители мальчиков в 6 - 7 летнем возрасте на первое или второе место ставят значимость их физического воспитания, а родители девочек в этот же возрастной

период физическое воспитание ставят на седьмое - восьмое место[5].

Прослеживается следующая закономерность, что дети перенимают образ жизни родителей, их отношение к жизни, привычки, отношение к занятиям физической культурой [6]. Родители, демонстрируя положительный пример, тем самым оказывают существенное влияние на формирование у детей мотивации к занятиям физической культурой всей семьей в свободное время. Занятия могут быть представлены различными формами, такими как: пешими туристическими походами, езда на велосипеде, катание на лыжах, коньках, различные игры, участие в семейных соревнованиях [4].

Из выше сказанного следует, что семья должна, начиная с раннего детства, закладывать основы здорового образа жизни, пользуясь различными средствами, методами и формами в своей работе. На ранней стадии развития семье необходимо помочь ребенку осознать ценность здоровья, и сформировать в его сознании представление о здоровье как о ценности, замотивировать малыша к самостоятельному и активному формированию, сохранению и укреплению своего здоровья.

Родители все без исключения желают видеть своих детей здоровыми, физически развитыми. Вот почему необходимо одновременно заботиться о чистоте тела, удовлетворении потребности в пище, и необходимо создавать условия для того, чтобы реализовать потребность в активных движениях, которые способствуют повышению устойчивости к заболеваниям, мобилизуют защитные функции организма[2].

Для того чтобы изучить участие родителей в формировании двигательной активности и приобщение детей к здоровому образу жизни было проведено анкетирование. В данном опросе приняли участие 45 родителей. Анкета была разработана инструктором по физической культуре. Анкета состояла из 14 вопросов.

На вопрос «Укажите, как проявляется двигательная активность Вашего ребенка?» были получены следующие результаты: 11% (5 человек) ответили, что двигательная активность проявляется в утренней гимнастике, 51% (23 человек) в подвижных играх, 11% (5 человек) в спортивных играх, 27% (12 человек) катание на санках, лыжах, велосипеде, самокате.

Исходя из полученных данных, был выявлен ряд игр, в которые дети наиболее часто играют дома. Это такие игры как: догонялки, прятки, жмурки, футбол, выбивало.

Опрос показал, что в домашних условиях физическими упражнениями охотно и с удовольствием занимаются 73% детей, 16 % не охотно и 11% не занимается вовсе.

Совместно 16% родителей занимаются с ребенком утренней гимнастикой, а 84 % вместе играют в подвижные игры. Больше половины, опрошенных не уделяет внимание профилактике нарушений позвоночника и плоскостопия.

Было выявлено, что оказывают влияние на двигательную активность ребенка в семье у 53% опрошенных оба родителя, 18 % ответили, что отец оказывает влияние, 9 % мать, 20% братья или сестры.

На основании полученных данных можно увидеть, что 42% семей занимаются систематически физическим воспитанием своего ребенка, 38%

семей только в выходные дни, 16 % во время отпуска и 4 % затрудняются с ответом. Родители указывают следующие причины, которые мешают им активно заниматься физическим воспитанием своего ребенка: дефицит свободного времени 63 % опрошенных и 37 % ссылаются на недостаток знаний и умений в области физического воспитания.

На вопрос «Какие физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеются у Вас для ребенка дома?» получены следующие ответы: мяч, обруч, скакалка, велосипед, турник, фитбол. Чаще всего в домашних условиях дети занимаются со скакалками, обручем и мячом. Это обусловлено тем, что данный инвентарь не дорогостоящий и места для хранения требует не много.

В ходе исследования мы выясняли, как и с помощью чего родители в домашних условиях закаляют детей. 11 % используют босоножье, 44% пользуются облегченной формой одежды на прогулке, 11% обливают ноги прохладной водой и 34% ходят на прогулки в любую погоду.

По мнению родителей, что в большей степени способствует формированию у ребенка культурно гигиенических навыков личный пример 45% опрошенных, 33% считают, что беседа, а 22% указывают беседу.

Современные родители испытывают трудности при формировании двигательной активности детей в условиях семьи. Они заключаются в следующем: большинство квартир малогабаритные, в которых сложно разместить игровое и спортивное оборудование; не хватает средств, времени, нет возможности посещать бассейн всей семьей, а иногда родители не знают, как преодолеть противостояние детей. Испытывают родители и недостаток знаний, поэтому им необходимы консультации, встречи со специалистами.

По результатам анкетирования были намечены мероприятия по улучшению работы в данном направлении. Это и проведение родительского собрания на тему: «Двигательная активность детей дошкольного возраста», и организация консультационного пункта для родителей.

Литература

1. Викулов А. Д., Бужин И. М. Развитие физических способностей детей. Книга для малышей и их родителей. Ярославль : Гринго, 1996.
2. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. СПб. : Детство-пресс, 2004.
3. Койсман Л. А. Социально - педагогические условия формирования ЗОЖ. 2006. С. 183.
4. Лубышева Л. И., Шукаева А. В. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. №3. С. 2-5.
5. Маркова А. И., Ляхович А. В., Гутман М. Р. Образ жизни родителей как детерминанта здоровья детей // Гигиена и санитария. 2012. № 2. С. 55 - 61.
6. Соломченко М. А., Пенченков А. В. Изучение отношения молодого населения Орловской области к здоровому образу жизни // Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм: проблемы и перспективы: Всероссийская научно-практическая конференция. Орел : НИЦ МАБиВ, 2015. С. 114-118.
7. Тюрина И. Ю. Образ жизни семьи - основа формирования культуры здоровья ребенка // Специально - гуманитарные знания. 2011. № 6. С. 26,35.

References

1. Vikulov A. D., Buzhin I. M. Razvitie fizicheskikh sposobnostej detej. Kniga dlya malyshej i ih roditelej [Development of physical abilities of children. A book for toddlers and their parents]. Yaroslavl', Gringo Publ.,1996.
2. Kartushina M. Yu. Zelenyj ogonek zdorov'ya [Green light of health]. St.Petersburg, Detstvo-press Publ., 2004.
3. Kojzman L. A. Social'no - pedagogicheskie usloviya formirovaniya ZOZH [Socio-pedagogical conditions for the formation of HLS]. 2006, pp. 183.
4. Lubysheva L. I., Shukaeva A. V. Interaction between family and school in the formation of a healthy lifestyle of children of primary school age // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training, 2007, no. 3, pp. 2-5.
5. Markova A. I., Lyahovich A. V., Gutman M. R. Obraz zhizni roditelej kak determinata zdorov'ya detej [The way of life of parents as a determinant of children's health]. Gigiena i sanitariya - Hygiene and Sanitation, 2012, no. 2, pp. 55 - 61.
6. Solomchenko M. A., Penchenkov A. V. Izuchenie otnosheniya molodogo naseleniya Orlovskoj oblasti k zdorovomu obrazu zhizni [Studying the attitude of the young population of the Oryol region to a healthy lifestyle]. Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm: problemy i perspektivy: Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya [Science-2020: Physical Culture, Sports and Tourism: Problems and Prospects: All-Russian Scientific and Practical Conference]. Orel, NIC MABiV Publ., 2015, pp. 114-118.
7. Tyurina I. Yu. Obraz zhizni sem'i - osnova formirovaniya kul'tury zdorov'ya rebenka [Family life - the basis for the formation of a child's health culture]. Special'no - gumanitarnye znaniya - Specially - humanitarian knowledge, 2011, no. 6, pp. 26, 35.

ЭТАПЫ ПРОЦЕССА КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

THE STAGES OF THE PROCESS OF CROSS TRAINING FOR STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Шавырина Светлана Васильевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Shavyrina Svetlana Vasilievna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of Applied physical education
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Харлашин Денис Анатольевич
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Kharlashin Denis Anatolievich
senior lecturer
department of Applied physical education
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Тимохина Наталья Викторовна
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Timokhina Natalia Viktorovna
Senior lecturer
department of Applied physical education
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности построения кроссовой подготовки студентов. Определяется взаимосвязь и специфика каждого из этапов работы. Приведены возможные варианты упражнений.

Abstract. This article examines the features of building cross training for students. Determines the relationship and specificity of each stage of work. There are all possible options for exercises.

Ключевые слова: кроссовая подготовка, развитие скорости и выносливости, компоненты подготовки.

Keywords: cross training, the development of speed and endurance, preparation components.

Кроссовая подготовка студентов должна быть выстроена последовательно и грамотно. Только при соблюдении данного правила можно получить необходимый результат в итоге. Кроссовая подготовка делится непосредственно на 3 этапа: подготовительный, основной и заключительный. Рассмотрим все их более подробно.

Главной задачей подготовительного этапа подготовки, или разминки, является подготовка организма к напряженной физической работе, направленной на развитие скорости и выносливости. Данный этап также делится на две части: общую и специальную. Во время проведения общей части подготовительного этапа студенту необходимо подготовить организм, в особенности опорно-двигательную систему, к последующей части подготовки. Специальная же часть разминки направлена уже на усиленную подготовку тех связок и мышц, на которые во время основного этапа тренировки ляжет основная нагрузка.

Подготовительный этап крайне важен в кроссовой подготовке, так как он обеспечивает безопасность и помогает снизить травмоопасность. Пропуская разминку студент заведомо подвергает свой организм риску, так как, давая нагрузку на неподготовленные мышцы, значительно повышается риск возникновения растяжений, разрыва связок и пр.

Помимо физической подготовки организма во время подготовительного этапа человек проходит так же и психологическую подготовку к тренировке, получает необходимый «настрой». Перед началом занятия необходимо систематизировать содержание разминки, выстроить ее таким образом, чтобы она максимально соответствовала задачам тренировки.

Если тренировка проводится в спортивном зале или на улице, прежде всего следует выполнить небольшую пробежку (до 1,5 км) или различные виды ходьбы, а затем приступить к общеразвивающим упражнениям, которые могут выполняться как в движении, так и на одном месте. Важно соблюдать порядок выполнения упражнений: сначала разминают шею и плечевой пояс, и только потом туловище и нижние конечности.

Еще одной необходимой частью подготовительного этапа тренировки является выполнение упражнений на растягивание мышц. Именно они помогают подготовить не только мышцы, но и суставы, к выполнению упражнений, требующих определенной нагрузки на них.

Разминку можно проводить так же приступив сразу к выполнению специального этапа, постепенно наращивая интенсивность тренировки, по ходу работы включая в нее упражнения на растяжку. Но такую разминку можно проводить только физически подготовленным людям.

Рекомендуется включать отдельные части упражнений из подготовительной части в основной этап тренировки в качестве разминки определенной группы мышц перед выполнением движений, требующих особенно серьезной концентрации или координационно-сложных.

Основной этап кроссовой подготовки может быть направлен на решение одной, наиболее важной задачи (однаправленный) или нескольких схожих (комплексный). Комплексный вариант может оказать как положительное действие на результат, так и отрицательное. Необходимо рационально выстроить процесс подготовки, чтобы во время каждого отдельного занятия

решалась одна, наиболее важная, и не более двух дополнительных. Весь комплекс задач лучше всего распределить в течение недельного цикла, этапа или мезоцикла. При выборе однонаправленного варианта тренировка строится таким образом, чтобы основная задача решалась путем последовательного выполнения упражнений. Помимо данного фактора важное воздействие оказывает так же объем выполненных задач и интенсивность их выполнения.

Существует четыре наиболее распространенных варианта формирования основного этапа подготовки.

Первый вариант оптимален в том случае, если основной задачей является совершенствование двигательных качеств. Структура этого варианта мобильна и может изменяться в зависимости от основной задачи и нацеленности на совершенствование какого-либо качества. Чаще всего такая тренировка состоит из одного или нескольких блоков, содержащих в себе нагрузку, направленную на различные группы мышц. Сочетать упражнения разнообразной направленности можно следующим образом:

- после выполнения аэробной работы минимального объема, какой является разминка или зарядка, можно выполнять упражнения, направленные на развитие любой группы мышц;

- после выполнения аэробной работы в большом объеме, например, после пробежки на 2-3 девушкам и 3-4 юношам км рекомендуется выполнить несложные упражнения и с максимальной осторожностью отнестись к тем, которые направлены на растягивание;

- После выполнения большого объема работы, направленной на совершенствование техники движений и являющейся координационно сложной, рекомендуется выполнять упражнения на растягивание, развитие силы и скорости;

- упражнения на быстроту обычно выполняются в самом начале основного этапа тренировки и являются хорошей подготовкой к выполнению силовой нагрузки;

Такой тип формирования занятий оптимален для большей части тренировок.

Второй вариант формирования основного этапа предназначен для комплексной тренировки, которая направлена на решение одной основной задачи, и второстепенной, направленной на развитие физических качеств. Данный вариант базируется на последовательном чередовании двух относительно больших комплексов. В первом приоритетным фактором является решение таких задач, как совершенствование техники выполнения некоторых упражнений, непосредственно влияющих на выполнение основной задачи. Вторым комплексом помогает разрешить задачи, связанные физической подготовкой.

Данный вариант является оптимальным для построения основного этапа в самостоятельных занятиях для людей, находящихся на начальном этапе подготовки, так как он позволяет углубленно разучить сложные технические действия параллельно с совершенствованием двигательных качеств.

Третий вариант представляет собой сочетание нескольких небольших комплексных блоков нагрузки, нацеленных на решение основной задачи (развитие и разучивание координационно-сложных действий) и второстепенных

(физическая подготовка). В данных блоках упражнения технической направленности чередуются с упражнениями, направленными на развитие силы, скорости, гибкости и специальной выносливости. Завершающий блок содержит максимальный объем упражнений, предназначенных для совершенствования физических качеств.

Тренировка, построенная таким образом, помогает избежать переутомления нервно-моторных функций координации движений. Итогом может стать или увеличение выполняемой технической нагрузки, или уменьшение утомляемости при выполнении сложно-координационных технических действий.

Четвертый вариант является самым простым по своей структуре. Он формируется лишь из работы, направленной на решение только одной задачи тренировки. Данный вариант получил широкое распространение в кроссовой подготовке, так как способствует развитию силы и гибкости.

В качестве отдельного пункта можно указать контрольные занятия, направленные на проверку уровня технической и физической подготовленности и могут проводиться на любом этапе работы.

Заключительным этапом кроссовой подготовки служит так называемая заминка. Ее смысл заключается в том, чтобы настроить все системы организма на ускорение процессов восстановления и обеспечить плавный переход от интенсивной физической (и психологической) нагрузки к отдыху. Это помогает избежать различных функциональных нарушений, которые могут возникнуть в организме. Такие проблемы могут возникнуть в особенности у людей, ранее активно не занимавшихся физическими упражнениями или у тех, кто не имеет опыта в проведении самостоятельных занятий.

В заминку чаще всего входят упражнения, имеющие невысокую интенсивность – маховые, направленные на растяжение и расслабляющие. Самым простым вариантом заминки является бег трусцой на короткую дистанцию (до 800м), после которого необходимо выполнить расслабляющие упражнения. Продолжительность заключительного этапа обычно составляет не более 15 минут.

Обязательным шагом после тренировки является выполнение гигиенических мероприятий. После этого следует подвести итоги занятия и отметить выполненную работу в дневнике тренировок.

В качестве компонентов, которые возможно ввести в кроссовую подготовку, можно предложить следующие виды работы:

1. Смешанное движение на 5-10 км в составе группы. Представляет собой чередование бега на 1-3 км и быструю ходьбу на дистанцию до 0,5 км.
2. Повторный бег на отрезках
- 3-4x800-1000 м со скоростью 70-80% от возможной максимальной
-(4-6 x400-600м со скоростью 70-80%) x1-2 серии
3. Участие в соревнованиях контрольных пробежках на дистанции до 5 км.
4. Спортивные и разнообразные подвижные игры (30-90 мин)
5. Круговая тренировка (8-10 общеразвивающих упражнений, в среднем темпе, по 10-20 повторений, через 15-45 сек отдыха; 2-5 серий через 3-4 мин отдыха)
6. Комплексное упражнение: круговая тренировка (на ЧСС до 180 уд/мин

через 10-20 сек отдыха) + медленный бег в аэробном режиме (до 3 км), х 3-5 серий.

Литература

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. – М. : Спорт, 2016. – 240 с.
2. Костюченко, В. Ф. Методика индивидуализированной подготовки спортсменов в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге / В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №10 (152). - С.115-121.
3. Мирзоев, О. М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов : метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е. П. Врублевский. - М. : РГУФК, 2006. – 100 с.

References

1. Vrublevskiy E. P. Legkaya atletika: osnovy znaniy (v voprosah i otvetah) [Athletics: the basics of knowledge (in questions and answers)]. Moscow, Sport Publ., 2016, 240 p.
2. Kostuchenko V. F., Vrublevskiy E. P., Kozhedub M. S. Metodika individualizirovannoj podgotovki sportsmenok v godichnom cikle, specializiruyushchihsya v sprinterskom bege [Methods of individualized training of sportsmen in the annual cycle specialized in sprint]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific notes of the university named after P. F. Lesgaft, 2017, no. 10(152), pp. 115- 121.
3. Mirzoev O. M., Vrublevskiy E. P. Teoreticheskie i metodicheskie osnovy individualizacii trenirovochnogo processa legkoatletov [Theoretical and methodical bases of individualization of training process of athletes]. Moscow, RGUFK Publ., 2006, 100 p.

**ЦИГУН КАК ТРАДИЦИОННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА
И ОДНА ИЗ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КИТАЯ**

**QIGONG AS A TRADITIONAL HEALTH METHOD
AND ONE OF THE FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE OF CHINA**

Фатеева Мария Васильевна

студент

института иностранных языков

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Fateeva Maria Vasilyevna

student

Institute of foreign languages

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolyevna

Assistant

department «Physical culture»,

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Данная работа посвящена изучению инновационной оздоровительной технологии в Китае - Цигун. Изучение источников литературы, посвященных Восточным практикам, позволило структурировать полученные знания, способствовало выявлению возможностей использования Восточных практик на занятиях оздоровительной физической культуры.

Abstract. This work is devoted to the study of innovative health technology in China-Qigong. The study of the sources of literature devoted to Oriental practices allowed to structure the acquired knowledge, contributed to the identification of

opportunities for the use of Oriental practices in health-improving physical culture classes.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, оздоровительные технологии, здоровье, восточные практики, Цигун.

Keywords: health-improving physical culture, health technologies, health, Eastern practices, Qigong.

На сегодняшний день практически каждый человек, имеет массу дел и обязанностей, порой ему не хватает времени даже на свои дела, он забывает о своем здоровье. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья, он должен за него бороться - вести здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья [6,с.168]. Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием. В интересах совершенствования человека физическая культура использует физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, режим труда, быта, питания и отдыха. Она должна всемерно способствовать росту экономического и оборонного потенциала страны, удовлетворению духовных потребностей людей, быть действенным средством гармонического развития личности, формирования активной жизненной позиции. Физическая культура личности включает все то, что использовал и чего достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических способностей, двигательных качеств, состояния здоровья, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование. Одним из критериев культурного уровня человека является его способность правильно, с большей пользой для себя и общества, расходовать свободное время. Насыщение свободного времени двигательной деятельностью, связанной с физическими упражнениями, дает наслаждение человеку, сохраняет его силы и здоровье, позволяет творчески трудиться. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен. По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества – и как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры [3,с.32 – 34].

Основой жизнедеятельности человека является здоровье, основой не только его материального благополучия, но и трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей.

Рассматривая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, оздоровительная физическая культура становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека. В настоящее время, среди молодежи, и в основном студентов, наиболее распространены проблемы нарушения осанки, а так же различные степени сколиоза. Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности, а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм.

Одной из форм оздоровительной физической культуры является ежедневная лечебная гимнастика, то есть комплекс специальных упражнений, которые подбираются в зависимости от специфики заболевания. Но кроме лечебной физической культуры, используемой для лечения подобных недугов, существует ряд других эффективных методик. На сегодняшний день, большую популярность начинают обретать практики, пришедшие к нам из Китая. Как известно, большинство Восточных практик включают в себя не только физические упражнения, но и работу с внутренним миром, а также целую систему взглядов на мир.

Хотелось бы отметить, что одно из важнейших условий здорового образа жизни – оптимальный двигательный режим. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. Немаловажное влияние оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Нарушение хотя бы одного из компонентов приводит, в силу существующих между ними взаимосвязей, к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Естественно, что человеку следует приспособливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой. Психологическая саморегуляция, несомненно, важна для здоровья. Наше настроение определяется эмоциями и связанными с ними чувствами. Эмоции могут быть положительными или отрицательными, сильными или слабыми, нарастать или снижаться. Следует четко осознать, что хорошее настроение можно произвольно создавать, его можно поддерживать, наконец, способность быть в хорошем настроении можно и нужно тренировать. Создание хорошего настроения начинается с утра: следует начинать с гимнастики – это не просто физические упражнения, она не только помогает нашему организму перейти от сна к бодрствованию, активной деятельности. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений – под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает отвлечься от обыденных мелочей. Если человек в хорошем настроении - он становится добрее, отзывчивее и красивее; любое дело у него спорится, куда-то уходят тревоги и заботы, кажется, что нет ничего невозможного; изменяется выражение его лица, в глазах появляется особая теплота, приятнее звучит голос, движения

приобретают плавность – к такому человеку тянутся люди [6,с.168 – 173].

Данная работа посвящена изучению инновационной оздоровительной технологии в Китае, такой как цигун. Выбор темы не случаен, так, как всем известно, что КНР не смотря ни на какие обстоятельства является, по сути, одной из ведущих стран в плане физического развития населения. Спортсмены КНР знамениты по всему миру: гимнасты, пловцы, легкоатлеты, акробаты и многие другие, - являются призерами олимпиад. Даже боевые искусства используют цигун в подготовке учеников.

В настоящее время большинство китайцев до фанатизма увлечены боевыми видами искусства, не менее чем оздоровительными направлениями, важную роль в воспитании играет физическая культура. Начиная с раннего возраста, китайские детишки с удовольствием приходят на занятия - уже в 5-6 лет выступают на соревнованиях, участвуют во всевозможных зрелищных мероприятиях, связанных с традициями китайского народа. Воспитание ребятам прививает трепетное отношение к своей культуре, своим предкам, корням, традициям с детства. В большинстве уважающих себя компаний существуют так называемые «физические перерывы», данные перерывы проходят с некоторыми интервалами во времени в течении рабочего дня (всего три раза). График обычного штатного работника какой либо компании в Китае построен таким образом, что бы офисный контингент мог совершать импровизированные физкультминутки или же гимнастические упражнения. По радио в соответствии с постановлением правительства проходят «тренировочные уроки», которые, несомненно, позитивно сказываются на людях и их физической и психической подготовке [8].

Такой вид физической гимнастики как цигун есть не что иное, как целостное оздоровление. Хотелось бы отметить, что люди преклонного возраста также занимаются оздоровительными видами и иногда даже видами боевых искусств. Для россиян средства, методики, теории и методы физической культуры китайцев всё еще являются необычными, однако уже набирают большую популярность и в нашей стране. Китайские системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизиологические качества в гармонии с окружающей средой. К китайским методикам и нетрадиционным оздоровительным системам можно отнести всевозможные виды Цигун, Тайцзицюань, Ушу и многие другие учения, пришедшие к нам из Китая или возникшие в результате взаимодействия восточных и западных оздоровительных систем.

Отличительными особенностями восточных оздоровительных систем являются: религиозно-философские основы; ритуальность и образность оформления занятий; попытка глубокого осмысления телодвижений; строгая последовательность поз и их соединений в соответствии с канонами системы; использование приемов психической саморегуляции [8].

Восточные методики имеют преимущество в том, что соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека. Восточные оздоровительные системы учитывают саморегулирующие способности организма как единого целого, даже при заболеваниях учат восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность,

нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, а так же усиливать защитные силы организма. В оздоровительных системах Китая главное внимание уделяется целостности организма как сложной саморегулируемой системе, находящейся в динамическом равновесии с окружающей средой. Древнекитайские медики утверждают, что для сохранения здоровья необходима правильная циркуляция энергии «Ци». Различные «зажатости», искривления создают пробки в энергетических каналах или других системах физического тела. Правильная осанка, чередование движения и покоя, поддержание спокойного и уравновешенного психического состояния, изучение и познание человеком самого себя – неперенные условия гармоничного функционирования этих систем [5].

Интересно, что системы упражнений в китайских оздоровительных методиках основаны на наблюдении за повадками змей, птиц и зверей. Основное и главное требование к движениям – плавность и ритмичность. Упор делается на гибкость позвоночника, так как энергия накапливается именно в нем, в области поясницы. Накопив энергию при помощи других упражнений и контроля сознания, следует распределить ее по всему телу. Главные заповеди большинства оздоровительных практик в Китае – спокойствие сознания, раскрепощение тела, контроль энергии и развитие духовных способностей [5].

Многовековой опыт китайской народной медицины, обобщенный знаменитыми врачами древности, воплотился в систему оздоровительной гимнастики цигун. Цигун можно определить как искусство тренировки Ци (жизненной энергии) и разума (психического сознания). Китайский иероглиф «Ци» означает дыхание, а «Гунн» – процесс тщательной работы, в данном случае непрерывного регулирования дыхания и положения тела, контроль за которыми осуществляет сознание. Сами же китайцы определяют цигун как одно из драгоценных наследий в сокровищнице традиционной китайской медицины и великое достояние китайской медицинской литературы, оздоровительную и общеукрепляющую систему с отличительными национальными чертами.

Заниматься цигуном – значит тренировать энергию Ци и сознание, которое при этом направляет поток Ци по сети каналов для увеличения запасов внутренней энергии, стимуляции и усиления функциональной активности внутренних органов [9].

Суть этой практики состоит в правильном дыхании при выполнении упражнений и полной концентрации на своём организме. Это не даёт возможности накачать мышцы, но прочищает энергетические каналы, по которым течёт ци в нашем теле, тем самым избавляясь от блоков, вы избавляетесь от самых разных болячек. В современной интерпретации гимнастики, выполняя движения, надо тщательно следить за положением своего тела, сосредоточившись на правильной технике дыхания. Позже, при освоенной технике, медитация заключается в визуализации образов и идей. Эта система хороша тем, что не требует специальных приспособлений и доступна людям в любом возрасте. Практиковать можно где угодно – дома, в парке, в лесу, в спортивном зале, на стадионе или где-то ещё (не обязательно в уединённом месте). Научаясь управлять жизненной энергией, протекающей через ваше тело, можно избавиться от многих хворей и значительно продлить жизнь. Серьёзный

научный мир считает цигун альтернативой народной медицине, так как, несмотря на огромное число свидетельств эффективности этой системы, они не могут пощупать и измерить энергию Ци, хотя многие специалисты рекомендуют гимнастику в качестве общеукрепляющей практики, профилактики и реабилитации, как лечебную и оздоровительную физкультуру. Освоив самомассаж цигун, можно снять или значительно облегчить боль, улучшить состояние суставов, а применяя ежедневно — стать вполне здоровым человеком. В зависимости от состояния здоровья и характера ваших проблем, можно подобрать определённую систему упражнений и концентрироваться на той части тела, что предписана. Регулярная практика позволяет не накапливать усталость, стресс, нормализовать деятельность дыхательной системы, отрегулировать давление, уменьшить проблемы с суставами, ускорить метаболизм и даже сжечь лишние килограммы.

Занимаясь от случая к случаю, вы не получите желаемого результата. Только методичная практика способствует оздоровлению. Заниматься цигун можно утром или вечером, лучше на свежем воздухе, но можно и в проветриваемом помещении. Одежда должна быть удобной, то есть не сковывать движения. Утренний комплекс поможет зарядиться бодростью на весь день, разогреть мышцы. Вечером дыхательная гимнастика позволяет расслабиться, снять напряжение, успокоиться перед сном. При занятиях следует обращать внимание на несколько рекомендуемых правил и обязательно важно придерживаться следующих моментов:

1. Положение тела должно быть гармоничным — максимально расслабленным, но при этом сохраняющим чёткую структуру. Особенно сложно находиться в неподвижных позах, практикуемых в статическом цигуне, но, постепенно приобретая опыт, это начинает приносить удовольствие и не вызывает никакого дискомфорта. Тем, кто занимается самостоятельно, лучше изучить, что такое позиции цигун по фото, почитать описания. Такое внимание форме придаётся из-за того, что при неправильной позиции энергия ци течёт не в том направлении. В итоге занимающийся не сможет обрести спокойствие в мыслях. Можно также рекомендовать занятия под руководством специалиста на начальном этапе.

2. Ритмичное, гармоничное дыхание помогает раскрыть каналы, чтобы жизненная энергия правильно текла в теле. Правильное дыхание вместе с концентрацией в определённой точке позволяет снять множество блоков. В цигун существует несколько видов дыхания — различными частями тела, по разным траекториям, внутри и снаружи. Гармонизации способствует глубокое, естественное или брюшное дыхание.

3. Перед занятиями надо забыть всё, что вас волнует, быть как бы «пустым», лёгким, желательно остановить поток мыслей, добиться внутренней тишины. Всё это позволит расслабиться мышцам, нервам, внутренним органам, поможет ци течь по энергетическим каналам свободно и легко, активизирует силу организма, помогающую ему восстановиться. Для этого в цигун используют техники, тренирующие психику — расслабление, счёт дыхания, безмолвное размышление, статическую концентрацию.

Оздоровительный цигун состоит из простых упражнений, которые под силу даже маленьким детям и старикам, практически не существует

противопоказаний к занятиям. Если после занятий вы начинаете чувствовать приток жизненных сил, вообще улучшается самочувствие, болезни к вам не липнут, то эта гимнастика для вас. Это становится понятным уже через пару недель:

- Вы засыпаете без проблем, а просыпаетесь утром без будильника, даже времени, необходимого чтобы выспаться, вам нужно намного меньше.

- Вам не нужны лекарства, так как вы перестаёте болеть. В самых крайних случаях вам достаточно выпить отвар лекарственных трав — и вы снова в тонусе.

- Все неприятности с пищеварительной и мочеполовой системой растворились в небытие.

- Вы чувствуете себя умиротворённым, спокойным, но радостным, а не безразличным, даже может быть самодостаточным — это полная гармония с собой и со всем миром.

Это только малая часть всех плюсов, которые вы получите от регулярных занятий цигуном.

В настоящее время существует множество школ цигун как в Китае, так и за его пределами. Выделяют несколько форм гимнастики цигун: статическую, динамическую и смешанную.

Статический цигун (цзингун, «статическая работа») характеризуется сидячими, лежащими и стоячими позами, внешне статичными. В статическом цигуне вся работа происходит «внутри» работают лишь дыхание и мысль, тело при этом кажется неподвижным. Применяются такие методы как успокоение, релаксация, концентрация, правильное дыхание, делается упор на внутреннее закаливание тела. Статические виды цигун, будучи методом тренировки, всё-таки не обходятся совсем без движений.

Динамический цигун (дунгун, или «динамическая работа») использует приемы движения конечностей в сочетании с работой сознания и энергии Ци, а также самомассаж и другие приемы с целью тренировки внутренних органов, укрепления костной и мышечной тканей, поддержания эластичности кожи. Этот вид предполагает движения, проявляющиеся вовне, упражнения выполняются в условиях концентрации внимания и спокойного сознания. В процессе занятий динамическим цигуном совмещается внешняя работа с телом и внутренняя работа с энергией Ци.

Смешанные формы цигун – это соединение приемов статического и динамического цигуна. Смешанный цигун базируется на «внешней динамичности и внутренней статичности», то есть «внешнем движении и внутреннем покое».

По степени твердости цигун разделяется на жесткий и мягкий: все зависит от целей, которые преследуются в работе с энергией. Мягкие цигуны гармонизируют энергию Ци и позволяют ей течь плавно и без рывков, способствуют ненасильственной балансировке энергетики, ума и тела. Через жесткие формы цигуна достигают мгновенных результатов, например, мощной концентрации энергии в определенном месте для выполнения сильного и быстрого движения или для активизации сил в той или иной сложной ситуации [9].

В китайской медицине считается, что эмоционально-волевая деятельность человека сопровождается семью чувствами: радость, гнев, печаль,

размышление, скорбь, страх, испуг; обычно они находятся в биологическом равновесии

и не ведут к возникновению болезни. Однако при длительном психическом возбуждении или при неожиданной резкой психической травме, выходящей за рамки возможностей регулирования психической деятельности, возникает сбой в организме и появляется почва для развития болезни. В биопсихологии также говорится о том, что настроение оказывает влияние на вегетативную нервную систему, систему внутренних секретий, тесно с ними связано и отражается на их работе [8].

Отрабатываемые в цигуне расслабление, вхождение в покой, управление дыханием, оказывают непосредственное влияние на центральную и вегетативную нервную систему, позволяя воздействовать на настроение в сторону его улучшения. А непрерывное улучшение настроения, в свою очередь, все более улучшает характеристики физиологической деятельности, образуя цикл улучшения. Так, расслабление мышц и скелета полезно для центральной нервной системы, особенно в отношении понижения напряженности симпатической нервной системы. Например, такое вхождение в покой во время тренировок оказывает на кору головного мозга тормозящее действие, а также позволяет восстанавливаться клеткам коры головного мозга. С помощью управляемого дыхания возможно массировать внутренние органы, способствуя кровообращению, усиливая их работоспособность. При происходящей регулировке дыхания возбуждается дыхательный центр, что оказывает положительное влияние на общее состояние человека, также гармонизирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы, относящиеся к вегетативной нервной системе [2].

Бутримов В.А. отмечает положительные стороны цигун и они заключаются в том, что данный вид гимнастики:

- формирует здоровую осанку;
- гармонично развивает тело;
- увеличивает гибкость в суставах;
- улучшает кровоснабжение головного мозга и внутренних органов;
- увеличивает жизненную энергию;
- может активно применяться в спортивной практике как метод психической саморегуляции, например, перед соревнованиями [4].

В ходе исследования литературных источников посвященных данной теме, было выявлено, что авторы оздоровительных программ, использующие различные виды Восточных систем (в частности цигун) уделяют особое внимание на практике переплетению и неразрывности таких аспектов как: философско-религиозный, исторический, медицинский и физкультурно-оздоровительный. Данные аспекты дополняют друг друга и делают цигун универсальным средством оздоровительной физической культуры. Но в рамках занятия оздоровительной физической культурой, невозможно в полной мере уделить внимание философско-религиозному аспекту - в некоторых случаях, данный аспект стоит вовсе исключить, чтобы занимающийся мог концентрироваться непосредственно на самом упражнении [4].

Википедия даёт нам такое определение цигун: « это комплексы традиционных упражнений, возникшие на основе даосской алхимии и отчасти

буддийских психопрактик, выполняемые преимущественно с оздоровительными и терапевтическими целями. Хотя цигун представляет собой систему дыхательных и двигательных упражнений, носящих практический характер, изначально он был связан с религиозным мировоззрением даосских монахов, которые рассматривали упражнения цигун как необходимую практическую сторону космологических и физиологических представлений».

У нас в России цигун только начинает обретать популярность, а для китайцев уже давно является нормой, они знакомятся с системой в раннем детстве. Это древнее искусство саморегуляции, объединяющее воедино движение, дыхание, сознание и философию. Большинство людей цигун интересуется как гимнастика и вряд ли будет интересен её философский фундамент. Основой древней восточной системы оздоровления является даосизм, рассматривающий человеческое тело, как гармоничное объединение и взаимодействие двух начал — мужского и женского, через которое протекает энергия Ци — жизненная сила, наполняющая всё в мире. Цигун и есть работа с этой энергией, овладение искусством её применять дарит физическое здоровье, делает жизнь гармоничной [1].

Восточные оздоровительные практики могут занять достойное место в оздоровительной физической культуре. Отдельные комбинации из форм можно адаптировать под профилактику конкретного заболевания, а также комбинировать с другими средствами оздоровительной физической культуры. Среди методов лечебной физкультуры в Китае дыхательная гимнастика цигун занимает особое положение - она укрепляет здоровье и тело, часто используется для профилактики различных недугов, создаёт больному полный душевный и физический покой. В Китайских санаториях китайская гимнастика цигун проводится, как основной метод лечения, в котором ведущим фактором выступает дыхательная гимнастика, а всё остальное (режим, питание, медикаменты) подчинено этому лечебно-оздоровительному фактору.

Интерес к различным видам восточных практик заметно возрос в нашей стране во второй половине 80-х годов. Удивляться этому не следует: боевые искусства восточных национальных школ уже давно популярны во всём мире. Однако ни прикладная, ни оздоровительная, ни даже спортивная сторона боевых искусств, практически, не существует на востоке изолированно. Являясь частью воспитательного кодекса и образа жизни, они служат развитию и становлению гармонической личности. Настоящие мастера «становятся воинами, чтобы никогда не сражаться». Различные виды невооруженного и вооруженного поединка существовали практически у всех народов. Но собрать разрозненные приёмы в стройную систему с чёткой классификацией, приёмами и методами, подвести под неё философскую и морально-этическую базу, сделать её способом не только физического, но и нравственного, психологического, духовного совершенствования человека смогли только на Востоке. Именно там рукопашный бой был превращён в искусство – такое же, как каллиграфия, чайная церемония, икебана, китайские классические четверостишия. Искусство, ставшее не только неотъемлемой частью культуры и традиций народа, но и образом жизни тех, кто занимается им всерьёз. И именно поэтому оно сохранилось до наших дней. Искусство, требующее не слепого повторения давно установленных канонов, а осмысления,

проникновения в каждое движение и творчества. Искусство, которое развивает у человека самые разные, порой абсолютно неожиданные способности и дает ему возможность вполне раскрыться, глубже познать себя и окружающих, самореализоваться в любой области. Древние мастера были профессионалами не только во владении собственным телом, но и в поэзии, одинаково уверенно делали завершающий красивую композицию штрих и мечом, и кистью. Примеров тому более чем достаточно и сегодня. Искусство это, выйдя из глубины веков и благополучно пройдя сквозь историю, не только сохранилось, но и расцветает, привлекает всё новых и новых поклонников, и делает их жизнь разнообразной и яркой [7,с.5]. Все восточные искусства равны – и традиционно оздоровительные, и боевые, и искусства невооруженной борьбы, и искусства борьбы с оружием. Все они стремятся к одной вершине – совершенству, постижению истины, полному слиянию тела, духа и разума. Истина одна, а путей её постижения много, и каким бы из этих искусств ни занимался человек, он в процессе занятий укрепляет тело, психику и разум [7,с.78].

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени — необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями [3, с.35-36].

В заключение можно отметить, что физическому воспитанию молодежи Китая уделяется большое внимание: существуют различные способы вовлечения населения в физическую культуру и спорт: учебные и внеучебные спортивные кружки, секции, уроки. Люди среднего и пожилого возраста так же заинтересованы в физической подготовке, они убеждены, что правильное физическое воспитание необходимо для психического и физического здоровья человека. Правительство современного Китая уже сейчас делает очень много для возвышения не только духовных, но и физических качеств населения своей легендарной страны.

Литература

1. Бянь Ч. Даосская оздоровительная гимнастика. М. : 2005. 95с.
2. Белова Л. Г. Цигун - терапия времен года. СПб. : Питер, 2003. 320 с.
3. Бутакова Е. В., Даянова М. А., Коробейникова Е. И. Физическая культура в общественной и профессиональной жизни студентов. Теоретико – методические основы формирования готовности студентов вузов физической культуры к творческому решению ситуаций профессиональной направленности : материалы Междунар.науч.-практ.конф. Волгоград, 26-27 мая 2014г. / под ред. Ю. В. Науменко. Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. 206с.
4. Бутримов В. А. Оздоровительный цигун. Путь для начинающих / В. А. Бутримов. Ростов н/Д : Феникс, 2005. 208 с.
5. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до

профессионального кикбоксинга / С. Г. Гагонин. - СПб: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.

6. Коробейникова Е. И., Бутакова Е. В., Даянова М. А. Основные составляющие здорового образа жизни студентов // Теоретико – методические основы формирования готовности студентов вузов физической культуры к творческому решению ситуаций профессиональной направленности : материалы Междунар.науч.-практ.конф. Волгоград, 26-27 мая 2014г. / под ред.Ю.В.Науменко. Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. 206с.

7. Оранский И. В. Восточные единоборства. М. : Советский спорт, 1990. 80 с.

8. Шухуэй Л. Пути адаптации тайцзицюань к системе физического воспитания России / Л. Шухуэй. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 57 с.

9. [Электронный ресурс] http://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Mironova_Netraditcion_metod.pdf (дата обращения - 08.11.17)

References

1. Byan' CH. Daoskaya ozdorovitel'naya gimnastika [Daoist Wellness Gymnastics]. Moscow, 2005, 95 p.

2. Belova L. G. Cigun - terapiya vremen goda [Tsigun - therapy of the seasons]. St.Petersburg, Piter Publ., 2003, 320 p.

3. Butakova E. V., Dayanova M. A., Korobejnikova E. I. Fizicheskaya kul'tura v obshchestvennoj i professional'noj zhizni studentov [Physical training in public and professional life of students]. Teoretiko – metodicheskie osnovy formirovaniya gotovnosti studentov vuzov fizicheskoy kul'tury k tvorcheskomu resheniyu situacij professional'noj napravlenosti : materialy Mezhdunar.nauch.-prakt.konf. Volgograd, 26-27 maya 2014 g. [Teoretiko - methodical bases of formation of readiness of students of high schools of physical training to the creative decision of situations of a professional orientation: materials of Intern. Research - prakt.konf. Volgograd, May 26-27, 2014]. Volgograd, VGAFK Publ., 2014, 206 p.

4. Butrimov V. A. Ozdorovitel'nyj cigun. Put' dlya nachinayushchih [A wellness chi kung. A path for beginners]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2005, 208 p.

5. Gagonin S. G. Sportivno-boevye edinoborstva: ot drevnih ushu i bu-dzyucu do professional'nogo kikkobsinga [Sports and combat sports: from ancient wushu and bu-jutsu to professional kickboxing]. St.Petersburg, SPBGAFK im. P. F. Lesgafta Publ., 1997, 352 p

6. Korobejnikova E. I., Butakova E. V., Dayanova M. A. Osnovnye sostavlyayushchie zdorovogo obraza zhizni studentov [The main components of a healthy lifestyle of students]. Teoretiko – metodicheskie osnovy formirovaniya gotovnosti studentov vuzov fizicheskoy kul'tury k tvorcheskomu resheniyu situacij professional'noj napravlenosti. Materialy Mezhdunar.nauch.-prakt.konf. Volgograd, 26-27 maya 2014g.[Teoretiko-methodical bases of formation of readiness of students of high schools of physical training to the creative decision of situations of a professional orientation: materials of the International scientific-prakt.konf. Volgograd, May 26-27, 2014]. Volgograd, VGAFK Publ., 2014, 206 p.

7. Oranskij I. V. Vostochnye edinoborstva [Eastern martial arts]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 1990, 80 p.

8. Shuhuehij L. Puti adaptacii tajcicyuan' k sisteme fizicheskogo vospitaniya Rossii [Ways of adapting Taijiquan to the system of physical education of Russia]. St.Petersburg, SPBGAFK im. P. F. Lesgafta Publ., 1999, 57 p.

9. [Электронный ресурс] http://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Mironova_Netraditcion_metod.pdf (data obrashcheniya - 08.11.17)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF LESSONS WITH SPORTS AND PHYSICAL CULTURE ON HEALTH STATUS AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Никитина Инесса Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Nikitina Inessa Valerievna

Ph.D., associate professor

department «Theory and methodology of physical education and sport»

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Крючков Александр Григорьевич

старший преподаватель

кафедра «Прикладная физическая культура»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Kryuchkov Alexander Grigorievich

senior lecturer

department "Applied physical culture"

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются исследования различных авторов по динамике физического состояния студентов в период обучения в вузе и оценке состояния здоровья студентов разных вузов и профилей.

Abstract. The article examines the research of various authors on the dynamics of the physical state of students in the period of study at the university and the assessment of the health status of students of different universities and profiles.

Ключевые слова: состояние здоровья, студенты, физическое состояние, динамика.

Keywords: health status, students, physical condition, dynamics.

В настоящее время имеется достаточно большое количество исследований, проведенных в рамках профилактических медицинских осмотров по оценке состояния здоровья студентов разных вузов и специальностей. Результаты свидетельствуют об ухудшении здоровья студентов. В вузах увеличивается число студентов с ослабленным здоровьем (специальная медицинская группа). Так, по данным Волковой В.В., Телкова В.П. (1995) Степанкова О.И., Царёва В.И. (1995), Шильникова В.В. и др., (1998) от 20 % до 24 %, а в отдельных регионах до 53 % студентов педагогических и медицинских вузов имеют хронические заболевания уже на младших курсах. К концу обучения количество студентов, страдающих

различными заболеваниями, увеличивается в среднем на 9 %. Одно из ведущих мест в структуре заболеваемости студентов занимают миопия и заболевания органов дыхания (до 41,7 %; и от 34 % до 72 % соответственно). На долю респираторных заболеваний приходятся наибольшие трудопотери (Аникин Л.С. и др., 1995). По данным Степаненкова О.И., Царёва В.И.(1995) один раз в семестр болеют до 33 % студентов младших курсов, более 1 раза – до 17 %. Помимо респираторных заболеваний причинами пропусков занятий являются обострения заболеваний мочевыделительной системы, желудочно-кишечных заболеваний. Таким образом, состояние здоровья студентов можно считать лишь удовлетворительным.

Выявлены достаточные различия в уровне заболеваемости студентов различных специальностей даже в пределах одного вуза. Так, среди студентов "творческих" факультетов (музыки, изобразительных искусств) значительно меньше практически здоровых и больше больных, чем среди студентов естественных факультетов (Попова Л.А.и др., 1995).

Высокие показатели здоровья у студентов функциональных институтов и физкультурных факультетов педагогических вузов. За ними следуют студенты сельскохозяйственных вузов, затем технических. Медики и студенты гуманитарных факультетов занимают 4-е место по состоянию здоровья, опережая лишь студентов культуры. Поэтому не удивительно, что у этих студентов учащаются болезни органов пищеварения, нарушение рефракции зрения (миопия), снижается двигательная активность, значительно падает работоспособность. Современный специалист должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим здоровьем. В свете современных представлений о здоровье человека возрастает значение рационально организованного физического воспитания в вузе, которое становится важнейшим фактором обеспечения высокого функционального состояния организма и оптимальной умственной работоспособности студентов. (Абразов М.С., Жуков М.М., 1985).

Основным занятием студентов является умственный труд. Знание того, как влияет он на физическое развитие юношей и девушек, имеет большое значение для предупреждения возможных отклонений физического развития, для повышения работоспособности студентов. Умственный труд влияет на сердечно-сосудистую систему, что выражается в учащении сердечного ритма и повышении артериального давления, а умственные перегрузки вызывают неблагоприятные сдвиги в работе сердца и гемодинамики (Р.А. Калюжная 1975, Е.Б.Лешко и соавторы 1982) и могут оказывать отрицательное влияние на здоровье студентов. Этот вывод подтверждается тем фактом, что артериальная гипертония широко распространена среди студентов вузов (от 5 % до 10 %) и может достигать к концу учебного года до 25 % (В.Н.Макси, Б.В.Задорожный, 1982). Студенты с повышенным артериальным давлением характеризуются более быстрой утомляемостью, головными болями, что, очевидно, должно сказываться на их работоспособности и успеваемости.

Основная и общая для всех студентов причина повышения артериального давления – нервно-психическое перенапряжение, особенно в начале адаптации к условиям обучения в вузе.

Процессы адаптации к условиям учебы в вузе зависят от пола студентов:

если у мужчин на 1-2 курсах процент отклонений АД от нормы выше, чем у женщин, то к концу обучения в институте – наоборот, причем у женщин-старшекурсниц преобладают гипотонические состояния, что можно рассматривать как симптом ослабления компенсаторных возможностей женского организма. По мнению Сауткина М.Ф. (1991), это обусловлено резким снижением двигательной активности.

Анализируя динамику физического состояния студентов в период обучения в вузе, считает Сауткин М.Ф. (1991), следует четко выделять те изменения, которые происходят в процессе систематических занятий физической культуры (по институтской программе) и те, которые наблюдаются после их прекращения. Если в течение первого периода все исследователи отмечают положительную динамику в физическом состоянии студентов, то с прекращением занятий физической культурой них уже на следующем курсе отмечается снижение ЖЕЛ, силы и других функциональных показателей (Белоусов А.З. с соавторами, 1972, 1974, Амиров Л.Г., 1976). У студентов старших курсов на фоне существенного увеличения массы тела отмечается заметное снижение относительной физической работоспособности по тесту PWC (Хоружев А.Г., Усков Г.В., 1983, Арутюнян Г.А., 1985).

Большое влияние на работоспособность, деятельность всех органов и систем организма оказывает мышечная активность (В.Н.Сергеев, 1983). Однако с интенсификацией учебной работы студентов, усложнением учебного процесса в режиме современных студентов преобладают статистические виды деятельности – до 83 % суточного времени (Т.Ш. Минибаев, 1980, С. Тамм, 1981). Поэтому для поддержания здоровья и высокой работоспособности каждый студент должен за сутки делать 21-30 тысяч шагов или заниматься физкультурой в среднем от 1 до 1,5 часов в день (И.И. Пономаренко, 1980, А.С. Сипаров 1982).

Постоянное усложнение программ обучения в вузах, применение разнообразных технических средств обучения и контроля уровня знаний приводит к интенсификации процесса обучения и, естественно, предъявляет повышенные требования к организму студентов. Наряду с данными о заболеваемости в последнее время появляется больше работ, в которых для оценки состояния здоровья студентов используются методы донозоологической диагностики. Подобные исследования по доступной нам литературе проведены в вузах Санкт-Петербурга, Липецка, Курска, Кирова. В большинстве исследований для оценки уровня здоровья использовались показатели деятельности сердечно-сосудистой системы, по которым определялся адаптационный потенциал организма, его резервные возможности. По результатам этих исследований большинство студентов имеют низкие адаптационные возможности. Так, лишь 28,5 % студентов-медиков при использовании Гарвардского степ-теста смогли продемонстрировать хорошее физическое состояние (Честнов А.А. и др., 1995). Большинство студентов пединститутов при обследовании с помощью экспресс-метода Белова В.М. обнаруживали средний уровень здоровья (Ашихмина О.В., 1998).

Напряжение и рассогласование регуляторных механизмов при оценке состояния здоровья по лейкоцитарной Формуле описано у 50 % студентов 1 курса биолого-химического факультета Орловского педагогического

университета (Сысоева Л.А. и др., 1995). Получены данные, свидетельствующие о фазном характере реагирования системы кровообращения с активацией вегетативной регуляции сердечного ритма к концу 1 семестра, приближением показателей функционального состояния в начале 2 семестра к исходным значениям в начале учебного года, появлениям признаков утомления к концу учебного года (Соловьёва Н.В., Игнатьева С.И., 1998). Изучение валеологических аспектов психического здоровья с помощью методов тестирования уровня стресса, невротизации и психопатизации, уровня работоспособности, сосредоточенности, настроения и напряжения показало ухудшение психофизиологических показателей студентов за период обучения в вузе, сравнительно высокий уровень тревожности у 10-17 % студентов первых курсов (Аникина С.П. и др., 1995, Маляренко Т.Н., 1996., Богомаз С.А. и др., 1998, Зиньковский и др., 1998). К концу обучения число пятикурсников с высоким уровнем тревожности даже на факультетах физического воспитания и спорта увеличилось вдвое (Аникина С.П. и др.). Наилучшие результаты по уровню нервно-психического напряжения имели студенты 3-го курса (Неврова Н.Н. и Др., 1996).

Установлено, что среди факторов риска наиболее значимыми по влиянию на состояние здоровья являются психоэмоциональное напряжение, нарушение сна (Неврова Н.Н. и др., 1995, Моргалев Ю.Н. и др., 1996).

В исследованиях, посвященных психической составляющей здоровья студентов, обращает на себя внимание большое число функциональных нервно-психических расстройств. Так, в работах Т.П.Моргалёва (1996) стрессоустойчивая психика выявлена в среднем у 21 % из 312 обследованных студентов естественников и гуманитариев. Показано увеличение нарушений в нервно-психической сфере у студентов от I к III курсу. По мнению многих исследователей, они развиваются не только на фоне синдрома социальной дезадаптации, интеллектуально-эмоциональных нагрузок, межличностных конфликтов, но и на основе соматических заболеваний, таких как травмы черепа, нейроинфекции (Моргалев Т.Н., 1996).

Студенты физкультурно-спортивных специальностей составляют специфическую группу студенческой молодежи, отличающуюся особым режимом учебной деятельности и сочетанием её со спортивно-тренировочным режимом. При всей многочисленности исследований, посвященных изучению состояния здоровья и жизненно важных систем организма спортсменов разной квалификации, сведения о состоянии здоровья студентов-спортсменов в динамике обучения в вузе, как показал анализ доступной нам литературы, довольно ограничен.

Так, по результатам В.К. Климовой (1995), полученным с помощью донозологических методов Г.Л.Апанасенко (1988), В.Н.Белова (1985), у 80 % студентов факультета физической культуры Белгородского пединститута в течение учебного года регистрируется средний уровень здоровья. Согласно данным других исследователей, в частности А.И.Пеплевич, Л.И.Перфиловой (1995), только треть студентов факультета физической культуры Липецкого госуниверситета имели высокие показатели, а у другой трети выявились реакции, характерные для состояния хронического стресса. Выявлено, что наиболее низкие показатели состояния здоровья характерные для лиц,

имеющих I разряд и выше.

Формирование здорового образа жизни является определяющим в воспитании студентов институтов физической культуры. Здесь могут помочь новые средства и методы диагностики и мониторинга, особенно позволяющие в наиболее наглядной и простой форме сравнивать результаты физической подготовленности и спортивной формы (Полиевский С.А.,Иванов А.А. и др.,2005).

В целом, отсутствие достаточного объёма информации о состоянии здоровья студентов, обучающихся на физкультурно-спортивных факультетах, делает актуальным изучение этого вопроса с целью разработки рекомендаций по рациональной организации учебно-воспитательного и спортивно-тренировочного процесса в вузах такого профиля.

Литература

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования // Валеология. 1997. N4. С. 44-46.
2. Белов В. И., Коваль В. И. Оценки состояния здоровья методами скрининга // Гигиена и санитария. 1991. N8. С. 85-88.
3. Полиевский С. А., Иванов А. А., Григорьева О. В., Сивцев И. Н. К диагностике и мониторингу физического здоровья и спортивной формы студентов – спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2005. №3. С. 24-26.
4. Степаненкова О. И., Царёва В. И. Анализ состояния здоровья и наличие вредных привычек у студентов младших курсов // Проблемы валеологии в образовании. Липецк, 1995. С. 92-93.
5. Сысоева Л. А., Овсянникова Н. И., Анненкова Н. И. Состояние здоровья студентов I курса биолого-химического факультета ОГУ // Здоровье молодежи 21 века. М.,2000, С. 156.
6. Усков Г. В., Быков Е. В., Чилышев А. В., Белов В. В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния // Теория и практика физической культуры. 2003. №6. С. 17.

References

1. Apanasenko G. L. Individual`noe zdorov`e kak predmet issledovaniya [Individual health as a subject of research]. Valeologiya – Valeology, 1997, no. 4, pp. 44-46.
2. Belov V. I., Koval` V. I. Ocenki sostoyaniya zdorov`ya metodami skringinga [Evaluation of the state of health using screening methods]. Gigena i sanitariya - Hygiene and Sanitation, 1991, no. 8, pp. 85-88.
3. Polievskij S. A., Ivanov A. A., Grigor`eva O. V., Sivcev I. N. K diagnostike i monitoringu fizicheskogo zdorov`ya i sportivnoj formy` studentov – sportsmenov [To the diagnosis and monitoring of physical health and athletic form of students – athletes]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury - Theory and practice of physical culture, 2005, no. 3, pp. 24-26.
4. Stepanenkova O. I., Czaryova V. I. Analiz sostoyaniya zdorov`ya i nalichie vredny`x privy`chek u studentov mladshix kursov [An analysis of the state of health and the presence of bad habits in students of junior courses]. Problemy` valeologii v obrazovanii [Problems of Valeology in Education]. Lipeczk, 1995, pp. 92-93.
5. Sy`soeva L. A., Ovsyannikova N. I., Annenkova N. I. Sostoyanie zdorov`ya

studentov 1 kursa biologo-ximicheskogo fakul'teta OGU [State of health of 1st year students of the biology and chemistry faculty of OSU]. *Zdorov'e molodezhi 21 veka - Health of youth of the 21st century*. Moscow, 2000, pp. 156.

6. Uskov G. V., Bykov E. V., Chilyshhev A. V., Belov V. V. *Programmy` trenirovochny`x rezhimov dlya studentov s razlichny`m urovnem funkcional`nogo sostoyaniya* [Programs of training regimes for students with different levels of functional state]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury - Theory and practice of physical culture*, 2003, no. 6, pp. 17.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЭКОЛОГОВ В ВУЗЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭКО-ТУРИЗМА

THE FORMATION OF PROFESSIONAL QUALITIES OF ECOLOGISTS AT THE UNIVERSITY, USING ECO-TOURISM

Казакова Екатерина Игоревна

соискатель

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Kazakova Ekaterina Igorevna

applicant

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены способы формирования культуры поведения и профессиональных качеств у студентов вуза в туристическом клубе. Эко - туризм позволяет совместить отдых с познанием жизни, культуры, традиций, обычаев народов. Захватывающие маршруты, разнообразная тематика экскурсий (экологические, исторические, этнографические) расширяют кругозор, развивают интеллект, формируют эстетический вкус, помогают студенту сформировать профессиональные качества для будущей специальности.

Abstract. The article deals with the methods of formation of the culture of behavior and professional qualities of University students in a tourist club. Eco-tourism allows you to combine rest with the knowledge of life, culture, traditions and customs of peoples. Exciting routes, various topics of excursions (ecological, historical, ethnographic) expand horizons, develop intelligence, form aesthetic taste, help the student to form professional qualities for the future specialty.

Ключевые слова: экотуризм, подготовка, студенты, качества, туристический клуб.

Keywords: ecotourism, training, students, quality, tourist club.

Влияние деятельности человека на природные сообщества чрезвычайно разнообразны и прослеживаются на всех уровнях эволюции.

Естественная заинтересованность в отношении различных уголков мира и населяющих их народов образуют один из наиболее сильных туристских порывов. Эко - туризм - наилучший способ знакомства с природной средой, как своей страны, так и с природой других стран. Стремление к изучению всегда было неотъемлемой чертой человека. Совмещение отдыха с познанием природы - одна из важнейших задач, которую решают члены туристического клуба Орловского государственного университета им. И.С. Тургенева «Траверс» и помогает им в этом эко - туризм. Увидеть мир своими глазами, услышать, ощутить – это главные функции экологического туризма, которые несут в себе огромный потенциал для развития студенческого мышления. Эко - туризм позволяет совместить отдых с познанием жизни, культуры, традиций, обычаев народов [1]. Захватывающие маршруты, разнообразная тематика экскурсий (экологические, исторические, этнографические) расширяют кругозор, развивают

интеллект, формируют эстетический вкус, помогают студенту лучше осознать реальную картину мира.

Основной задачей человечества в целом является передача следующим поколениям приобретенного опыта и знаний, нравственных и культурных ценностей. В настоящее время, как в нашей стране, так и в других странах господствует экологический кризис, только решение этой важнейшей проблемы позволит сохранить человечество. Поэтому главной целью педагогов является нравственное воспитание студентов в системе взаимоотношений человека и природы. От экологической культуры и уровня экологического воспитания зависит выживание всего человечества. Чем раньше человека начать экологически воспитывать, тем раньше у него начнёт формироваться представление об окружающем его мире и об отношении его к природе и природным ресурсам. Но в свою очередь человек должен сам расширять и углублять свои приобретенные знания и эко – туризм лучшее тому средство [1].

Передовая свои знания педагог должен донести до студента всю сложность экологических проблем существующих на нашей планете, а также объяснить правила взаимодействия человека с природой. Экологическое воспитание студентов помогает сформировать нравственные, эстетические и экологические взгляды на окружающий их мир. В связи с этим экологическое образование и воспитание студентов приобретают большое значение, как в нашей стране, так и в других странах. Эко – туризм занимает одно из основных мест в экологическом образовании, его программы направлены на расширение кругозора, укрепление здоровья и даже на раскрытие талантов среди студентов. Целью всего этого является развитие молодого поколения – в перспективе наиболее активного общества.

Развитие эко - туризма оказывает стимулирующее воздействие на становление личности студента, содействует рациональному использованию свободного времени, позволяет обновить силы и внутренние ресурсы студента, затраченные как в ходе трудовой деятельности, так и при выполнении повседневных бытовых обязанностей, а соответственно и улучшить психологическое состояние студента.

Следует также подчеркнуть, что нехватка общения человека с природой, экологический кризис, большой объём информации всё это способствует накоплению усталости и как следствие переутомления человечества, что в свою очередь ведёт к ухудшению здоровья нации. Эко – туризм ставит перед собой такие задачи, которые направлены на преодоления этих негативных последствий, с которыми человек сталкивается повседневно, так как меняет для себя привычную обстановку, находится наедине с природой и своим внутренним миром, чего так не хватает в повседневной жизни.

Исходя из этого, можно смело сказать, что экологическое образование средствами эко – туризма должно формировать мировоззрение студентов и представлять собой целостную систему взаимодействия человека и природы и должно охватывать все стороны человеческой жизни.

В нашей работе мы исследовали профессиональные качества экологов и их формирование с помощью средств эко-туризма. В таблице 1 представлены качества будущих экологов до вступления в туристический клуб и по истечении года, в течение которого были занятия и турпоходы. Оценивались качества по

десяти-бальной шкале. В исследовании принимало участие 26 человек.

Таблица 1

№ №	Профессиональные качества	В начале занятий	В конце занятий
1	Личностные качества	5,1±0,6	7,2± 0,8
2	Интеллектуальные способности	4,1 ± 0,2	6,9 ± 0,2
3	Физические способности	4,9 ± 0,2	6,1 ± 0,2
4	Психомоторные способности	2, 7± 0, 4	7,7± 0,3
5	Тест на владение персональным компьютером	3,2± 0,3	6,2± 0,3
6	Тест на знание географии	3, 3± 0,3	5,3± 0,3
7	Творческие способности	3,3 ± 0,1	6,7 ± 0,2
8	Организация труда	3,1 ± 0,2	7,0 ± 0,3

Исходя из данных, представленных в таблице 1, можно отметить, что благодаря занятиям в клубе «Траверс» показатели улучшились. Данные достоверны.

Правильно организованные занятия благотворно влияют на студенческую молодежную среду. Студенты клуба с удовольствием участвуют в уборке территории, помогают городу и области наводить экологический порядок. Они также ходят в походы, велопоходы по памятным местам.

Экологический туризм интегрирует современные подходы к формированию устойчивого природно-ориентированного туризма, включающие аспекты формирования информационной и образовательной работы со студентами, школьниками и населением [2]. Развитие экологического туризма неразрывно связано с экологическим просвещением, формированием экологической культуры и экологического мышления, бережного к природе отношения.

Литература

1. Панов И. Н. Экологический туризм // География. 2000. №45. С. 121-126.
2. Соломченко М. А., Казакова Е. И. Формирование экологической культуры у студентов вузов с помощью средств эко-туризма. Наука-2020. № 5(16) Орел : МАБиВ, 2017. С. 144-147.

References

1. Panov I. N. E`kologicheskij turizm [Ecological tourism]. Geografiya – Geography, 2000, no. 45, pp. 121-126.
2. Solomchenko M. A., Kazakova E. I. Formirovanie e`kologicheskoy kul`tury` u studentov vuzov s pomoshh`yu sredstv e`ko-turizma [The formation of ecological culture in university students by means of eco-tourism]. Nauka-2020, no. 5(16), Orel, MABiV Publ., 2017, pp. 144-147.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам VII Международной научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ
№ 2 (18) 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 9,9 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
e-mail: izdat-mabiv@mail.ru